

## Wijsheid- en Leegericht Ritueel (3–5 minuten) 📖 ✨

### Wat heb je nodig:

- **Lapis Lazuli** – voor innerlijke wijsheid, zelfexpressie en helderheid 💙💜
- **Amethist** – voor ontspanning, intuïtie en spirituele verbinding 💜 ✨
- **Sodaliet** – voor mentale helderheid, focus en zelfvertrouwen 💙
- **Citroenolie (Lemon)** – voor energie, helderheid en concentratie 🍋 ✨
- Een rustige plek 🕯️💗

### Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels citroenolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🍋
- Adem de frisse, heldere geur rustig in en voel hoe deze je geest opent en je focus versterkt 🌈💡

### Ademhaling & focus (1 minuut):

- Sluit je ogen en adem diep in door je neus, langzaam uit door je mond 😌
- Visualiseer hoe de energie van de olie en de stenen (lapis lazuli, amethist, sodaliet) door je heen stroomt, je alert en opmerkzaam maakt en je openstelt voor kennis en wijsheid 💙💜
- Laat bij elke uitademing afleiding, twijfel of spanning los 🧘

### Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd lapis lazuli bij je hoofd, amethist bij je derde oog of hart en sodaliet in je hand 💙💜
- Herhaal zachtjes of in gedachten:  
**“Ik ben aanwezig en opmerkzaam. Ik leer met vertrouwen. Ik open mij voor wijsheid.”** ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je geest en hart opent voor nieuwe inzichten en helderheid ✨📖

### Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een helder, stralend licht je volledig omhult, je geest opent en je hart en verstand in harmonie brengt 🌈 ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌞💗