

Wijsheid- en Vertrouwensritueel (3–5 minuten) 🧘💎✨

Wat heb je nodig:

- **Amethist** – voor helderheid, intuïtie en spirituele verbinding 💜
- **Lapis Lazuli** – voor wijsheid, inzicht en zelfexpressie 💙
- **Sodaliet** – voor mentale helderheid, vertrouwen en logica 💙
- **Rozemarijn olie** (Rosemary) – voor focus, versterking van geheugen en mentale scherpte 🌿
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨
- Breng 1–2 druppels rozemarijn olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de frisse, opwekkende geur rustig in en voel hoe deze je geest opent en je focus en vertrouwen 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 (amethist, lapis lazuli, sodaliet) door je heen stroomt en je verbindt met universele wijsheid en vertrouwen in je handelen 🌍
- Laat bij elke uitademing twijfel, onzekerheid of verwarring los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd lapis lazuli bij je hoofd, amethist bij je derde oog of hart en sodaliet in je hand of dichtbij je lichaam 💎
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik ben verbonden met universele wijsheid en handel in vertrouwen.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met helderheid, wijsheid en innerlijk vertrouwen ✨

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een helder, stralend licht je volledig omhult, je energieveld reinigt en je verbindt met universele wijsheid ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van wijsheid en vertrouwen mee in je dag 🌿