

Levensvreugde- en Kracht-Ritueel (3–5 minuten) 🌞💚

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor vreugde, energie en optimisme ✨
- **Aventurijn** – voor harmonie, moed en levensenergie 💚
- **Rode Jaspis** – voor aarding, stabiliteit en vitaliteit 🔴
- **Pepermuntolie** (Peppermint) – voor verfrissing, energie en helderheid 🌿❄️
- Een rustige plek 🕯️💚

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels pepermuntolie 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 verfrist en je levensenergie activeert ⚡🌀

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 (citrien, aventurijn, rode jaspis) door je heen stroomt en je vult met vreugde, kracht en een gevoel dat je alles aankan ✨💚
- Laat bij elke uitademing spanning, twijfel of negativiteit los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, aventurijn in de andere en rode jaspis bij je hart of hoofd ✨💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik heb mijn levensvreugde terug. Ik kan alles aan.*” ✨💪
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met energie, optimisme en innerlijke kracht 🌈🌀

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, warm licht je hele lichaam omhult, je kracht en levensvreugde versterkt en je energie vrij laat stromen 🌞💛
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van vreugde en kracht mee in je dag 🌅💚