

Zelfvertrouwen- en Zelfliefderitueel (3–5 minuten) ✨💖

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor zelfliefde en zachte, liefdevolle energie 💖
- **Aventurijn** – voor optimisme, moed en persoonlijke kracht 💚
- **Bergamotolie** – voor vreugde, zelfvertrouwen en een opgewekt gevoel 🍊☀️
- Een rustige plek 🕯️🌿

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende 3 minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels bergamotolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🍊
- Adem de geur rustig in en voel hoe de frisse, vrolijke energie je omhult 🌈

Ademhaling & focus (1 minuut):

- Sluit je ogen en adem diep in door je neus, langzaam uit door je mond 😌
- Bij elke inademing stel je je voor dat de energie van de olie, rozenkwarts en aventurijn je vult met vertrouwen, liefde en kracht ✨💎
- Bij elke uitademing laat je twijfel, onzekerheid of negatieve gedachten los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart en aventurijn in je hand of dichtbij 💖💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik geloof in mezelf, in wat ik kan. Ik kies ervoor liefdevol voor mezelf te zijn.*” 🌸
- Voel hoe de stenen en olie samen je vullen met vertrouwen, zelfliefde en innerlijke kracht 🌀

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend licht van zelfvertrouwen en liefde je volledig omhult ✨
- Voel hoe elke cel van je lichaam zich opent voor positiviteit, kracht en liefdevolle energie 💖🔥
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag de energie van zelfliefde en vertrouwen mee in je dag 🌅✨