

Vertrouwen- en Liefdesritueel (3–5 minuten) 💖🌿

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor liefdevolle energie en openheid van het hart 💖
- **Aventurijn** – voor optimisme, vertrouwen en moed 💚
- **Citrien** – voor vreugde, moed en vertrouwen ☀️✨
- **Cederhoutolie** (Cedarwood) – voor aarding, stabiliteit en innerlijk vertrouwen 🌲
- Een rustige plek 🕯️💗

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels cederhoutolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 😊
- Adem de geur rustig in en voel hoe deze je aarding, helderheid 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 stenen je vult met liefde, vertrouwen en harmonie 💖✨
- Laat bij elke uitademing spanning, twijfel of angst los 💚

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart en aventurijn in je ene hand, citrien in je andere 💖💚☀️
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik ben omringd door liefde. Ik vertrouw op mezelf. Ik heb vertrouwen in de wereld om me heen.” 🌈
- Voel hoe de stenen en olie samen je vullen met innerlijke rust, zelfvertrouwen en liefdevolle energie 🌀

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een zachte, warme energie van liefde en vertrouwen je volledig omhult 💖
🌟
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅✨

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips