

Hart- en Innerlijk Kind Ritueel (3–5 minuten) 💖🌸

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor liefde, compassie en het openen van je hart 💖
- **Rhodoniet** – voor emotionele balans, zelfliefde en heling van het innerlijk kind 🌸💜
- **Aventurijn** – voor optimisme, moed en harmonieuze energie 💚
- **Geranium olie** – voor balans, warmte en het versterken van zelfliefde 🌿🌺
- Een rustige plek 🕯️💗

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels geraniumolie aan op je polsen of gebruik een diffuser 🌸
- Adem de zachte, bloemige geur rustig in en voel hoe deze je hart opent en warmte brengt 💖🌀

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 (rozenkwarts, rhodoniet, aventurijn) door je heen stroomt en je hart opent voor liefde, heling en harmonie 💖💜💚
- Laat bij elke uitademing spanning, verdriet of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, rhodoniet in één hand en aventurijn in de andere hand of dichtbij je lichaam 💖💜💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik open mijn hart. Ik omarm mijn innerlijk kind. Ik sta sterk in liefde.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met liefde, heling en kracht 🌀💖

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, liefdevol licht je volledig omhult en je innerlijk kind omarmt met veiligheid, acceptatie en vreugde 🌈💖
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌞✨