

Universele Ondersteuning- en Groeiritueel (3–5 minuten) ✨💖

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor persoonlijke kracht, vreugde en positieve energie ☀️✨
- **Rozenkwarts** – voor liefdevolle energie en hartopenend werk 💖
- **Amethist** – voor innerlijke rust, helderheid en spirituele verbinding 💜🔮
- **Wierookolie** (Frankincense) – voor spirituele versterking, focus en diepe ontspanning 🌿
🕊️
- Een rustige plek 🕯️💗

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende 3 minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels wierookolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de geur rustig in en voel hoe deze je opent voor universele ondersteuning en innerlijke rust 🌈🌟

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, rozenkwarts, amethist) door je heen stroomt en je vult met liefde, kracht en vertrouwen 💛💖💜
- Laat bij elke uitademing twijfel, spanning of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, rozenkwarts bij je hart en amethist bij je hoofd of derde oog ☀️💖💜
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Het Universum ondersteunt mij. Ik groei in liefde en kracht.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met liefde, energie, helderheid en universele steun 🌟💖

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, stralend licht je volledig omhult, je kracht versterkt en je hart opent voor liefdevolle groei ✨💛
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅✨