

Seksualiteit- en Zelfliefde ritueel (3–5 minuten) 🔥💖

Wat heb je nodig:

- **Rode jaspis** – voor vitaliteit, aardingskracht en zelfvertrouwen ❤️
- **Citrien** – voor vreugde, zelfvertrouwen en positieve energie ☀️✨
- **Rozenkwarts** – voor liefdevolle energie, zelfacceptatie en het openen van je hart 💖
- **Kaneelolie** (Cinnamon) – voor passie, energie en het versterken van moed en zelfexpressie 🌶️🔥
- Een rustige plek 🕯️🌿

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels kaneelolie aan op je polsen of gebruik een diffuser 😊
- Adem de warme, stimulerende geur rustig in; voel hoe deze je vitaliteit, passie en zelfvertrouwen activeert 🔥🌀

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 en stenen je vult met liefde, vertrouwen en levenskracht 💖⚡
- Bij elke uitademing laat je spanning, schaamte of angst los 🌱

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rode jaspis in één hand, citrien in de andere hand en rozenkwarts bij je hart ❤️☀️💖
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik laat los en omarm mijn seksualiteit vol liefde en vertrouwen.” 🌸
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met passie, zelfliefde en moed 🔥💖

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warme, levendige energie van liefde, zelfvertrouwen en passie je volledig omhult 🌈🔥
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅✨