

Flexibiliteit- en Keuze-Ritueel (3–5 minuten) 🌿💎✨

Wat heb je nodig:

- **Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en positieve keuzes 💚
- **Labradoriet** – voor intuïtie, bescherming en innerlijke kracht 🌌🌀
- **Sodaliet** – voor helderheid, zelfvertrouwen en verstandige beslissingen 💙
- **Oregano olie** – voor kracht, reiniging en het versterken van persoonlijke grenzen 🌿⚡
- Een rustige plek 🕯️💚

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels oregano olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de scherpe, zuivere geur rustig in en voel hoe deze je energie activeert en je kracht geeft om duidelijke keuzes te maken 💪🌀

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 (aventurijn, labradoriet, sodaliet) door je heen stroomt en je vult met openheid, flexibiliteit en helderheid in je beslissingen 💚🌌
- Laat bij elke uitademing spanning, weerstand of twijfel los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd aventurijn in één hand, labradoriet in de andere en sodaliet bij je hart of hoofd 💚💙
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik sta open en ben flexibel. Ik kies wat goed is voor mij.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met innerlijke kracht, openheid en vertrouwen in je keuzes 🌀💚

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een helder, soepel stromend licht je volledig omhult en je energie harmoniseert, zodat je moeiteloos kunt kiezen wat goed voor je is 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van flexibiliteit en zelfvertrouwen mee in je dag 🌅💚