

Genezing- en Vertrouwensritueel (3–5 minuten) 💜 ✨

Wat heb je nodig:

- **Amethist** – voor ontspanning, innerlijke rust en spirituele helderheid 💜 🌟
- **Rozenkwarts** – voor liefdevolle energie en het openen van je hart 💕
- **Seleniet** – voor zuivering, rust en verbinding met hogere energie 🤍 ✨
- **Strobloem olie** (Helichrysum) – voor heling, regeneratie en emotionele rust 🌿 🌙
- Een rustige plek 🕯️ 🌿

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨ 🧘
- Breng 1–2 druppels strobloemolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌼
- Adem de zachte, helende geur rustig in en voel hoe deze je opent voor genezing en vertrouwen 💕 🌈

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 (amethist, rozenkwarts, seleniet) door je heen stroomt, je hart en ziel vult met rust en liefde 💜 💕 🤍
- Laat bij elke uitademing spanning, oude pijn of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd amethist bij je hoofd, rozenkwarts bij je hart en seleniet dichtbij je lichaam of in je hand 💜 💕 🤍
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik vertrouw. Mijn ziel geneest. Alles komt goed.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met vertrouwen, heling en diepe rust 🌙 💕

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een zacht, helend licht je volledig omhult en je energie zuivert 🌈 ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze helende en vertrouwende energie mee in je dag 🌅 💜