

Creativiteit- en Waarheidsritueel (3–5 minuten) 🎨✨

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor creativiteit, zelfvertrouwen en vreugde 🌞💛
- **Lapis lazuli** – voor helderheid, zelfexpressie en verbinding met innerlijke waarheid 🔵✨
- **Aventurijn** – voor optimisme, moed en nieuwe mogelijkheden 💚🌱
- **Scharlei olie** (Clary Sage) – voor inspiratie, intuïtie en emotionele balans 🌿🌙
- Een rustige plek 🕯️💜

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels scharlei olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de geur rustig in en voel hoe deze je creativiteit, intuïtie en innerlijke helderheid stimuleert 🌀

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, lapis lazuli, aventurijn) door je heen stroomt, je pad verlicht en je creatieve kracht activeert 🌈✨
- Laat bij elke uitademing twijfel of remmingen los 💚

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, aventurijn in de andere hand en lapis lazuli bij je hart of voorhoofd (derde oog) 🌞💚🔵
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik leef mijn waarheid. Mijn creativiteit leidt mij op mijn pad.” ✨
- Voel hoe de stenen en olie samen je vullen met helderheid, moed en inspiratie 💎💡

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, creatief licht je volledig omhult en je pad verlicht ✨🎨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅✨

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Vrijheid- en Krachtmeditatie (3–5 minuten) ✨🔥

Wat heb je nodig:

- **Rode jaspis** – voor stabiliteit, moed en aarding ❤️
- **Citrien** – voor energie, zelfvertrouwen en vreugde ☀️✨
- **Hematiet** – voor aarding, focus en bescherming 🌍
- **Kruidnagel olie** (Clove) – voor kracht, moed en het loslaten van blokkades 🌿🔥
- Een rustige plek 🕯️🌿

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels kruidnagel olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 😊
- Adem de krachtige, verwarmende geur rustig in; voel hoe deze je moed, energie en vastberadenheid versterkt 🔥💪

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 (rode jaspis, citrien, hematiet) je vult met vrijheid, kracht en stabiliteit 🌈✨
- Laat bij elke uitademing spanning, twijfel of remmingen los ❤️

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rode jaspis in één hand, citrien in de andere en hematiet dichtbij je lichaam ❤️☀️
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik volg mijn pad. Ik kies vrijheid. Ik leef voluit.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met moed, innerlijke kracht en een gevoel van vrijheid 🌟

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, krachtig licht van vrijheid en energie je volledig omhult ✨🔥
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅✨

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Magie- en Ontspanningsritueel (3–5 minuten) ✨💜

Wat heb je nodig:

- **Amethist** – voor ontspanning, helderheid en spirituele verbinding 💜💎
- **Citrien** – voor vreugde, optimisme en het aantrekken van positieve energie ☀️✨
- **Labradoriet** – voor intuïtie, magie en bescherming 🌌
- **Cypress olie** – voor kalmte, aarding en het loslaten van spanning 🌿🕊️
- Een rustige plek 🕯️💜

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels cypress olie aan op je polsen of gebruik een diffuser 🌿
- Adem de kalmerende, aardende geur rustig in en voel hoe deze spanning loslaat en rust 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 (amethist, citrien, labradoriet) je vult met ontspanning, vreugde en openheid voor magie ✨💎
- Laat bij elke uitademing stress, zorgen of twijfel los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd amethist bij je hoofd, citrien in één hand en labradoriet in de andere hand of dichtbij je lichaam 💜☀️
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik ben ontspannen en sta open voor de magie van het leven.*” 🌟
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met innerlijke rust, optimisme en openheid voor wonderen 🌟💜

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een zacht, magisch licht je volledig omhult, je energie opent en je verbindt met de magie om je heen 🌌✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅💜

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Verbindings- en Vertrouwensritueel (3–5 minuten) 🌿💜

Wat heb je nodig:

- **Aventurijn** – voor harmonie, vertrouwen en persoonlijke groei 💚
- **Amethist** – voor helderheid, ontspanning en spirituele verbinding 💜💎
- **Rookkwarts** – voor aarding en het loslaten van spanning of twijfel 🌍
- **Venkelolie** (Fennel) – voor helderheid, balans en het versterken van intuïtie 🌿✨
- Een rustige plek 🕯️💚

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende 3 minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels venkelolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de geur rustig in en voel hoe deze je geest opent, je energie balanceert en je verbinding versterkt 🌈🌟

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, amethist, rookkwarts) door je heen stroomt, je lichaam en geest kalmeert en je intuïtie versterkt 💚💜
- Laat bij elke uitademing spanning, twijfel of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd aventurijn bij je hart, amethist bij je hoofd en rookkwarts in je hand of dichtbij je lichaam 💚💜
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik ben verbonden met alles. Mijn lichaam weet en ik vertrouw.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met rust, vertrouwen en verbondenheid 🌟💜

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een zacht, aards en helend licht je volledig omhult, je lichaam en geest synchroniseert en je vertrouwen versterkt 🌿✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅💜

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 🌅✨

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

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 🌅✨

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Zelfvertrouwen- en Groei Ritueel (3–5 minuten) ✨💛

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor zelfvertrouwen, vreugde en persoonlijke groei ☀️✨
- **Rode Jaspis** – voor stabiliteit, moed en aarding ❤️
- **Rozenkwarts** – voor zelfliefde, harmonie en hartopening 💕
- **Gemberolie** (Ginger) – voor vitaliteit, energie en het versterken van daadkracht 🌿🔥
- Een rustige plek 🕯️💜

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels gemberolie aan op je polsen of gebruik een diffuser 🌿
- Adem de verwarmende, energieke geur rustig in en voel hoe deze je kracht, vitaliteit en motivatie versterkt 🔥🌀

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, rode jaspis, rozenkwarts) door je heen stroomt en je vult met vertrouwen, liefde en kracht 💛❤️💕
- Laat bij elke uitademing twijfel, zorgen of remmingen los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, rode jaspis in de andere en rozenkwarts bij je hart ☀️❤️💕
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik neem mijn leven liefdevol in handen. Ik vertrouw op mijn groei.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met energie, zelfvertrouwen en liefdevolle kracht 🌀💛

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

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

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Zelfliefde- en Waarderingsritueel (3–5 minuten) 💖☀️

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor zelfliefde, hartopenend werk en zachtheid 💖
- **Citrien** – voor zelfvertrouwen, vreugde en positieve energie ☀️✨
- **Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en innerlijke kracht 💚
- **Grapefruitolie** – voor verfrissing, energie en een positieve mindset 🍊🌀
- Een rustige plek 🕯️💖

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels grapefruitolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🍊
- Adem de frisse, sprankelende geur rustig in en voel hoe deze je opent voor zelfliefde en waardering 💖🌈

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, citrien, aventurijn) door je heen stroomt, je hart opent en je lichaam omhult met liefdevolle energie 💖☀️💚
- Laat bij elke uitademing spanning, zelfkritiek of onzekerheid los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, citrien in één hand en aventurijn in de andere hand of dichtbij je lichaam 💖☀️💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik houd van mezelf. Mijn lichaam is mooi en waardevol.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met zelfliefde, waardering en innerlijke kracht 🌀💖

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, liefdevol licht je volledig omhult en je lichaam zacht en warm omarmt 🌈💖
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze liefdevolle energie mee in je dag 🌅✨

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

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 🌅 💜

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Liefdes- en Verbindingritueel (3–5 minuten) 💖🌿

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor liefde, compassie en het openen van je hart 💖
- **Amethist** – voor innerlijke rust, helderheid en spirituele balans 💜🔮
- **Groene Aventurijn** – voor harmonie, positiviteit en verbondenheid 💚
- **Jasmijnolie** (Jasmin) – voor liefdevolle energie, vreugde en emotionele openheid 🌸✨
- Een rustige plek 🕯️💗

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels jasmijnolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌸
- Adem de zachte, bloemige geur rustig in en voel hoe deze je hart opent en liefdevolle energie 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, amethist, groene aventurijn) door je heen stroomt, je hart opent en je verbinding met liefdevolle energie versterkt 💖💜💚
- Laat bij elke uitademing het verleden, verdriet of oude spanningen los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, amethist bij je hoofd en groene aventurijn in één hand of dichtbij je lichaam 💖💜💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Het verleden is voorbij. Ik leef in liefde en verbinding.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met rust, liefde en verbondenheid 🌸💖

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, stralend licht je volledig omhult, oude energie wegspoelt en nieuwe liefde en harmonie in je leven brengt 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze liefdevolle energie mee in je dag 🌅💖

Zelfvertrouwen- en Moedritueel (3–5 minuten) 🐅💛

Wat heb je nodig:

- **Tijgeroog** – voor moed, zelfvertrouwen en innerlijke kracht 🐅✨
- **Rozenkwarts** – voor liefdevolle energie en hartopenend werk 💕
- **Hematiet** – voor aarding, stabiliteit en bescherming 🌍
- **Lavendelolie** (Lavender) – voor rust, ontspanning en emotionele balans 🌿💜
- Een rustige plek 🕯️💜

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels lavendelolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 💜🌿
- Adem de kalmerende, rustgevende geur rustig in en voel hoe deze je helpt te ontspannen en je hart opent 💜💕

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 (tijgeroog, rozenkwarts, hematiet) door je heen stroomt en je vult met zekerheid, moed en liefdevolle zelfexpressie 🐅💕
- Laat bij elke uitademing spanning, twijfel of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd tijgeroog in één hand, hematiet in de andere en rozenkwarts bij je hart 🐅💕
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik ben zeker. Ik uit mij liefdevol. Ik heb de moed mezelf te blijven.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met innerlijke kracht, moed en liefdevolle energie 🌀💛

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, stralend licht van zelfvertrouwen en moed je volledig omhult, je hart opent en je stabiliteit geeft 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅💕

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Wijsheid- en Leergericht Ritueel (3–5 minuten) 📖 ✨

Wat heb je nodig:

- **Lapis Lazuli** – voor innerlijke wijsheid, zelfexpressie en helderheid 💙💜
- **Amethyst** – voor ontspanning, intuïtie en spirituele verbinding 💜 ✨
- **Sodaliet** – voor mentale helderheid, focus en zelfvertrouwen 💙
- **Citroenolie (Lemon)** – voor energie, helderheid en concentratie 🍋🌀
- Een rustige plek 🕯️💙

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels citroenolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🍋
- Adem de frisse, heldere geur rustig in en voel hoe deze je geest opent en je focus versterkt 🌈💡

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 (lapis lazuli, amethyst, sodaliet) door je heen stroomt, je alert en opmerkzaam maakt en je openstelt voor kennis en wijsheid 💙💜
- Laat bij elke uitademing afleiding, twijfel of spanning los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd lapis lazuli bij je hoofd, amethyst bij je derde oog of hart en sodaliet in je hand 💙💜
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik ben aanwezig en opmerkzaam. Ik leer met vertrouwen. Ik open mij voor wijsheid.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je geest en hart opent voor nieuwe inzichten en helderheid 🌀📖

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een helder, stralend licht je volledig omhult, je geest opent en je hart en verstand in harmonie brengt 🌈 ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅💜

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Kracht- en Herborenheidsritueel (3–5 minuten) ✨💛

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor energie, vreugde en persoonlijke kracht 🌞✨
- **Rode Jaspis** – voor aarding, stabiliteit en vitaliteit ❤️
- **Amethist** – voor ontspanning, helderheid en spirituele balans 💜💎
- **Citroengrasolie** (Lemongrass) – voor verfrissing, energie en het loslaten van blokkades 🍋🌿
- Een rustige plek 🕯️💙

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels citroengrasolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🍋
- Adem de frisse, opwekkende geur rustig in en voel hoe deze je energie activeert en je geest verfrist 💛🌈

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, rode jaspis, amethist) door je heen stroomt en je vult met kracht, vitaliteit en een gevoel van hergeboorte 🌞❤️💜
- Laat bij elke uitademing spanning, blokkades of negatieve energie los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, rode jaspis in de andere en amethist bij je hart of hoofd 🌞❤️💜
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik sta in mijn kracht. Ik voel mij als herboren. Alles stroomt vrij en puur.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met energie, balans en een gevoel van innerlijke vrijheid 🕊️💛

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, zuiver licht door je hele lichaam stroomt, je kracht versterkt en je energie volledig vrij laat stromen 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze herboren, krachtige energie mee in je dag 🌞💜

Zuiverheid- en Groei Ritueel (3–5 minuten) 💖💚✨

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor hartenergie, liefde en compassie 💖
- **Amethist** – voor helderheid, rust en spirituele balans 💜🔮
- **Aventurijn** – voor groei, optimisme en harmonie 💚
- **Limoenolie** (Lime) – voor verfrissing, helderheid en loslaten van oude energie 🍋🌀
- Een rustige plek 🕯️💖

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels limoenolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🍋
- Adem de frisse, heldere geur rustig in en voel hoe deze je opent voor loslaten en nieuwe energie 💖🌀

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, amethist, aventurijn) door je heen stroomt, je hart en verstand verbindt en ruimte maakt voor groei 💖💜💚
- Laat bij elke uitademing spanning, zorgen of oude patronen los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, amethist bij je hoofd en aventurijn in je hand of dichtbij je lichaam 💖💜💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik herinner de zuiverheid in mijn hart. Ik laat los, creëer vrijheid en verbind hart en verstand. Ik groei en omarm het leven.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met liefde, helderheid, vrijheid en groeikracht 🌀💖

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, zuiver licht je hart en verstand volledig verbindt en je hele energieveld vult met vrijheid, vreugde en groei 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅💚

Hart- en Verbindingritueel (3–5 minuten) 💖💚✨

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor liefde, compassie en hartopenend werk 💖
- **Groene Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en het aantrekken van positieve relaties 💚
- **Amethist** – voor rust, helderheid en spirituele balans 💜
- **Marjoleinolie** (Marjoram) – voor warmte, vriendelijkheid en emotionele openheid 🌿💛
- Een rustige plek 🕯️💗

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels marjoleinolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de zachte, warme geur rustig in en voel hoe deze je hart opent voor liefdevolle verbindingen 💖🌈

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, groene aventurijn, amethist) door je heen stroomt, je hart opent en je uitnodigt tot nieuwe, liefdevolle relaties 💖💚💜
- Laat bij elke uitademing oude patronen, twijfel of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, groene aventurijn in één hand en amethist bij je hoofd of derde oog 💖💚💜
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik open mijn hart voor nieuwe vrienden en liefdevolle verbindingen.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met warmte, openheid en vreugdevolle energie 🌟💖

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, liefdevol licht je volledig omhult en je verbindt met harmonieuze, liefdevolle energie van anderen 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze hartopenende energie mee in je dag 🌅💚

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Moed- en Grenzenritueel (3–5 minuten) 🛡️ ✨

Wat heb je nodig:

- **Rode Jaspis** – voor stabiliteit, vitaliteit en aarding ❤️
- **Tijgeroog** – voor moed, kracht en zelfvertrouwen 🐅💛
- **Hematiet** – voor focus, bescherming en innerlijke kracht ✨
- **Tea Tree olie** – voor helderheid, zuivering en versterking van vastberadenheid 🌿
- Een rustige plek 🕯️💜

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels tea tree olie aan op je polsen of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de zuivere, frisse geur rustig in en voel hoe deze je geest opent en je moed versterkt
💛 ✨

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 (rode jaspis, tijgeroog, hematiet) door je heen stroomt, je moed geeft en je helpt je grenzen helder aan te geven ❤️🐅
- Laat bij elke uitademing twijfel, angst of onzekerheid los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rode jaspis in één hand, tijgeroog in de andere en hematiet bij je hart of hoofd ❤️🐅
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik heb moed. Ik geef mijn grenzen aan. Ik volg de weg die goed voor mij is.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met kracht, zelfvertrouwen en innerlijke stabiliteit ✨🛡️

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, beschermend licht je omhult en je kracht geeft om in liefdevolle zekerheid je eigen pad te volgen 🌈 ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van moed en zelfvertrouwen mee in je dag 🌅💛

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Pad van Licht- en Vertrouwensritueel (3–5 minuten) ✨💛

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor vreugde, energie en vertrouwen in je pad 🌞✨
- **Labradoriet** – voor bescherming, intuïtie en helderheid 🌌🌟
- **Rozenkwarts** – voor liefde, hartopening en compassie 💕
- **Melisseolie** – voor rust, harmonie en het versterken van vertrouwen 🌿💛
- Een rustige plek 🕯️💜

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels melisseolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de zachte, kalmerende geur rustig in en voel hoe deze je hart opent en je geest in balans 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 (citrien, labradoriet, rozenkwarts) door je heen stroomt en je vult met vertrouwen, liefde en helderheid op je pad 🌞🌌💕
- Laat bij elke uitademing twijfel, spanning of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, labradoriet in de andere en rozenkwarts bij je hart 🌞🌌💕
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik volg mijn pad vol licht. Mijn hart vertrouw ik volledig.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met innerlijke kracht, helderheid en vertrouwen in jezelf en je pad 🌟💛

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een helder, stralend licht je volledig omhult en je hart opent voor vertrouwen, liefde en leiding op je pad 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze warme, vertrouwende energie mee in je dag 🌅💛

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Aarding- en Geborgenheidsritueel (3–5 minuten) 🌍🛡️

Wat heb je nodig:

- **Rode Jaspis** – voor stabiliteit, vitaliteit en aarding ❤️
- **Hematiet** – voor bescherming, focus en innerlijke kracht ✨
- **Rookkwarts** – voor loslaten, zuivering en aarding 🌍
- **Mirreolie** (Myrrh) – voor diepe verbinding met de aarde, rust en geborgenheid 🌿❤️
- Een rustige plek 🕯️💗

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels mirreolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de warme, aardende geur rustig in en voel hoe deze je een gevoel van geborgenheid en thuiskomen geeft ❤️🌈

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 (rode jaspis, hematiet, rookkwarts) door je heen stroomt, je voeten stevig op de aarde plaatst en je een gevoel van thuis en veiligheid geeft ❤️
- Laat bij elke uitademing spanning, onrust of onzekerheid los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rode jaspis in één hand, hematiet in de andere en rookkwarts dichtbij je lichaam ❤️
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik voel mij geborgen op aarde. Ik ben helemaal thuis.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je volledig aarden, kalmeren en een diep gevoel van veiligheid geeft ✨❤️

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, beschermend en aardend licht je volledig omhult, je stabiliteit geeft en je verbindt met de aarde 🌍✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van geborgenheid en thuis-zijn mee in je dag 🌅❤️

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

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 🌅💚

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Stabiliteit- en Energieritueel (3–5 minuten) ⚡💕

Wat heb je nodig:

- **Hematiet** – voor aarding, stabiliteit en focus 🌍
- **Citrien** – voor energie, vreugde en vitaliteit ☀️✨
- **Rozenkwarts** – voor hartenergie, liefde en compassie 💕
- **Patchoeli olie** (Patchouli) – voor gronding, kracht en verbinding met het lichaam 🌿🌟
- Een rustige plek 🕯️💕

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels patchoeli olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de aardende, rijke geur rustig in en voel hoe deze je stabiliteit en kracht geeft 💪🌀

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 (hematiet, citrien, rozenkwarts) door je heen stroomt en je hart en verstand in balans brengt, terwijl het je energie, speelsheid en kracht versterkt ☀️💕
- Laat bij elke uitademing spanning, chaos of twijfel los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd hematiet in één hand, citrien in de andere en rozenkwarts bij je hart 🌍☀️💕
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik ben oprecht en stabiel. Mijn hart en verstand zijn één. Ik leef met energie, speelsheid en kracht.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met stabiliteit, hartkracht en levensenergie 🌀

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, stralend licht je hart en verstand volledig verbindt en je hele lichaam vult met speelsheid, kracht en stabiliteit 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van kracht en harmonie mee in je dag 🌅💕

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Levensvreugde- en Kracht-Ritueel (3–5 minuten) 🌞💚

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor vreugde, energie en optimisme ✨
- **Aventurijn** – voor harmonie, moed en levensenergie 💚
- **Rode Jaspis** – voor aarding, stabiliteit en vitaliteit 🔴
- **Pepermuntolie** (Peppermint) – voor verfrissing, energie en helderheid 🌿❄️
- Een rustige plek 🕯️💚

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels pepermuntolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de frisse, opwekkende geur rustig in en voel hoe deze je geest verfrist en je levensenergie activeert ⚡🌀

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, aventurijn, rode jaspis) door je heen stroomt en je vult met vreugde, kracht en een gevoel dat je alles aankan ✨💚
- Laat bij elke uitademing spanning, twijfel of negativiteit los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, aventurijn in de andere en rode jaspis bij je hart of hoofd ✨💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik heb mijn levensvreugde terug. Ik kan alles aan.*” ✨💪
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met energie, optimisme en innerlijke kracht 🌈🌀

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, warm licht je hele lichaam omhult, je kracht en levensvreugde versterkt en je energie vrij laat stromen 🌞💛
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van vreugde en kracht mee in je dag 🌅💚

Helderheids- en Vertrouwensritueel (3–5 minuten) ✨💎🌿

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor helderheid, vertrouwen en positieve energie ☀️
- **Labradoriet** – voor intuïtie, bescherming en het zien van je pad 🌌
- **Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en vertrouwen in het proces 💚
- **Kamille olie** (Roman Chamomile) – voor rust, kalmte en innerlijke focus 🌻
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels kamille olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de zachte, kalmerende geur rustig in en voel hoe deze je geest opent voor helderheid 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 (citrien, labradoriet, aventurijn) door je heen stroomt, je helderheid geeft en je verbindt met het Universum ✨💎💚
- Laat bij elke uitademing verwarring, twijfel of onzekerheid los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, labradoriet in de andere en aventurijn bij je hart of hoofd ☀️💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Mijn doel is helder. Ik vertrouw op het Universum.” ✨🌙
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met helderheid, vertrouwen en zekerheid in het verloop van je pad 🌈

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een helder, stralend licht je volledig omhult en je verbindt met het Universum, waardoor je pad helder wordt en je vertrouwen groeit ✨💛
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van helderheid en vertrouwen mee in je dag 🌅💚

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Gods Liefde Ritueel (3–5 minuten) 💖🌿✨

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor liefde, compassie en hartopening 🌹
- **Rhodochrosiet** – voor zelfliefde, emotionele heling en warmte ❤️
- **Seleniet** – voor zuivering, rust en verbinding met hogere energie ✨
- **Rozenolie** (Rose) – voor zachtheid, hartopenende energie en ontspanning 🌸
(Tip: geen rozenolie? Pluk een mooie roos, wrijf de blaadjes zacht tegen elkaar en ruik de geur.)
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels rozenolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌸
- Adem de zachte, bloemige geur rustig in en voel hoe deze je hart opent en omhult met liefdevolle energie 💛

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, rhodochrosiet, seleniet) door je heen stroomt en je hart vult met warmte, rust en liefde 🌹✨
- Laat bij elke uitademing spanning, angst of emotionele blokkades los 🌿

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, rhodochrosiet in één hand en seleniet dichtbij je hoofd of lichaam 💖
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik open mijn hart voor Gods liefde en voel diepe rust en warmte.” ✨💛
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je hart opent, je emoties verzacht en een gevoel van diepe verbondenheid en rust brengt ✨

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, zacht en liefdevol licht je hart volledig omhult, je energie zuivert en je vervult met rust en liefde 🌹💖
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze liefdevolle energie mee in je dag 🌸

Wijsheid- en Vertrouwensritueel (3–5 minuten) 🧘💎✨

Wat heb je nodig:

- **Amethist** – voor helderheid, intuïtie en spirituele verbinding 💜
- **Lapis Lazuli** – voor wijsheid, inzicht en zelfexpressie 💙
- **Sodaliet** – voor mentale helderheid, vertrouwen en logica 💙
- **Rozemarijn olie** (Rosemary) – voor focus, versterking van geheugen en mentale scherpte 🌿
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨
- Breng 1–2 druppels rozemarijn olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de frisse, opwekkende geur rustig in en voel hoe deze je geest opent en je focus en vertrouwen versterkt ✨

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, lapis lazuli, sodaliet) door je heen stroomt en je verbindt met universele wijsheid en vertrouwen in je handelen 🌍
- Laat bij elke uitademing twijfel, onzekerheid of verwarring los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd lapis lazuli bij je hoofd, amethist bij je derde oog of hart en sodaliet in je hand of dichtbij je lichaam 💎
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik ben verbonden met universele wijsheid en handel in vertrouwen.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met helderheid, wijsheid en innerlijk vertrouwen ✨

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een helder, stralend licht je volledig omhult, je energieveld reinigt en je verbindt met universele wijsheid ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van wijsheid en vertrouwen mee in je dag 🌿

Groei- en Vertrouwensritueel (3–5 minuten) 🌱💎✨

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor vertrouwen, vreugde en persoonlijke groei ✨
- **Aventurijn** – voor optimisme, harmonie en positieve energie 💚
- **Amethist** – voor rust, helderheid en spirituele balans 💜
- **Sandelhout olie** (Sandalwood) – voor aarding, focus en innerlijke rust 🌿
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨
- Breng 1–2 druppels sandelhout olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de warme, aardende geur rustig in en voel hoe deze je kalmeert en voorbereidt op groei 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 (citrien, aventurijn, amethist) door je heen stroomt, je vult met vertrouwen, kracht en een gevoel dat alles wat je nodig hebt aanwezig is 🌱
- Laat bij elke uitademing spanning, twijfel of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, aventurijn in de andere en amethist bij je hart of hoofd 💎
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Alles wat ik nodig heb, is er. Ik groei en vertrouw het proces.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met vertrouwen, harmonie en groeikracht 🌿

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, zacht licht je volledig omhult, je hart opent en je energieveld vult met vertrouwen en groei ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van vertrouwen en innerlijke groei mee in je dag 🌱

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

Vergeving- en Positiviteitsritueel (3–5 minuten) 💖✨

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor liefde, compassie en hartopening 🌸
- **Rookkwarts** – voor loslaten, bescherming en aarding 🤎
- **Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en innerlijke rust 💚
- **Tijm olie** (Thyme) – voor zuivering, kracht en helderheid 🌿
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨
- Breng 1–2 druppels tijm olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de zuivere, krachtige geur rustig in en voel hoe deze je energie reinigt en opent voor positiviteit ✨

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, rookkwarts, aventurijn) door je heen stroomt, je hart opent en negatieve emoties loslaat 🌀
- Laat bij elke uitademing schuld, wrok of spanning los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, rookkwarts in één hand en aventurijn in de andere hand of dichtbij je lichaam 💎
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik open mijn hart voor positiviteit. Ik vergeef mezelf en anderen.” 💖
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je hart vult met liefde, harmonie en vrede 🌸

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een zacht, helder licht je volledig omhult, oude emotionele ballast oplost en ruimte maakt voor liefde, positiviteit en vergeving ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van positiviteit en vergeving mee in je dag 🌿

Vrijheid- en Groeiritueel (3–5 minuten) 🌿✨

Wat heb je nodig:

- **Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en groeikracht 💚
- **Amethist** – voor rust, helderheid en spirituele verbinding 💜
- **Hematiet** – voor aarding, stabiliteit en kracht 🌍
- **Vetiver olie** – voor aarding, bescherming en innerlijke kracht 🌱
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨
- Breng 1–2 druppels vetiver olie aan op je polsen of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de diepe, aardende geur rustig in en voel hoe deze je stabiliteit en innerlijke kracht versterkt ✨

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, amethist, hematiet) door je heen stroomt en je verbindt met je ware zelf, waardoor je vrijheid, kracht en openheid voor groei ervaart ✨
- Laat bij elke uitademing twijfel, spanning of beperkende overtuigingen los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd aventurijn in één hand, amethist in de andere en hematiet bij je hart of hoofd 💎
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Mijn ware zelf leidt mij. Ik ben vrij, sterk en open voor groei.*” 🌿
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met innerlijke kracht, vertrouwen en groeikracht ✨

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een helder, krachtig licht je volledig omhult, je energie vrij laat stromen en je verbindt met je ware zelf en innerlijke leiding ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van vrijheid, kracht en groei mee in je dag 🌿

Loslaten- en Vreugderitueel (3–5 minuten) 🌸✨

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor hartenergie, liefde en emotionele heling 💕
- **Citrien** – voor vreugde, energie en vertrouwen ☀️
- **Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en levensvreugde 💚
- **Ylang Ylang olie** – voor ontspanning, vreugde en het openen van het hart 🌼
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨
- Breng 1–2 druppels ylang ylang olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌸
- Adem de zoete, bloemige geur rustig in en voel hoe deze je hart opent en je ontspant 🌀

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, citrien, aventurijn) door je heen stroomt, oude pijn losmaakt en je hart vult met speelse vreugde en vertrouwen ✨
- Laat bij elke uitademing spanning, verdriet of beperkende energie los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, citrien in één hand en aventurijn in de andere hand 💎
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik laat alle oude pijn los. Ik durf en kan. Mijn speelse vreugde stroomt weer.” 🌸
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je hart opent, je energie vrij laat stromen en je vreugde en moed versterkt ✨

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, stralend licht je volledig omhult, oude pijn oplost en je vult met speelse vreugde, kracht en vrijheid ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van vreugde en vrijheid mee in je dag 🌸

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips

