

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 🌅💕