

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 🌸