

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

Wat heb je nodig:

- **Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en groeikracht 💚
- **Amethyst** – 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, amethyst, 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, amethyst 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 🌿