

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 🌅❤️