

Kracht- en Waarderingsritueel (3–5 minuten) 🔥 ✨

Wat heb je nodig:

- **Rode jaspis** – voor stabiliteit, moed en aarding ❤️
- **Rozenkwarts** – voor zelfliefde en harmonie 💕
- **Cassia olie** – voor kracht, zelfvertrouwen en vitaliteit 🌿 🔥
- Een rustige plek 🕯️ 🌱

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨ 🧘
- Breng 1–2 druppels cassia olie (*verdund*) aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 😊
- Adem de warme, energieke geur rustig in; voel hoe deze je kracht en zelfvertrouwen activeert 💪 ✨

Ademhaling & focus (1 minuut):

- Sluit je ogen en adem diep in door je neus, langzaam uit door je mond 🧘
- Bij elke inademing stel je je voor dat de energie van de olie en stenen je vult met kracht, zelfwaardering en groei 🌱 💎
- Bij elke uitademing laat je twijfel of een gebrek aan zelfvertrouwen los ❤️

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rode jaspis in je hand en rozenkwarts bij je hart ❤️ 💕
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik ben waardevol. Ik groei. Ik leef vanuit mijn kracht.*” ✨
- Voel hoe de stenen en olie samen je vullen met stabiliteit, liefde voor jezelf en innerlijke kracht 🌟

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, krachtig licht je volledig omhult ✨ 🔥
- Voel hoe iedere cel van je lichaam en geest wordt doorstroomd met energie, vertrouwen en zelfwaardering 💕 ⚡
- 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