

Groei- en Vertrouwensritueel (3–5 minuten) 🌱💎✨

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor vertrouwen, vreugde en persoonlijke groei ✨
- **Aventurijn** – voor optimisme, harmonie en positieve energie 💚
- **Amethist** – voor rust, helderheid en spirituele balans 💜
- **Sandelhout olie** (Sandalwood) – voor aarding, focus en innerlijke rust 🌿
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨
- Breng 1–2 druppels sandelhout olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de warme, aardende geur rustig in en voel hoe deze je kalmeert en voorbereidt op groei en vertrouwen ✨

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 (citrien, aventurijn, amethist) door je heen stroomt, je vult met vertrouwen, kracht en een gevoel dat alles wat je nodig hebt aanwezig is 🌱
- Laat bij elke uitademing spanning, twijfel of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, aventurijn in de andere en amethist bij je hart of hoofd 💎
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Alles wat ik nodig heb, is er. Ik groei en vertrouw het proces.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met vertrouwen, harmonie en groeikracht 🌿

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, zacht licht je volledig omhult, je hart opent en je energieveld vult met vertrouwen en groei ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van vertrouwen en innerlijke groei mee in je dag 🌱