

Zelfvertrouwen- en Moedritueel (3–5 minuten) 🐅❤️

Wat heb je nodig:

- **Tijgeroog** – voor moed, zelfvertrouwen en innerlijke kracht 🐅✨
- **Rozenkwarts** – voor liefdevolle energie en hartopenend werk 💕
- **Hematiet** – voor aarding, stabiliteit en bescherming 🌍
- **Lavendelolie** (Lavender) – voor rust, ontspanning en emotionele balans 🌿💜
- Een rustige plek 🕯️💜

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels lavendelolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 💜🌿
- Adem de kalmerende, rustgevende geur rustig in en voel hoe deze je helpt te ontspannen en je hart opent 💜💕

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 (tijgeroog, rozenkwarts, hematiet) door je heen stroomt en je vult met zekerheid, moed en liefdevolle zelfexpressie 🐅💕
- Laat bij elke uitademing spanning, twijfel of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd tijgeroog in één hand, hematiet in de andere en rozenkwarts bij je hart 🐅💕
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“**Ik ben zeker. Ik uit mij liefdevol. Ik heb de moed mezelf te blijven.**” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met innerlijke kracht, moed en liefdevolle energie 🕯️💕

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, stralend licht van zelfvertrouwen en moed je volledig omhult, je hart opent en je stabiliteit geeft 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌞💕