

Zelfliefde- en Waarderingsritueel (3–5 minuten) 💖☀️

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor zelfliefde, hartopenend werk en zachtheid 💖
- **Citrien** – voor zelfvertrouwen, vreugde en positieve energie ☀️✨
- **Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en innerlijke kracht 💚
- **Grapefruitolie** – voor verfrissing, energie en een positieve mindset 🍊🌀
- Een rustige plek 🕯️💖

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels grapefruitolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🍊
- Adem de frisse, sprankelende geur rustig in en voel hoe deze je opent voor zelfliefde en waardering 💖🌈

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 (rozenkwarts, citrien, aventurijn) door je heen stroomt, je hart opent en je lichaam omhult met liefdevolle energie 💖☀️💚
- Laat bij elke uitademing spanning, zelfkritiek of onzekerheid los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, citrien in één hand en aventurijn in de andere hand of dichtbij je lichaam 💖☀️💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik houd van mezelf. Mijn lichaam is mooi en waardevol.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met zelfliefde, waardering en innerlijke kracht 🌀💖

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, liefdevol licht je volledig omhult en je lichaam zacht en warm omarmt 🌈💖
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze liefdevolle energie mee in je dag 🌅✨