

Pad van Licht- en Vertrouwensritueel (3–5 minuten) ✨💛

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor vreugde, energie en vertrouwen in je pad 🌞✨
- **Labradoriet** – voor bescherming, intuïtie en helderheid 🌌🌟
- **Rozenkwarts** – voor liefde, hartopening en compassie 💕
- **Melisseolie** – voor rust, harmonie en het versterken van vertrouwen 🌿💛
- Een rustige plek 🕯️💜

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels melisseolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de zachte, kalmerende geur rustig in en voel hoe deze je hart opent en je geest in balans brengt 💛🌈

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, labradoriet, rozenkwarts) door je heen stroomt en je vult met vertrouwen, liefde en helderheid op je pad 🌞🌌💕
- Laat bij elke uitademing twijfel, spanning of angst los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, labradoriet in de andere en rozenkwarts bij je hart 🌞🌌💕
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“*Ik volg mijn pad vol licht. Mijn hart vertrouw ik volledig.*” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met innerlijke kracht, helderheid en vertrouwen in jezelf en je pad 🌟💛

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een helder, stralend licht je volledig omhult en je hart opent voor vertrouwen, liefde en leiding op je pad 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze warme, vertrouwende energie mee in je dag 🌅💛