

Kracht- en Herborenheidsritueel (3–5 minuten) ✨💛

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor energie, vreugde en persoonlijke kracht 🌞✨
- **Rode Jaspis** – voor aarding, stabiliteit en vitaliteit ❤️
- **Amethist** – voor ontspanning, helderheid en spirituele balans 💜🔮
- **Citroengrasolie** (Lemongrass) – voor verfrissing, energie en het loslaten van blokkades 🍋🌿
- Een rustige plek 🕯️💚

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels citroengrasolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🍋
- Adem de frisse, opwekkende geur rustig in en voel hoe deze je energie activeert en je geest verfrist 💛🌈

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, rode jaspis, amethist) door je heen stroomt en je vult met kracht, vitaliteit en een gevoel van hergeboorte 🌞❤️💜
- Laat bij elke uitademing spanning, blokkades of negatieve energie los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, rode jaspis in de andere en amethist bij je hart of hoofd 🌞❤️💜
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik sta in mijn kracht. Ik voel mij als herboren. Alles stroomt vrij en puur.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met energie, balans en een gevoel van innerlijke vrijheid 🕊️💛

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, zuiver licht door je hele lichaam stroomt, je kracht versterkt en je energie volledig vrij laat stromen 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze herboren, krachtige energie mee in je dag 🌞💜