

## Zuiverheid- en Groei Ritueel (3–5 minuten) 💖💚✨

### Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor hartenergie, liefde en compassie 💖
- **Amethist** – voor helderheid, rust en spirituele balans 💜🔮
- **Aventurijn** – voor groei, optimisme en harmonie 💚
- **Limoenolie (Lime)** – voor verfrissing, helderheid en loslaten van oude energie 🍋🌀
- Een rustige plek 🕯️💚

### Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels limoenolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🍋
- Adem de frisse, heldere geur rustig in en voel hoe deze je opent voor loslaten en nieuwe energie 💖🌀

### 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, amethist, aventurijn) door je heen stroomt, je hart en verstand verbindt en ruimte maakt voor groei 💖💜💚
- Laat bij elke uitademing spanning, zorgen of oude patronen los 🧘

### Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, amethist bij je hoofd en aventurijn in je hand of dichtbij je lichaam 💖💜💚
- Herhaal zachtjes of in gedachten:  
*“Ik herinner de zuiverheid in mijn hart. Ik laat los, creëer vrijheid en verbind hart en verstand. Ik groei en omarm het leven.”* ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met liefde, helderheid, vrijheid en groeikracht 🌀💖

### Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, zuiver licht je hart en verstand volledig verbindt en je hele energieveld vult met vrijheid, vreugde en groei 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌞💚