

Zelfvertrouwen- en Groei Ritueel (3–5 minuten) ✨❤️

Wat heb je nodig:

- **Citrien** – voor zelfvertrouwen, vreugde en persoonlijke groei ☀️✨
- **Rode Jaspis** – voor stabiliteit, moed en aarding ❤️
- **Rozenkwarts** – voor zelfliefde, harmonie en hartopening 💕
- **Gemberolie** (Ginger) – voor vitaliteit, energie en het versterken van daadkracht 🌿🔥
- Een rustige plek 🕯️💕

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels gemberolie aan op je polsen of gebruik een diffuser 🌿
- Adem de verwarmende, energieke geur rustig in en voel hoe deze je kracht, vitaliteit en motivatie versterkt 🔥🌀

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, rozenkwarts) door je heen stroomt en je vult met vertrouwen, liefde en kracht 💛❤️💕
- Laat bij elke uitademing twijfel, zorgen of remmingen los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd citrien in één hand, rode jaspis in de andere en rozenkwarts bij je hart ☀️❤️💕
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik neem mijn leven liefdevol in handen. Ik vertrouw op mijn groei.” ✨
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je vult met energie, zelfvertrouwen en liefdevolle kracht 🌀💛

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een stralend, krachtig licht je volledig omhult, je hart opent en je groei versterkt 🌈✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅💕