

Authenticiteit- en Krachtmeditatie (3–5 minuten) 🔥 ✨

Wat heb je nodig:

- **Rhodoniet** – voor emotionele balans, zelfacceptatie en eerlijkheid 🌸💕
- **Hematiet** – voor aarding en innerlijke kracht ❤️
- **Rozenkwarts** – voor liefdevolle zelfacceptatie en harmonie 💕💕
- **Zwarte peper olie** (Black Pepper) – voor kracht, moed en het loslaten van angsten 🌶️🔥
- Een rustige plek 🕯️🌿

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels zwarte peper olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 😊
- Adem de pittige, stimulerende geur rustig in; voel hoe deze energie je kracht en moed geeft 🔥💪

Ademhaling & focus (1 minuut):

- Sluit je ogen en adem diep in door je neus, langzaam uit door je mond 🧘
- Bij elke inademing voel je de helende energie van de stenen en olie je vullen met eerlijkheid, kracht en zelfacceptatie ✨💎
- Bij elke uitademing laat je twijfel, angst of schaamte los 🌱

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rhodoniet bij je hart, hematiet in je hand en rozenkwarts dichtbij 🌸💕
- Herhaal zachtjes in gedachten:
“Ik ben eerlijk en echt. Ik sta mezelf toe om helemaal mezelf te zijn.” ✨
- Voel hoe de stenen en olie samen je vullen met moed, stabiliteit en liefdevolle zelfacceptatie 💕🛡️

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, krachtig licht van authenticiteit en zelfliefde je volledig omhult ☀️
- Voel je stevig gegrond, vol vertrouwen en volledig in contact met je ware zelf 🌍🌀
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie mee in je dag 🌅 ✨

#danisfeelgoodshop #challenge #affirmaties #etherischeolie #edelstenen #kristallen
#goedevoornemens #zelfliefdetips