

Gods Liefde Ritueel (3–5 minuten) 💖🌿✨

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor liefde, compassie en hartopening 🌹
- **Rhodochrosiet** – voor zelfliefde, emotionele heling en warmte ❤️
- **Seleniet** – voor zuivering, rust en verbinding met hogere energie ✨
- **Rozenolie** (Rose) – voor zachtheid, hartopenende energie en ontspanning 🌸
(Tip: geen rozenolie? Pluk een mooie roos, wrijf de blaadjes zacht tegen elkaar en ruik de geur.)
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨🧘
- Breng 1–2 druppels rozenolie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌸
- Adem de zachte, bloemige geur rustig in en voel hoe deze je hart opent en omhult met liefdevolle 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, rhodochrosiet, seleniet) door je heen stroomt en je hart vult met warmte, rust en liefde 🌹✨
- Laat bij elke uitademing spanning, angst of emotionele blokkades los 🌿

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, rhodochrosiet in één hand en seleniet dichtbij je hoofd of lichaam 💖
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik open mijn hart voor Gods liefde en voel diepe rust en warmte.” ✨💛
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je hart opent, je emoties verzacht en een gevoel van diepe verbondenheid en rust brengt ✨

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een warm, zacht en liefdevol licht je hart volledig omhult, je energie zuivert en je vervult met rust en liefde 🌹💖
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze liefdevolle energie mee in je dag 🌸