

Vergeving- en Positiviteitsritueel (3–5 minuten) 💖✨

Wat heb je nodig:

- **Rozenkwarts** – voor liefde, compassie en hartopening 🌸
- **Rookkwarts** – voor loslaten, bescherming en aarding 🤎
- **Aventurijn** – voor harmonie, optimisme en innerlijke rust 💚
- **Tijm olie** (Thyme) – voor zuivering, kracht en helderheid 🌿
- Een rustige plek 🕯️

Stappen:

- Creëer de ruimte waar je de komende minuten rustig alleen kunt zijn (30 seconden) ✨
- Breng 1–2 druppels tijm olie aan op je polsen, gebruik een diffuser of ruik aan het flesje 🌿
- Adem de zuivere, krachtige geur rustig in en voel hoe deze je energie reinigt en opent voor positiviteit ✨

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, rookkwarts, aventurijn) door je heen stroomt, je hart opent en negatieve emoties loslaat 🌀
- Laat bij elke uitademing schuld, wrok of spanning los 🧘

Affirmatie (1–2 minuten):

- Houd rozenkwarts bij je hart, rookkwarts in één hand en aventurijn in de andere hand of dichtbij je lichaam 💎
- Herhaal zachtjes of in gedachten:
“Ik open mijn hart voor positiviteit. Ik vergeef mezelf en anderen.” 💖
- Voel hoe de combinatie van de stenen en olie je hart vult met liefde, harmonie en vrede 🌸

Visualisatie & afsluiting (30 seconden):

- Stel je voor dat een zacht, helder licht je volledig omhult, oude emotionele ballast oplost en ruimte maakt voor liefde, positiviteit en vergeving ✨
- Adem nog één keer diep in en uit, open langzaam je ogen en draag deze energie van positiviteit en vergeving mee in je dag 🌿