

Element Water

RITUEEL OM SNEL OP TE LADEN OF LOS TE LATEN

happinez

Helend bad



Element Water

RITUEEL OM SNEL OP TE LADEN OF LOS TE LATEN

Helend bad

Helend bad

Rituele baden zijn een krachtige manier om snel op te laden, los te laten of een transformatie in je gevoel teweeg te brengen. Water heeft de kracht om de energie van wat haar omringt in zich op te nemen, en omdat het lichaam voor een groot gedeelte uit water bestaat, reageert het heel sterk op energetisch opgeladen water. In een uur kun je je als herboren voelen. En het mooie is dat je het eenvoudig zelf kunt bereiden met wat ingrediënten uit je keukenkastje.



Dit heb je nodig:

- Gedroogde calendula-bloemen (goudsbloem)
 - Eikenbladeren
 - Brandnetelthee
 - Bergkristal
 - Gevonden stenen
 - Himalaya zout
 - Rozenolie
 - Appelazijn

happinez

Element Water

RITUEEL OM SNEL OP TE LADEN OF LOS TE LATEN

Helend bad

STAPPENPLAN

Stap 1. Steek een kaars voor jezelf aan.

Stap 2. Vul een kom met warm water en zet hem naast de kaars.

Stap 3. Roer de ingrediënten in een lemniscaat (8-vorm) door het water.

Stap 4. Steek nu de wierook Calm your Mind aan met de vlam van je kaars, met de rustgevende geur van sandelhout.

Stap 5. Spreek nu hardop je intentie uit. Bijvoorbeeld (ik sta in contact met mezelf).

Stap 6. Ga zitten en zet je voeten in het bad.

Stap 7. Leg één hand op je hart en één hand op je buik en haal drie keer diep adem. Blijf zolang je wil zitten in de krachtige energie die je hebt opgebouwd.

Stap 8. Als je klaar bent bedank je het water en alle elementen die je geholpen hebben en offer je tot slot de gebruikte bloemen en kruiden aan Moeder Aarde.

