

# **a Wild One**

## *Rozemarijn*

Bright focus, Inner fire

Rozemarijn is het kruid dat je helpt om wakker te worden. Niet alleen 's ochtends, maar ook in jezelf. Het is kruidige helderheid in een takje, met een mediterrane flair. Waar lavendel verzacht en kamille sust, komt rozemarijn je vlam aanwakkeren: fris, gefocust en met beide benen stevig in het hier en nu.



Hoe gebruik je Rozemarijn?

Thee: Rozemarijnthee kan je helpen om op te starten, je concentratie te verbeteren of om gewoon even wakker te worden in je lijf. Gebruik met mate. Dit kruid heeft power.

Voetenbad: Laat een paar takjes trekken in warm water en gebruik het als verkwikkend voetenbad. Ideaal na een lange dag.

Haarspoeling: Rozemarijn stimuleert de hoofdhuid en is een weldaad voor futloos haar. Perfect als natuurlijke oppepper.

. Rozemarijnthee voor helderheid

- 1 theelepel gedroogde rozemarijn (of een vers topje)
- 250 ml heet water

Laat 5-7 minuten trekken, zeef en drink langzaam. Let op: rozemarijn is sterk, gebruik liever niet te veel.

Focus Spray

- 100 ml water
- 5 druppels etherische olie van rozemarijn
- Optioneel: een druppel citroen of pepermuntolie

Meng in een sprayflesje. Spray lichtjes in de ruimte of op een doekje bij je werkplek.

## Ritueel voor de Zomer

### Ochtendvuur met Rozemarijn

1. Kies een ochtend waarin je voelt dat je wel wat vonk kunt gebruiken.
2. Maak een potje rozemarijnthee of voeg verse takjes toe aan heet water.
3. Terwijl de geur opstijgt, stel je voor dat de dag zich opent met helderheid.
4. Neem even bewust adem, voel je lijf ontwaken, en spreek zacht een intentie uit: “Vandaag ben ik helder, krachtig en aanwezig.”

Klein, simpel, maar effectief.

## Reflectievragen

- Waarin voel jij behoefte aan meer helderheid of richting?
- Welke energie mag jij activeren deze zomer?
- Wat helpt jou om ‘aan’ te blijven zonder te oververhitten?

## Mediteren met Rozemarijn

Ga rechtop zitten, voeten op de grond.

Sluit je ogen en adem diep in.

Stel je voor dat de geur van rozemarijn zich als een frisse wind door je hoofd waait, alle mist optilt.

Voel hoe het vuur in jou zachtjes oplaait, helder, warm, doelgericht.

Open je ogen met nieuwe focus.

Waarom Rozemarijn?

Omdat je niet alleen wil dromen in de zon, maar soms ook scherp wil zijn.

Omdat helderheid soms begint met één geur, één slok thee, één intentie.

Rozemarijn helpt je te herinneren wie je bent. Krachtig, vurig en klaarwakker.