

a Wild One

Citroenverbena

Bright Calm in One Leaf

Citroenverbena is een heerlijk fris kruid met een subtiële citroensmaak, en het staat bekend om zijn kalmerende en verfrissende werking. Dit kruid brengt rust en helderheid, perfect voor de zomer waarin we ruimte willen maken voor ontspanning en balans.



Hoe gebruik je citroenverbena:

Thee: Gebruik de verse of gedroogde bladeren om een verfrissende thee te maken. Het helpt je ontspannen en kalmeert je gedachten.

Olie: Citroenverbena-olie wordt vaak gebruikt in aromatherapie voor een oppepper van de geest.

Voetbaden: Ideaal om te verzachten na een lange dag of bij lekkere zwoele zomernachten.

Zomers Elixer

1 theelepel citroenverbena (gedroogd of vers)

1 eetlepel honing

200 ml koud water

Voeg de citroenverbena en de honing toe aan het water, laat het 10 minuten trekken en drink het als een verfrissende zomerdrank.

Ritueel voor de Zomer

Ochtendritueel met Citroenverbena:

Start je dag met een moment voor jezelf. Maak een warme citroenverbena-thee en focus je op de geur terwijl je langzaam in- en uitademt. Stel je voor dat je door de frisse geur alle stress van de vorige dag loslaat en ruimte maakt voor wat de nieuwe dag je brengt.

1. Zet je intentie voor de dag. Wat wil je vandaag bereiken?

Waar wil je rust en balans vinden?

2. Terwijl je de thee drinkt, voel je de kalmerende energie van de citroenverbena in je lichaam stromen.

3. Sluit je ogen en adem drie keer diep in, visualiseer de frisse geur die door je hele wezen stroomt.

Reflectievragen

Welke emoties wil je loslaten deze zomer?

Wat zou jij willen uitnodigen in je leven? Waar verlang je naar in deze zonnige tijd?

Hoe kun je rust en balans bewaren terwijl je de zomer ten volle leeft?

Mediteren met Citroenverbena

Gebruik de kracht van dit kruid om in verbinding te komen met je innerlijke rust. Neem een moment om te zitten, adem diep in en adem alle spanning uit. Stel je voor dat je met elke ademhaling meer ontspannen raakt, en laat de frisse geur van citroenverbena je gedachten zuiveren.

Waarom Citroenverbena?

Citroenverbena is niet alleen een kalmerend kruid, het opent je voor de frisse energie van de zomer. Het helpt je om stil te staan en bewust te zijn van je verlangens en intenties. Door dit kruid in je dagelijks ritueel te verwerken, kun je de zomer beginnen met helderheid en balans.