

# DDR Prime

## Transformatie Challenge

30 DAGEN — VAN LOSLATEN NAAR HERBOREN ZIJN

### DE INTENTIE

DDR Prime is de Olie van Transformatie — een symfonie van acht krachtige essences die je ondersteunen bij het loslaten van het oude, het herstellen van innerlijke balans en het openen voor nieuwe mogelijkheden.

Deze challenge is geen “doe meer”-uitdaging, maar een oefening in aanwezig zijn.

Less is more.

ALLEEN RUIKEN. ALLEEN VOELEN. ALLEEN ZIJN.

### DE OEFENING

(2-3 keer per dag)

1. Sla het flesje drie keer zachtjes op je hand – activeer de energie.
2. Houd het gesloten voor je hart – adem diep in en uit.
3. Open het flesje, houd het ±20 cm voor je borst.
4. Laat de geur naar je toe komen, forceer niets.
5. Adem 3-5 keer bewust, voel wat het met je doet.

JE HOEFT NIETS OP TE SMEREN.  
ALLEEN RUIKEN IS GENOEG.

### KLEINE RITUELEN

- Ochtend: ruik en zet je intentie voor de dag.
- Middag: adem en laat spanning los.
- Avond: ruik opnieuw en bedank jezelf voor je groei.

Je kunt de meditatie gebruiken als dagelijkse begeleiding, of luisteren wanneer je voelt dat je lichaam om rust of richting vraagt.

### SLOT INTENTIE

Laat deze olie jouw zachte herinnering zijn dat transformatie niet ontstaat door forceren, maar door overgave.

*Adem. Voel. Vertrouw. Herinner.*

Liefs,  
Monir



### De 8 oliën in DDR Prime

Frankincense

*Waarheid & verbinding*

Ik sta op. Ik ben wie ik werkelijk ben.

Wild Orange

*Overvloed & vreugde*

Ik open me voor het leven. Alles stroomt naar mij toe.

Litsea

*Intentie & manifestatie*

Ik weet het. En ik doe het.

Thyme

*Loslaten & vergeving*

Ik laat het verleden los en adem vrijheid in.

Clove

*Grenzen & bescherming*

Mijn licht is kostbaar. Ik bewaak het met liefde.

Lemongrass

*Zuivering & bevrijding*

Ik snijd los wat niet meer bij me hoort.

Niaouli

*Helderheid & focus*

Mijn pad is helder. Ik vertrouw mijn richting.

Summer Savory

*Levenslust & vrijheid*

Ik vier het leven dat door mij stroomt.

