

A hand holding a string of a kite against a bright sky. The kite is partially visible at the top of the frame.

Joyzy in Wonderland



Welkom in mijn wonderland!

Wil jij je ook weer kinds voelen, even een avontuurtje weg naar wonderland? Ja daar in het beloofde land waar alles kan en mag. Wat je ook maar wilt zijn. Je fijn voelen, even helemaal te relaxen als dat nodig is maar vooral te genieten. Het is nu jouw-tijd! Tijd om te leven in wondertjes en magie!



De 1^e stap die we daarvoor moeten zetten is alle los te laten wat er niet meer toe doet. Dat kan van alles zijn een zeurende moeder, een niet opgeruimd en schoongemaakt huis, nog zo veel lijstjes die je moet afwerken etc. etc.

Laat dat even voor wat het is. Het is goed. Nee natuurlijk had je het wel op willen ruimen, en alles af willen hebben, maar nee we gaan nu even tijd voor jezelf maken. Tijd voor de wondertjes!

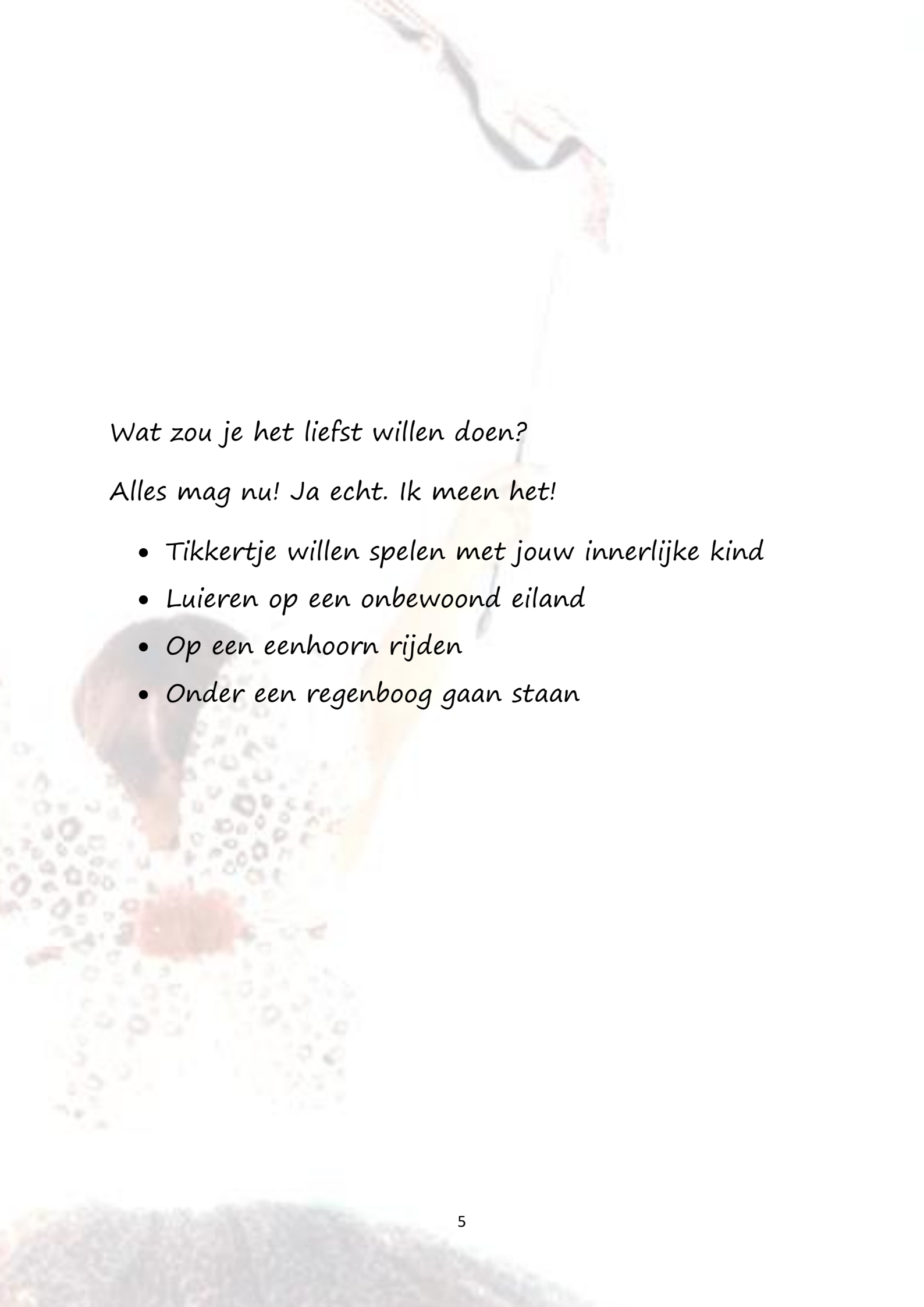


Nu je alles hebt losgelaten, kunnen we dan eindelijk
gaan genieten!!!

Ben je er klaar voor?

Kom op... Daar gaan we...





Wat zou je het liefst willen doen?

Alles mag nu! Ja echt. Ik meen het!

- Tikkertje willen spelen met jouw innerlijke kind
- Luiëren op een onbewoond eiland
- Op een eenhoorn rijden
- Onder een regenboog gaan staan

Met deze opdracht gaan we jouw creativiteit en gevoel om toveren tot wonderen. We gaan een eigen **WonderBoard** maken!

Wat is het liefste en fijnste waar je van droomt?
Wat zou je graag willen of ondernemen? Niets is te gek. Haal allemaal mooie tijdschriften zoals de Happiness, doe-knipboek etc. etc. uit de winkel en zoek de plaatjes en of teksten uit waar jij van droomt. Ga dan lekker scheuren, knippen en plakken en maak er een mooie collage van.

Nu je hem af hebt, kijk er eens naar. Wat heb je dat mooi gemaakt. Dit zijn jouw wondertjes!
Geef jouw WonderBoard een mooi plekje waar je dagelijks naar kan kijken. Hiermee ga je ze creëren, want nu je ze hebt opgezocht en een beeld van hebt gegeven kunnen ze makkelijker naar je toekomen. Je zult zien dat ze op je afkomen!

Nu we de wondertjes in kaart hebben gebracht gaan we ze uitvoeren. Ja, door middel van meditatie en affirmatie.

Door te mediteren wordt jezelf rustig en ontspannen en dan kunnen de wondertjes beter naar jou toekomen. Met de affirmaties roep je ze op en veranderingen gaan ontstaan. Weet je dat alles wat je uitspreekt ook daadwerkelijk gebeurt. Lees maar eens het boek THE SECRET, de wet van de aantrekkingskracht!

Dit zijn enkele voorbeelden van affirmaties:

- Ik ben het waard om er te zijn en ik hou van mezelf
- Ik hou van mezelf en geniet van alle kleine dingen in het leven.
- Ik hou van het leven en ik geniet van ieder minuut
- Ik geniet en ik volg mijn hart
- Ik volg mijn hart en de wonderen zijn voelbaar.
- Ik voel de wonderen en ik ontvang ze elke dag.
- Elke dag ontvang ik wonderen en ik ben dankbaar.
- Ik ben dankbaar en ik ben gelukkig.

Maak nu jouw eigen affirmaties van jouw dromen en doelen die jij wilt behalen. Bijvoorbeeld:

- * Ik woon in mijn droomhuis.
- * Ik doe wat ik wil.
- * Ik sta elke dag op met een goed humeur.
- * Ik ontmoet mijn idool ...

Met deze meditatiemuziek ben je in liefde in wondertjes. Alles voelt fijn. Ga er maar gauw heen. Klik op het plaatje en ga lekker genieten van de muziek op de speakers of met je koptelefoon op, alles is prima.



Was het heerlijk even in liefde ondergedompeld te worden?

Zag je en voelde je mooie dingen?

Schrijf ze dan hieronder op wat je nog kunt herinneren:



Je leeft nu eigenlijk al in de wonderen, je kunt ze voelen en zien. Je bent dankbaar voor alles om je heen.

Waar ben jij dankbaar voor:



Wat mooi en prachtig, maar om zo in deze dankbaarheid te blijven, neem ik je mee naar deze muziek, om dit helemaal in je cellen op te laten nemen. Als je merkt dat het wat minder gaat, pak je deze er weer bij en je voelt je weer heerlijk en je weet waarom. Klik op het plaatje:



Het innerlijke kind wil ook vast gevoed worden? Ik weet het wel zeker! Plan vandaag of anders van de week eens even een middagje voor jezelf in. Schop je vriend naar zijn werk en laat de kinderen bij hun vriendjes spelen. Het is nu even jouw speeltijd!

- Zoek eens op wat jouw favoriete oude jeugdseries waren? Weet je dat nog? Die van mij waren Dr. Snuggles en My Little Pony, ik kan er nog van genieten. En nu mag jij dat ook eens doen. Zoek ze eens op YouTube want ik weet zeker dat ze ertussen staan. Zo niet, neus dan eens op internet en wie weet zijn ze al eens op dvd verschenen.

Heerlijk was dat hè om even weer kinds te zijn.
Wat vond jouw innerlijke kind daarvan? Dat
mogen jullie vast eens vaker doen samen.

Het hoeft niet persé thuis te zijn, je kan ook eens
lekker naar een speeltuin gaan of naar een
tropisch zwemparadijs of een pretpark. Wat deed
jij als kind het liefst tijdens het buitenspelen?

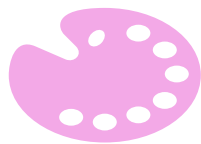
Schrijf hieronder wat je het liefste nog een zou
willen doen:



Je zal van het spelen wel moe geworden zijn.
Even tijd voor wat anders. We gaan mandalas
(zie plaatje hieronder) inkleuren. Via deze link
kom je op een gratis App waar je enorm veel
mandalas vandaan kunt halen.



Met deze leuke App kan je plaatjes inkleuren. Ik ben gek op plaatjes en het liefste van de kleurtjes. Nu mag je ze zelf inkleuren. Probeer maar:



Heb je weleens gehoord van Zentangle? Dat is ook helemaal hip.

Kijk maar naar deze voorbeelden:



Hier maak je dus ook je gedachten mee leeg en heb jij meer ruimte voor de wondertjes!

Het klinkt misschien gek maar met stenen knuffelen doe ik graag. Ik heb dan ook een hele verzameling. Van kleine knuffelsteentjes tot heuse grote brokken. Elke steen heeft zijn eigen energie en als je een steen vastpakt straalt hij die ook uit naar jou. Elke steen heeft wat anders te vertellen. Door te mediteren met de steentjes krijg ik elke keer weer andere boodschappen door. Dus vandaar het knuffelen met de stenen 😊.



Waar ik ze vandaan haal, is bij Mariëlle Diemel van De Mineralenwinkel. Kom en neem een kijkje, ze deelt geregeld mooie stenen op haar facebookpagina. Wees er snel bij want op is op! Wil je een steen voor jezelf, ja dat kan ook! Soms hebt je het even nodig, een eigen knuffelsteen. Net dat beetje energie wat je op dat moment even nodig hebt. Zij voelt op je in en stuurt jouw persoonlijke steen op. Het is elke keer weer een verrassing welk kadotje ze jou opstuurt.



Zullen we een nieuwe oefening doen?

Pak je steentje erbij en ga even lekker zitten. Het liefst rechtop met een rechte rug. Doe desnoods een kussentje achter je rug.

Ben je er klaar voor?

- Hou je steentje vast tussen je handen.
- Adem een paar keer diep in en uit.
- Herhaal dat 3 keer.
- Voel je steentje, voel je al verandering qua warmte of trilling?
- Laat je leiden door de steen, wat heeft hij of zij jou te vertellen?
- Ga maar lekker voelen
- Blijf zo 10 minuten zitten
- En open je ogen
- Schrijf nu op wat je doorkrijgt en misschien wel hebt mogen zien.



Dat is wat de steen jou vertelt...

Je kan ook een *Stenengrid* maken. Dat is een soort oplaadpunt, een krachtveld. Je kan hem op elke plek neerleggen. Verzamel steentjes die jij mooi vindt bij elkaar en leg ze in een patroon. Doe het op gevoel. Kijk, hier een paar voorbeelden van mijn vriendin Tamara Born-de Jong:



Probeer het ook eens thuis met jouw steentjes.

Om even terug te gaan naar de meditaties, heb je ook nog een andere variant om dicht bij jezelf te staan in het licht. Dat is door te gaan **Chanten**.

Chanten is eigenlijk korte zinnetjes steeds herhalen. Zo heb ik dus geoefend op deze variant.

♦ Nam Myo Rhenge Kyo

Steeds herhalen tot dat je het heel snel kan opzeggen en dit in gedachte kan wegdromen.

Heel veel succes!



Aan alles komt een eind en ook aan Joyzy in Wonderland. Wie weet komen er nog meer wondertjes van Joyzy in welke vorm dan ook. Ik hoop dat je ervan genoten hebt en nog een keer terugkijkt op deze leuke oefeningen. Je hebt nu verschillende handvaten om naar jouw eigen Wonderland te gaan.

Heel veel liefs,
Joyzy





Joyzy

Love - Shine - Sparkle

www.jozy.nl