



Werkboek



Hallo en welkom bij Joyzy Healing!



Je mag nu optimaal genieten van de chakrahealingen. Dit heb jij jezelf cadeau gegeven. Ik ben super trots op jou dat je deze reis samen met mij gaat maken!

Je zult vast onderweg hobbels tegenkomen of tegen dingen aan lopen die je kwijt wilt. Schroom dan niet om mij te mailen naar info@joyzy.nl of via Messenger m.me/joyzy.nl.

Ik zou het erg leuk vinden als jij jouw ervaringen en wondertjes die je onderweg tegenkomt wilt delen op de facebook groep van [Joyzy - Love Shine Sparkle](#), zodat iedereen met elkaar kan uitwisselen en inspireren.



Ik wens je heel veel plezier met deze healing!



Jozy Healing

1^e Healing

<https://www.youtube.com/watch?v=afa4XxC3vv4>



Zet de healing aan door op de bovenstaande link te klikken en ga lekker comfortabel liggen of zitten. Je hoeft alleen maar te ontspannen en te ontvangen.

Haal in het begin een paar keer diep adem en ga dan over op je normale ademhaling. Richt je aandacht tijdens de healing op deze chakra (het gebied van je schaambeent, je kruis).

Schrijf na afloop op hoe je deze healing voor jou was. Wat kwam er naar boven of heb je mogen ervaren? Kwamen er bepaalde gevoelens langs? Heb je deze ook kunnen loslaten en heb je nog meer losgelaten? Alles wat je opschrijft is goed. Het gaat erom dat je naar jezelf kunt kijken om jouw gevoelens te kunnen uiten.



Jozy Healing

2^e Healing

<https://www.youtube.com/watch?v=zuObQ6644VE>



onder je navel)

Zet de healing aan door op de link te klikken en ga lekker comfortabel liggen of zitten. Net als de vorige dag hoef alleen maar te ontspannen en te ontvangen. Haal in het begin een paar keer diep adem en ga dan over op je normale ademhaling. Richt je aandacht nu op deze chakra. (Het gebied

Schrijf na afloop op hoe je deze healing voor jou was. Wat kwam er naar boven of heb je mogen ervaren? Kwamen er bepaalde gevoelens langs? Heb je deze ook kunnen loslaten? Alles wat je opschrijft is goed. Elke keer is de ervaring anders.



Joyzy Healing

3^e Healing

<https://www.youtube.com/watch?v=hgQPtNN2MjU>



Start de healing en adem een paar keer diep in. Adem in en houvast en blaas uit via je mond. Herhaal dit 3x. Ga nu over op je normale ademhaling.

Na afloop mag je opschrijven wat er allemaal binnenkomt. Wat heb je kunnen loslaten? Hoe voelde je bij deze healing? Waar moet je aandenken? Heb je het idee dat het gebied boven je navel vrijer ademt of vrijer stroomt?



Joyzy Healing

4^e Healing

https://www.youtube.com/watch?v=Efh-c1w2_JU



Zet de healing aan door op de link te klikken en ga lekker comfortabel liggen of zitten. Je hoeft alleen maar te ontspannen en te ontvangen.

Adem 3x diep in en uit en ga dan over op je normale ademhaling. Start de healing en richt je aandacht op je hartgebied.

Na afloop schrijf je op hoe jij dit ervaren hebt.

Hoe was dit voor jou? Kwamen er eventueel wat emoties langs? Kon je ontspannen? Alles wat je ervaren hebt is goed!



Jozy Healing

5^e Healing

<https://www.youtube.com/watch?v=WifQxQkJQL8>



Zet deze healing aan door op de link te klikken en ga lekker comfortabel liggen of zitten. Je hoeft alleen maar te ontspannen en te ontvangen. Adem 3x diep in en uit. Hou je adem vast bij de inademing en uit via je mond.

Na afloop schrijf je op hoe jij dit ervaren hebt.

Hoe was dit voor jou? Kwamen er eventueel wat emoties langs? Kon je ontspannen? Alles wat je ervaren hebt is goed!



Jozy Healing

6^e Healing

<https://www.youtube.com/watch?v=hgtd94xEjXI>



Zet de healing aan door op de link of te klikken en ga lekker comfortabel liggen of zitten. Je hoeft alleen maar te ontspannen en te ontvangen.

Schrijf na afloop op hoe deze healing voor jou was. Had je het idee dat er een verandering plaatsgenomen heeft bij je 3^e oog? Wat kwam er naar boven of heb je mogen zien? Kwamen er bepaalde gevoelens langs?



Joyzy Healing

7^e Healing

<https://www.youtube.com/watch?v=CULx9uiOQw4>

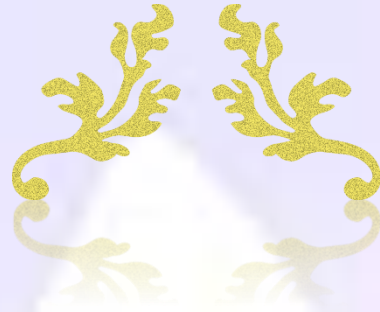


Alweer de allerlaatste healing! Je weet hoe het werkt, start hem op en na afloop mag je voor jezelf nagaan hoe dit voor jou was.

Schrijf op hoe je deze healing ervaren hebt. Wat kwam er naar boven of heb je misschien wel mogen zien? Kwamen er bepaalde gevoelens langs en heb je deze ook kunnen loslaten? Alles wat je ervaren hebt is goed!

Heb je nog niet alles kunnen loslaten? Dat is helemaal niet erg, dan doe je hem nog een keer of herhaal je de healingen waar je moeite mee had. Je mag het nu dus helemaal eigen maken nu je aan het eind gekomen bent van deze reis.





Joyzy Healing

Helaas zijn we aan het eind gekomen van deze reis.

Ik hoop dat je genoten hebt van alle healingen?

Ik ben daarom ook erg benieuwd hoe het voor jou was en hoe je deze reis ervaren hebt! Je mag mij e-mailen op: info@joyzy.nl of via Messenger m.me/joyzy.nl.



Wist je dat je deze healing weer kunt herhalen!!

Ik zou het leuk vinden als je je ervaringen wilt delen op de facebook pagina van [Joyzy](#) of op de [FB-groep Joyzy - Love Shine Sparkle](#).

Veel liefs,

