



# Werkboek



# Hallo en welkom bij Joyzy Online Meditatie!



Je mag nu optimaal genieten van het mediteren. 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](mailto:info@joyzy.nl) of via Messenger [m.me/joyzy.nl](https://m.me/joyzy.nl).



Ik wens je heel veel plezier met deze reis!

Je kan deze reis ook volgen op de site zonder dit e-boekje.

# Joyzy Meditatie

## Dag 1



Als het goed is ben je nog op de website [Online Joyzy Meditatie](https://joyzy.nl/)

Klik op de button van het eerste plaatje

<https://joyzy.nl/meditatie-1/>

Je bent nu bij dag 1

Doorloop de site en start met de meditatie:

<https://www.youtube.com/watch?v=k1GUNOk7Y9I&list=PL-Zt6bTgljUl4wgv3r7AMH8lOyMmP9l2h&index=158&t=0s>



# Joyzy Meditatie

## Dag 2



Ga naar dag 2 <https://joyzy.nl/meditatie-2/>

Doorloop de site en start met de meditatie:

<https://www.youtube.com/watch?v=dUMyHewpYmY&list=PL-Zt6bTgljul4wgv3r7AMH8lOyMmP9l2h&index=225>



# Joyzy Meditatie

## Dag 3



Ga naar dag 3 <https://joyzy.nl/meditatie-3/>

Neem de site door en start met de meditatie:

<https://www.youtube.com/watch?v=KHMVOAc71ZO&list=PL-Zt6bTgljul4wgv3r7AMH8lOyMmP9l2h&index=13&t=419s>



# Joyzy Meditatie

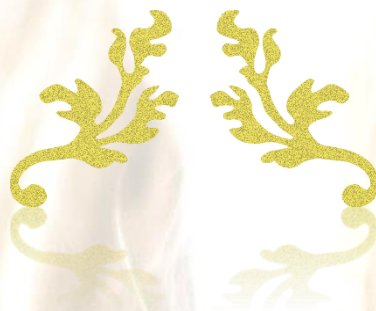
## Dag 4



Ga naar dag 4 <https://joyzy.nl/meditatie-4/>

Neem de site door en start met de meditatie:

<https://www.youtube.com/watch?v=gDuCFU5Db7O&list=PL-Zt6bTgljul4wgv3r7AMH8lOyMmP9l2h&index=24&t=>



# Jozy Meditatie

## Dag 5



Ga naar dag 5 <https://joyzy.nl/meditatie-5/>

Neem de site door en start met de meditatie:

<https://www.youtube.com/watch?v=FluPjSVRfPY&list=PL-Zt6bTgljul4wgv3r7AMH8lOyMmP9l2h&index=25&t=>



# Joyzy Meditatie

## Dag 6



Ga naar dag 6 <https://joyzy.nl/meditatie-6/>

Neem de site door en start met de meditatie:

<https://www.youtube.com/watch?v=GxDYUdFMf5Q&list=PL-Zt6bTgljul4wgv3r7AMH8lOyMmP9l2h&index=3&t=>





# Joyzy Meditatie

## Dag 7



Ga naar dag 7 <https://joyzy.nl/meditatie-7/>

Neem de site door en start met de meditatie:

<https://www.youtube.com/watch?v=uDT14HE8E&list=PL-Zt6bTgljul4wgv3r7AMH8lOyMmP9l2h&index=19&t=27111s>

Je kan op de volgende pagina notities maken voor jezelf.





# *Notities*

# Joyzy Meditatie

Helaas zijn we aan het eind gekomen van deze reis.

Ik hoop dat je genoten hebt van de 7-daagse meditatie?

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](mailto:info@joyzy.nl) of via Messenger [m.me/joyzy.nl](https://m.me/joyzy.nl).



Wist je dat je deze reis weer kunt herhalen! De site blijft open!

Je kan ook los de dagen proberen om te mediteren.

Ik zou het leuk vinden als je je ervaringen wilt delen op de facebook pagina van [Joyzy](#).

Veel liefs,

