

# ART OF HEALING INTENSIVE

gemaakt door Lucia Epskamp

Datum:

## INLEIDING VOOR JE WERKBOEK

LIEVE VROUW,

Dit wordt jouw werkboek voor de komende 6 maanden van de de Art of Healing Intensive.

Dit werkboek ga je zelf helemaal invullen. Je kunt hiervoor het beste een groot schrift gebruiken.

Hiermee heb je aan het einde van je traject een uniek gevuld document voor jezelf.

Na elke schildersessie en/of healingsessie, vul je het in.

Foto's van je eigen werk kun je hier ook in plakken.

Schrijf zelf aub. de datum van je schildersessie op de achterkant van het papier en ook in het werkboek met een klein verslagje met de onderstaande vragen als leidraad:

- 1 Hoe voel ik mij ?
- 2 Wat gebeurde er tijdens de sessie?
- 3 Wat was bijzonder?
- 4 Wat wil ik meenemen, onderzoeken, oefenen etc.
- 5 specifieke kleuren, vormen, woorden, gevoelens die ik zie in dit werk/sessie.
- 6 Wat zijn de gedachtes in mijn hoofd?
- 7 Wat zijn de specifieke gevoelens voor, tijdens en na de sessie.

### **INTENTIE**

Wat is jouw intentie bij de start van de Art of Healing Intensive?

Schrijf deze hieronder of in je schrift neer.