

APRIL 2020

Body sounds

magazine

**WAAROM
EEN MAGAZINE?**

DE F.E.M-METHODE
GEEFT HOUVAST EN
INZICHTEN IN JOUW
KLACHTEN

INTERVIEW

MET MARIJE BERKELAAR
DE EERSTE MEDICIJN - VRIJE
HUISARTS VAN NEDERLAND



”

LUISTER
NAAR HET GELUID
VAN JOUW PRACHTIGE
LICHAAAM



*Een
voorstellen*



ik ben Ivanka
AMBASSADEUR
VAN HET LICHAAM &
HOLISTISCH SCHOULDERSPECIALIST

MENTOR

BOUWEN AAN
VERTROUWEN IN
JOUW LICHAAM

TRAINER

WERK MÉT JE
LICHAAM &
JOUW ENERGIE

**SCHRIJVER
& SPREKER**

TROTS OP ONS
LICHAAM

BODY SOUNDS

Inhoud



Waarom dit Magazine?



F.E.M. als visie

De betekenis van de methode en praktisch hoe jij deze methode kunt gebruiken



Schematisch Overzicht F.E.M.



Fysiek - de buitenkant



Interview

met de 1e Medicijnvrije Huisarts van Nederland



Aanbod

BodySounds Health | BodySounds Business



'n Klein Verhaaltje

Elke dag

Waarom

EEN MAGAZINE?

Allereerst een grote onthulling...

Ik spreek géén waarheid. Je leest het goed.

Waarheid bestaat in mijn beleving niet. Waarneming wel. Dat wat ik mooi vind, hoef jij niet mooi te vinden.

Ik heb een visie. Dit hoeft jouw visie niet te zijn.

Juist door mijn waarneming te delen in dit magazine hoop ik dat jij jouw waarneming zult ontdekken. aan de hand van mijn inzichten kun jij bepalen wat voor jou bruikbaar is. Én wat je direct overboord kunt gooien.

'Ambassadeur van het menselijk lichaam' is wat ik ben. Dat lees je terug in elk verhaal wat ik met je deel. De prachtige complexiteit, de vernuftigheid, het onbekende wat ieder in zich draagt.

Want laten we eerlijk zijn. We weten half niet hoe het lichaam 'precies' werkt. Allemaal doen we ons best, maar helemaal begrijpen doen we niet, toch?

Mocht je vragen of wensen hebben, je kunt me altijd een bericht sturen -ivanka@topschouder.nl-


Ik kom er persoonlijk op terug en wie weet verschijnt je opmerking wel in het volgende magazine.

Samen wordt namelijk het nog veel mooier

Geniet

daar is het leven in mijn beleving voor bedoeld

liefs Ivanka

A photograph of a sunset over the ocean, framed by tall, dark grasses in the foreground. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water. The sky transitions from a deep blue at the top to a lighter orange near the horizon. The grasses are silhouetted against the bright light, creating a complex pattern of lines.

Leef
zoals jij wilt leven
vanuit jouw kern
vanuit jouw intuïtie
Dan ben jij inspiratie
voor iedereen om jou heen

F.E.M. als *Visie*

"vertrouw alle signalen
van jouw prachtige lichaam"

"Mijn overtuiging; Het lichaam werkt altijd vóór je"

15 jaar ervaring als fysiotherapeut. Al die tijd van heel dichtbij de persoonlijke verhalen van mensen mogen staan. Zo waardevol, zo mooi en tevens zo dankbaar. Mijn grootste les die ik nu kan zien: Ik ben níet diegene die jouw pijn wegneemt. Jouw vertrouwen tot herstel, dat maakt dat het lichaam heelt.

Wij hebben als hulpverleners hier een enorme invloed in.

Elke klacht ontstaat als gevolg van dysbalans. Geen dysbalans, geen klacht is mijn overtuiging. Balans creëren Fysiek, emotioneel en mentaal is het doel om klachten blijvend te verhelpen. Ik ben geen psycholoog, ik ben geen neurowetenschapper. Wel ben ik een nieuwsgierige vrouw in ontwikkeling en vol vertrouwen in het menselijk lichaam. Ik wil mensen -lichamen- begrijpen. Mijn missie is de wereld bekend maken dat jouw lichaam altijd vóór je werkt. Je hebt het alleen wel volledig te begrijpen. Je lichaam praat tegen je!

DE F.E.M. *methode*

'De schil'

FYSIEK

Alle symptomen die we waarnemen aan de oppervlakte

'De lagen onder de schil'

MENTAAL

Al onze bewuste gedachten en overtuigingen

'De kern'

EMOTIONEEL

Alle emoties die gedachten en symptomen voeden

'Het zaadje'

wat nooit heeft getwijfeld of het wel een ui zou worden'

INTUITIE

Ons onbewust systeem. Het is ons lichaam en alle inspiratie die we voelen



"the only way you
can train your body
is
by being
consistent"



Fysiek

DE BUITENKANT

Pijn is de buitenste schil, datgene wat we 'zien'

Fysieke pijnen zijn ongemakkelijk. De behoefte om pijn direct weg te nemen is groot. Paracetamol ligt in elk huis. Maar wat is de werkelijke bedoeling van pijn?

Mijn overtuiging is dat het lichaam niet meer dan een welkom signaal geeft. Het is de taal van je lichaam. Daar waar het niet meer gaat, daar waar het lichaam tegenstribbelt, zit de groei. Pijn is niet anders dan een signaal wat een beweging vraagt. Blijf je doen wat je deed is de kans groot dat ook jouw klacht blijft. Gebruik de signalen om te veranderen.

"Gebruik de taal van je lichaam voor jouw ideale toekomst"

Gebruik je lichaam voor je juiste weg

Vertrouwen in je lichaam is het belangrijkste om verandering aan te gaan. Voel welke antwoorden je hebt op de vragen: waardoor is jouw pijn werkelijk ontstaan? Wat zegt de pijn tegen je? Wat moet je nu stoppen als je écht naar je lichaam luistert? Ik nodig je uit, ga werkelijk op zoek naar het antwoord en vertrouw op jouw lichaam.

Emotioneel



Mentaal

"Emotie en mentaal hebben altijd invloed op elkaar"

We kennen allemaal wel iemand met een burn-out. Lichamelijk zijn hier diverse klachten te ontdekken. Wallen, hoofdpijn, slapen gaat slecht. Droge huid. Bij de 'diagnose' burn-out kijken we verder dan alleen het symptoom. Vermoeidheid is het gevolg van veel te lang hard werken. Concentratieproblemen, net zo.

"Deze 3 eenheid mag je niet onderschatten"

Maar wanneer we fysieke klachten ervaren als rugproblemen, moet de fysio aan de slag om het weg te nemen.

Dat kan niet de bedoeling zijn van de signalen van je lichaam. Je lichaam is slim. Veel slimmer dan je hoofd. Wie als eerst leert luisteren, is het snelst hersteld. Dit is mijn overtuiging.

En herstel is niet 'meteen pijnvrij', herstel is eerst begrijpen.





© CASTRICUM DUINEN



Intuïtie

IS ONS ONBEWUSTE

Intuïtie is ons onbewuste systeem. Jouw lichaam is je onbewuste systeem. Zuurstofregulatie, hartslag, zenuwprikkelingen, alles wordt 'automatisch' aangestuurd.

Fysiek, emotioneel en mentaal is de bewuste gewaarwording.

Intuïtie is waar alles begint, onbewust.

Drijfveren, oude patronen zijn voorbeelden die vanuit intuïtie gevoed worden.

Helder krijgen van het onbewuste is een heel groot onderdeel binnen de methode



"use your brain in
the creative way
not in the
destructive way"



BODY *Attention*

INTERVIEW

DEZE MAAND AANDACHT VOOR

**MARIJE
BERKELAAR**

”

Marijke Berkelaar. De eerste medicijnvrije huisarts van Nederland. Zij was erg nieuwsgierig naar mijn werkwijze binnen het onbewuste systeem.

Onze visies raken elkaar. We geloven beide in de kracht van het lichaam. In de kracht van lichaams-signalen en in herstel.

**IN ONS
ONBEWUSTE
SYSTEEM
ZITTEN AL
JOUW DRIJFVEREN**

Op haar Youtube kanaal kun je haar ervaring zien met mijn werkwijze.

Wil jij ons gesprek zien?
<https://www.youtube.com/watch?v=uYwAWiLg7Bc>



Niemand anders dan jij
weet wat goed is
voor jou
Kies bewust jouw weg
Dat is het beste voor jou
en voor jouw omgeving



Body Sounds Business

WWW.IVANKAVANVLIEET.NL

ONDERNEMERSBLOED

Ik ben niet opgevoed als ondernemer. Toch kan ik nu zeggen dat ik ook ondernemersbloed in mij heb. Ik denk door je hart te volgen wat je het meest mooi vindt om te doen mag het spannend zijn. Nieuwe keuzes zijn spannend. Ondernemen was voor mij nieuw, en eerlijk gezegd aan het begin ook echt spannend.

IK GA

Toch voelde ik dat ik mijn eigen pad wilde bewandelen. Eigen-wijs als ik ben. En zie nu.

Ik mag vrouwelijke dienstverleners begeleiden om maximaal vanuit hun kracht te ondernemen. Keuzes te maken die kloppen. En als het spannend wordt, is het precies goed. Dat is intuïtie. Dat is vertrouwen.

**"Ondernemen
is bewegen
vanuit je hart
Lef hebben en
doen wat nog
nooit eerder
is gedaan"**



'n Klein

verhaaltje

VERHAALTJES
ZETTEN EEN DEUR OPEN
DE DEUR TOT JOUW GEVOEL

JOUW LICHAAM
IS JE GEVOEL

DOOR DEZE VERHAALTJES
KOM JIJ STEEDS IETS DICHTERBIJ
DICHTBIJ JOUW GEVOEL

EN DAARDOOR
DICHTER BIJ JOU

WIE BEN JIJ WERKELIJK?
IS DE VRAAG

DIE DEZE VERHAALTJES
BEANTWOORD

BODY SOUNDS HEALTH
vertrouwen in jouw lichaam

BODY SOUNDS BUSINESS
ondernemen vanuit intuïtie

referenties

DE ERVARINGEN VAN KLANTEN



Health

Karin
CONSULT

Ik vind je een enthousiaste, bevolgen vrouw die weet waar ze het over heeft. Iemand die de tijd voor je neemt en verder kijkt dat alleen de schouder bij het oplossen van het probleem



Health

Moniek
TRAJECT 3 MND

Jij gaf me handvatten om meer naar mezelf te kijken wat best wel moeilijk was, dat was ik niet gewend maar daardoor leerde ik wel meer over mezelf en zo krachtiger in het leven te staan op een heel positieve manier



Business

Tolijn
BUSINESS
TRAJECT

Dankjewel voor je structuur, scherpheid en liefdevolle begeleiding



Health

Feyza
TRAJECT 3 MND

Ik vind dat jij het onwijs goed doet, je geeft heldere adviezen en liet mij net even met een andere bril naar mezelf en mijn eigen gedrag kijken. Heeft mij enorm geholpen.

"when you want a
change
you have to face
your emotions"



AANBOD

IVANKAVANVLIEET.NL

BODYSOUNDS HEALTH

je lichaam werkt vóór je. Jouw pijn heeft een boodschap.

"Voelen, begrijpen en ontwikkelen om te leren samenwerken met jouw lichaam. Dat is het doel in de trajecten die ik aanbied."

BODYSOUNDS BUSINESS

ondernemen vanuit intuïtie is werken vanuit je hart

"Ondernemen vanuit intuïtie is bewegen vanuit vertrouwen, rust en overzicht. In goede en in onrustige tijden beweeg je vanuit jouw kern."

Dankbaar

Ik ben dankbaar dat ik dit kan maken voor jullie. Hopelijk heb ik je kunnen inspireren.

Mijn missie is dat mensen -her-ontdekken wat de kracht van hun lichaam is. Vertrouwen in het eigen lichaam is de sleutel tot gezondheid.

Iedereen mag weten dat dit magazine bestaat. Zou je mij kunnen helpen door dit magazine te delen?

Ben of ken je iemand met een soortgelijke visie? Laat het me weten. Ik geloof dat samen zoveel krachtiger werkt.

Dank je wel

Body sounds

”
LEARN TO LISTEN
TO THE BEAUTIFUL SOUNDS
OF YOUR BODY