

JULI 2020

Body Sounds

magazine

SCHRIJVEN

MIJN 'NIEUWE' PASSIE

DE F.E.M.-METHODE

UITGEDIPT

INTERVIEW

PAULA SMIT

GEDIAGNOSTICEERD MET MS

EN LEEFT MIJN VISIE



Auteur _ Ontwerp _ Fotografie: Ivanka van Vliet
Foto homepage, pag.3 & pag. 29: Bianca van der Veen
Foto pagina 7, 10 & 13: Canva

Check: Cindy Heere
Dubbel check: Mike van Vliet





“

Just
listen to the wind
listen to the birds and please
listen to your beautiful body

IVANKA



BODY SOUNDS

Inhoud



Een Magazine over ons Lichaam



Fysiek . Emotie . Mentaal

Allemaal van invloed op onze lichamelijke pijn



Schematisch Overzicht F.E.M.



Mentaal

wordt de observant van je gedachten



Interview

met Paula Smit, een prachtige vrouw met de diagnose MS



Samenwerken

Vanuit fysieke pijn of 'bedrijfs-pijn'



'n Klein Verhaaltje

Elke dag



"PARELTJES ZIJN OVERAL"
STRAND EGMOND

WWW.IVANKAVANVLIEET.NL



Ons L I C H A A M

Ons lichaam. Wat een waarde. Wat een bijzonder wonderlijk systeem. Wat een power en wat een capaciteit. Echt, ik raak er niet over uitgesproken of geschreven...

De waarde die ons lichaam heeft is groots. Alleen al het feit dat ons hart zonder aandacht pompt, ons neurologisch systeem zonder bewustzijn reflexen teweeg brengt. Als je er bij stil gaat staan is het wonderlijk te noemen. Diegene die dit ooit bedacht heeft ;)...

Toch zie ik elke dag dat we niet meer precies weten hoe we deze machine tot waarde kunnen inzetten in ons dagelijks leven. We vinden pijn maar lastig, willen zo snel mogelijk door.

Mijn uitnodiging, met dit Magazine en met alles wat ik zal maken, is stilstaan bij de kracht en de kunde van ons systeem. Van ons lichaam.

Iedereen is sterk
Iedereen heeft power
Als je maar uit gaat van jouw unieke kracht
en durft te volgen wat je voelt

liefs Ivanka





“

Jouw kracht
is meer dan je fysieke lichaam
Kracht komt voort uit het volgen
van je hart
Luister & heb lef
dit goud te volgen

IVANKA

↳

Fysiek Emotioneel Mentaal

Fysiek, emotioneel en mentaal hebben invloed op jou. Op jou als mens, op wie je bent en wat je doet. Wat je niet doet en wat je graag zou willen. Door alleen te kijken naar de anatomie om tot oplossingen of genezing te komen, missen we de boodschap die pijn draagt.

Zo kijk ik naar pijn. Vanuit een andere perceptie, vanuit vertrouwen. Vertrouwen dat ons lichaam altijd vóór ons werkt. Nooit tegen ons.

Liefs Ivanka

DE F.E.M.

Method



Metafoor

Ons fysiek is het puntje van de ijsberg. Dat deel wat we volledig kunnen waarnemen. Alle fysieke symptomen als pijn, zweten, hartkloppingen vallen onder 'fysiek'.

Hoe dieper we zakken, hoe minder zichtbaar het is. Hoe meer onbewust het wordt. Alles heeft connectie met, en invloed op elkaar.

BEWUST



FYSIEK

Alle symptomen die we aan de oppervlakte waarnemen

BEWUST



MENTAAL

Al onze bewuste gedachten en overtuigingen

BEWUST



EMOTIE

Alle emoties die gedachten en symptomen voeden



weetje

95% van ons
gedrag is onbewust

ONBEWUST-INTUÏTIE

Intuïtie is de 'taal' van ons lichaam en alle inspiratie die we voelen



Mentaal



Inzoomen

op onze mentale invloed

"Onze mind is als een poortwachter. Hij kiest voor doorgang of de stop"

Tenminste, dat is in de ideale wereld.

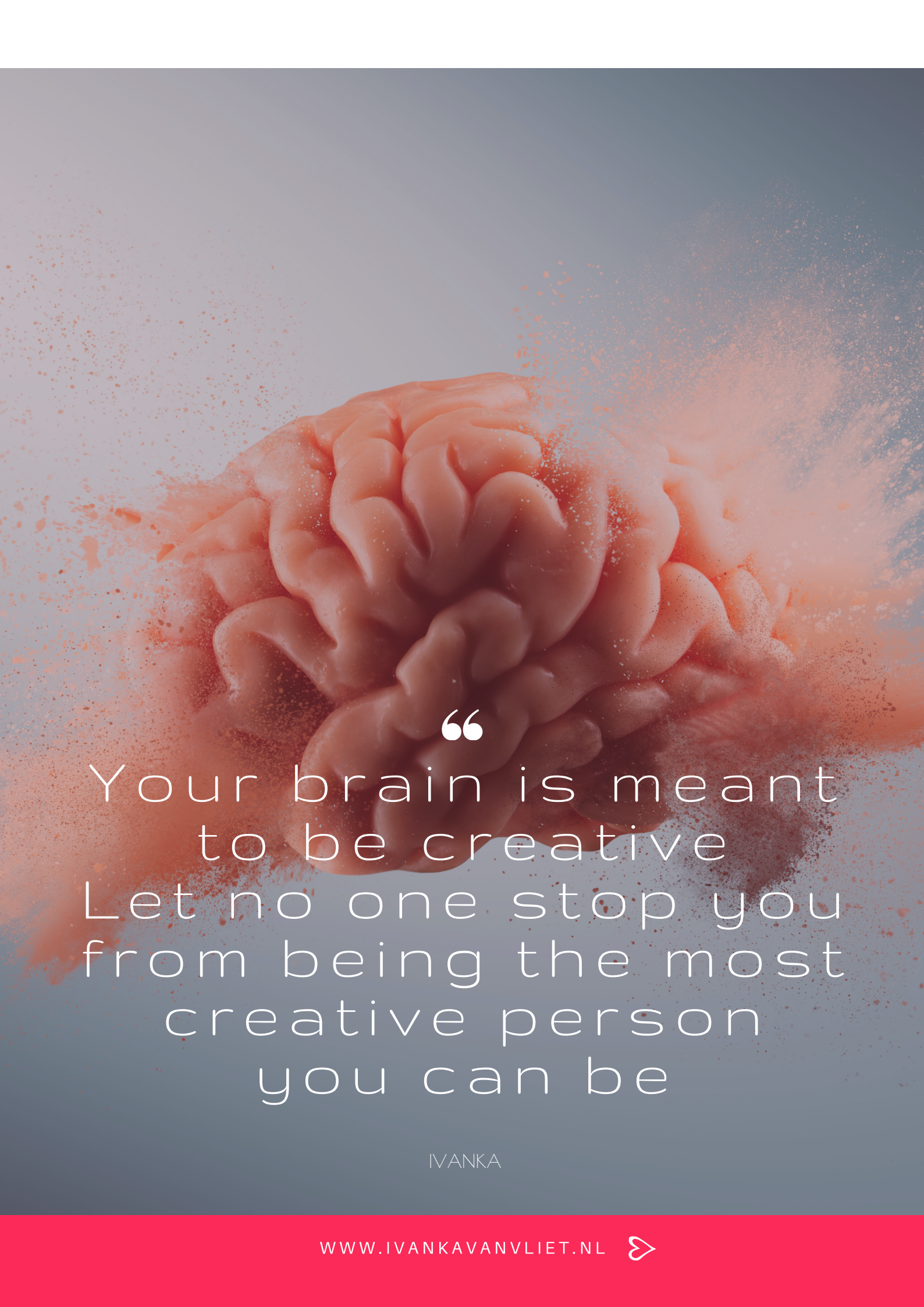
Onze mind is zo krachtig en zo van invloed op ons hele zijn. We leren van opvoeding tot in de schoolbanken bepaalde normen en waarden. We leren wat volgens de norm 'goed' is en wat 'fout' is. We zijn bij machte om alle kennis tot ons te nemen.

Wat we alleen niet leren is dat de norm ook maar bedacht is. Wat voor mij werkt, hoeft voor jou niet te werken. Koolhydraten

eten is hier een huidig voorbeeld van. Voor mij is het niet de bedoeling, voor jou kan het juist noodzakelijk zijn. Eenheidsworsten zijn we in ieder geval niet. Ons brein houdt ons veilig. Maar is er werkelijk gevaar?

Wanneer je op ontdekking gaat en je gedachten van een afstand leert aanschouwen, weet ook jij als geen ander dat jouw waarheid niet de universele waarheid is. Dat wat voor jou klopt mag je gaan volgen. Wat goed voelt, waar jij je uitgedaagd voelt en waar het een beetje spannend wordt, dat pad is precies voor jou bedoeld. Je hebt alleen zelf de intentie te zetten.





“

Your brain is meant
to be creative
Let no one stop you
from being the most
creative person
you can be

IVANKA



Intentie

Wordt de
observant van je
gedachten

Intentie is energie. En gedrag volgt energie.

Ken jij die mensen waarbij alles lijkt te lukken? Alles wat ze aanraken verandert in goud. Die mensen verstaan, bewust of onbewust, de taal van 'intentie'.

Als jij iets in je hoofd hebt wat je heel graag wilt. Of dit dan geld is, of een mooie jas, dat maakt niet uit. En je intentie is hierop gefocust, dan kan het niet anders dat hier veel aandacht naartoe gaat.

"Alles wat aandacht krijgt groeit"

Zo dit ook. De energie naar datgene wat je graag wilt neemt toe. De kans dat je ook werkelijk gaat krijgen wat je wilt neemt hierdoor ook toe.

Belangrijke eigenschappen hierbij zijn vertrouwen en geduld. Vertrouwen heeft te maken met

geloven dat je het kunt. Dat er geen twijfel in jouw eigen energie zit. Dat je er 'vol voor gaat'.

Geduld heeft te maken met alle omstandigheden. De 'tijd moet rijp zijn' is hierin een mooi gezegde. En wanneer de tijd rijp is, jouw focus nog steeds gericht is, grijp je wat voorbij komt. Die mooie jas is voor jou.

Mentaal kunnen we onszelf klein praten, kritische stemmen toelaten, nog beter moeten zijn. Probeer deze kritische stem te verzachten. Of, als het je lukt, uit te zetten. Het brengt je nergens, buiten dat het je veilig op je plek houdt. Want 'nieuw' staat voor het brein gelijk aan 'angst'.

Mijn uitnodiging is, kijk je angst maximaal en recht in de ogen aan. Zolang jij de observant van je gedachten bent, ben je altijd groter, sterker en krachtiger dan jouw gedachten. Altijd.

Dit is mijn overtuiging.

Intuïtie

VERHELDEREN MET OPSTELLINGEN

Intuïtie of ons onbewuste blijft enerzijds ongrijpbaar. Anderzijds zijn er verschillende manieren om dit meer bewust te maken. Ik maak gebruik van opstellingen om dieper liggende antwoorden naar de oppervlakte te brengen.

Het is namelijk zo dat jij alle antwoorden in je hebt. Alleen kun je hier niet altijd bij. Sommige antwoorden liggen achter een 'gesloten deur' die met deze methode open gezet kan worden.

Zelf heb ik in 2018 een training ondergaan om dit te kunnen uitvoeren. Het voelde als thuiskomen. Energie is wat ik lees, dit heb ik altijd al gedaan, zonder dat ik me hier bewust van was. Nu heb ik woorden. Nu heb ik vertrouwen. Nu is dit mijn manier om pijn nog beter te begrijpen.



”
Pijn draagt jouw
boodschap



“

Ons lichaam praat
tegen ons
Moeten we niet
doen alsof we doof
zijn

IVANKA





Interview



In **gesprek**
met **Paula**
Smit-Meester

DIAGNOSE MS
IN 2015 GECONSTATEERD

ONZE 1E ONTMOETING
IN 2019 VIA LINKEDIN IN HEEMSKERK

WE DELEN GEZAMENLIJKE PASSIE
NAMELIJK ONS GELOOF IN HET LICHAAM

klik hier om direct
de podcast te beluisteren



Vragen die ter tafel komen

"WAT IS GENEZING?"

"WAT IS ZIEKTE?"

"GELOOF JIJ DAT MS
TE GENEZEN IS?"



Ziekte betitel ik als een boodschap. Dat waar jij naar te luisteren hebt. Het is de shift die jij nodig hebt. Burn-Out is een herkenbaar voorbeeld. We hebben zoveel signalen eerder gekregen en zolang we niet luisteren worden de signalen van het lichaam groter.

In dit interview spreek ik met Paula Smit. Zij heeft de diagnose MS en ze gaat actief op zoek naar de mogelijkheden tot herstel. Zijn deze er? Wat kun je zelf aan een chronische diagnose doen? En bestaat uber-

haupt genezing wel? Waar we op uitkomen is dat perceptie en verantwoordelijkheid nemen twee elementen zijn die heel veel invloed hebben op ons lichaam. En dus ook op de diagnose MS en de pijn die hierbij aanwezig is.

"Genezing is de verhoging van jouw perceptie op de pijn"

Wat is genezing eigenlijk? Betekent genezing dat al de cellen schoon zijn? Of is genezing nooit geen pijn meer voelen?





"WE GEBRUIKEN VOOR 95% ONS HOOFDBREIN, TERWIJL ONS HART- EN BUIKBREIN ONZE DRIJVEREN BERGT"



Ik ben ervan overtuigd dat pijn groei met zich meebrengt. Ga jezelf na, wanneer er pijn is gaan we zoeken waar het vandaan komt. We analyseren en veranderen dat wat we begrijpen. Hard werken wordt een dag vrij nemen, overbelasten wordt rustiger aan doen.

Je hoeft niet geleerd te zijn dat wanneer je sneller afstemt op lichamelijke signalen dat je veel pijn kunt voorkomen. Toch denk ik dat een pijnvrij leven niet het doel moet zijn, maar een gevolg is van

een afgestemd leven. Niemand heeft schuld aan pijn, niemand krijgt expres een chronische diagnose. Maar hoe we ermee omgaan maakt een wereld van verschil.

Super dankbaar voor dit mooie gesprek. En wat een respect voor deze vrouw.

Wil jij de hele Podcast beluisteren? Klik hieronder of ga naar SoundCloud.



["Wat is ziekte en genezing volgens holistisch schouder-specialist Ivanka.van.Vliet](#)





STRAND CASTERICUM

"If you want a change
you have to face
your emotions
and dare to follow
your guts"

IVANKA



HI
SUNSHINE
YOU'RE
LOOKING
GOOD
PLEASE

'n Klein

verhaaltje

DAGELIJKS DEEL IK MIJN GEDACHTEN DOOR 'EEN KLEIN
VERHAALTJE' OP INSTAGRAM TE PLAATSEN 

VRIJHEID

Vrijheid heeft alles te maken
met hoe vrij jij kunt denken
Hoe vrij jouw lichaam voelt
hoe onafhankelijk je voelt

Onafhankelijkheid is als loskoppelen
Loskoppelen van gedachten
Loskoppelen van emoties
Loskoppelen biedt namelijk
een nieuw perspectief

Wanneer je vrijheid nastreeft
is het veel dichterbij dan je denkt
Het is alleen de perceptie die je hebt te
veranderen

de afstand hoe jij naar dingen kijkt

Body Sounds

Business



RUIJTERHUIS CASTRICUM

Intuïtief ondernemen
is voelen lef hebben
dit te volgen

Business

Je lichaamstaal
inzetten om
keuzes te maken
is werken vanuit
vertrouwen

Verantwoordelijkheid

Keuzes maken is bijna dagelijks werk als -mede-eigenaar. Sommigen maken keuzes op basis van cijfers. Sommigen op basis van gevoel. En anderen kiezen vanuit een combinatie van beide.

Ik denk dat vele ondernemers schieten op de kansen die ze ruiken. Overal zijn kansen te grijpen. Overal ontstaan nieuwe ideeën.

En dat is nu net ook het gevaar. In ieder geval, dit heb ik ervaren.

Ik zie geen beren. Ik ken ze ook niet. Maar ik kan wel op veel te veel ideeën gas geven. En wat komt er dan... uiteindelijk helemaal niets.

Tijdens de ondersteuning die ik ondernemers bied, werken we aan bewustwording van de keuzes. Welke keuzes ontstaan vanuit mind versus keuzes die vanuit passie, intuïtie en vertrouwen.

Wanneer keuzes vanuit vertrouwen en passie ontstaan vloeit het. Ben je niet terughoudend en al zeker niet bang voor wat anderen vinden.

- > Je straalt
 - > Je durft
 - > Je gaat voor het grotere doel.
- Niet alleen voor jou, maar juist voor iedereen die jij wilt inspireren.

TRAINING VOOR DIENSTVERLENERS

In het jaartraject 2020 waarin ik 5 vrouwelijke dienstverleners ondersteun, werken we áán hun bedrijf.

Vanuit passie, intuïtie en innerlijk weten bouwen we samen aan hun unieke product.

Strategie gecombineerd met vertrouwen op lichaamssignalen is de bron om te bouwen en te groeien.

Jouw unieke dienst is het waard om de wereld te laten zien.



Only you have to
show up

Wil jij werken aan je bedrijf vanuit vertrouwen, luisterend naar je intuïtie en lef hebben dit te volgen? [Klik hier](#) voor de mogelijkheden.



Aanbod

plan hier
je gratis
gesprek

Vanuit de kern

De kern van waaruit ik werk is het lichaam. Ons lichaam bergt alle informatie die we nodig hebben voor ontwikkeling. Pijn is een signaal, of dit dan fysieke, emotionele of mentale pijn is. Leer vertrouwen op jouw signalen en creëer rust en ruimte voor de groei die jij waard bent.



FOCUS - SESSIE

Een korte sessie waarin we direct op zoek gaan naar de antwoorden op jouw vraag.



VIP - DAG

In een VIP dag zijn we 1 dag gefocust met aandacht op jou. Antwoorden ontstaan en praktische doelen worden gesteld.



TRAJECT

In een traject van 3 maanden werken we van start tot eind aan het vertrouwen op jouw intuïtie. Rust, vrijheid en groei zijn resultaten die je behaald.

OF GA NAAR IVANKAVANVLIEET.NL VOOR NOG MEER INFORMATIE



Quote



WHEN CHANGE DOESN'T OCCUR
YOU HAVE TO FACE YOUR RESISTANCE



"Verandering is wat we willen wanneer we pijn hebben. Of dit dan fysieke pijn, emotionele pijn of mentale pijn is Verandering is de oplossing.

Werken aan de oplossing vraagt toewijding. Het vraagt aan te kijken wat je eerder niet hebt aangekeken

"Om de werkelijke transformatie naar oplossingen te creëren heb je jouw weerstand hierop te aanschouwen. Juist in die weerstand, die angst of die spanning, ligt jouw antwoord. Het antwoord waar vanuit jij mag gaan groeien.

Vertrouw jou
je bent zoveel sterker dan je gedachten

Dankbaar

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