

OKTOBER 2020

Body Sounds

magazine

ONS LICHAAM
IS MIJN PASSIE

DE F.E.M.-METHODE
EMOTIES EN HUN INVLOED OP PIJN

INTERVIEW
SANDRA HOLLAAR
ALIAS MISS MINDSET
ONDERNEMER & GETROFFEN DOOR EEN
AUTO-IMMUUNZIEKTE: SARCOIDOSE

DUINEN VAN EGMOND

AUTEUR: Ivanka van Vliet
Met behulp van eigen fotografie
en foto's uit Canva

DANKBAAR voor: Cindy Heere & Mike van Vliet
Zij zetten de puntjes op de i



Ons LICHAAM

Ik blijf maar schrijven over het lichaam, noem het verslaving of passie... Maar wat een krachtig en prachtig systeem is ons lichaam. Elke dag mag ik leren. Van mijn eigen lichaam en van de lichamen die ik in mijn werk mag zien. We, inclusief ik, hebben totaal nog niet helder waar ons lichaam toe in staat is. Ik hoop je met dit magazine mee te nemen met mijn 'uit de hand gelopen' passie.

In deze 3e editie praat ik met Sandra Hollaar. Zij is gediagnosticeerd met Sarcoidose. Een chronische aandoening die o.a. het lymfestelsel aantast. Ik praat met haar over de kracht van het lichaam, de mind en herstellmogelijkheden. Haar bijnaam is Miss Mindset, waar niets aan gelogen is. Wat een powervrouw is dit. Ze heeft mij duidelijk geïnspireerd met haar verhaal. Ik ben heel dankbaar voor de bijzondere ervaring.

Ook duik ik weer iets dieper in de F.E.M. - Methode. De Fysieke en Mentale component hebben in de eerste twee edities aandacht gekregen. Nu is het tijd voor het Emotionele onderdeel. Ver van je bed? Of toch dichterbij dan je denkt...

Geniet
liefs Ivanka



BODY SOUNDS

Inhoud

Een Magazine over de taal van ons Lichaam	P.03
Fysiek . Emotie . Mentaal Allemaal van invloed op onze lichamelijke pijn	P.06
Schematisch Overzicht F.E.M.	P.08
Emotie Welke invloed heeft emotie op klachten	P.09
Interview Met Sandra Hollaar alias Miss Mindset. Sarcoidose bracht de focus naar haarzelf	P.18
BodySounds Vanuit fysieke pijn of businesspijn	P.23
'n Klein Verhaaltje Elke dag	P.28

“

Leaves fall for a reason
Let's try to live just like nature does
Let go what doesn't serve you
and be patient

IVANKA

Fysiek & Emotioneel Mentaal

DE F.E.M.- METHODE

Pijn, op welke manier ook, is maar een uiting van het lichaam. Je lichaam is een vertaler. Het geeft je aan dat je meer aandacht mag geven aan wat je vanbinnen voelt. Niet alleen op anatomische veranderingen, maar juist ook op mentale en emotionele gebieden. Ik hoop dat jij door

het lezen van dit magazine een nieuwe visie weet te creëren. Pijn is niet te fixen als we de werkelijke oorzaak niet begrijpen en aanpakken. Die oorzaak kan niet alleen in de anatomie liggen. De F.E.M.-methode geeft je handvatten. En heb je overdenkingen, vragen of aanvullende kennis? Ik ben oprecht nieuwsgierig!

Je kunt altijd een bericht achterlaten ivanka@topschouder.nl

UITLEG VAN

DE F.E.M.

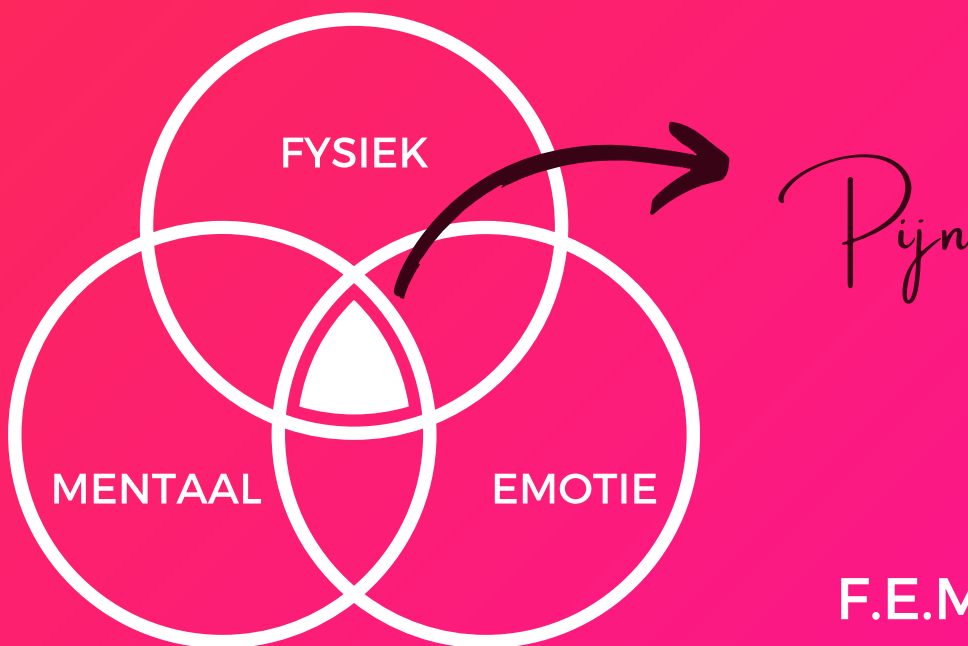
Methode



Overzicht

Fysieke pijn is het symptoom. Datgene wat we bewust waarnemen. Pijn wat tot uiting komt in spieren, pezen, gewrichten. Pijn vanuit ontstoken weefsel als slijmbeurs of wondjes. Al deze symptomen staan niet op zichzelf, maar gaan gepaard met een mentale en een emotionele component. Ons lichaam heeft de natuurlijke kracht te helen.

Alleen wel onder de juiste omstandigheden. Zo weten we allemaal dat voeding en beweging onderdeel zijn van deze juiste omstandigheden. Onze gedachten en onderliggende emoties kunnen pijn blijven voeden. Zonder dat we dit expres doen. Maar om pijn effectief en grondig te transformeren hebben we alle drie de elementen aan te kijken.



F.E.M.-Methode

IVANKA VAN VLIET



EXTRA
AANDACHT
VOOR

Emotie



Emoties

soms verborgen, soms bewust

EMOTIE IS LICHAAMSTAAL

'Emoties zijn meer voor vrouwen.' Ik denk als je dit geloofd dat je jezelf tekort doet. In emoties zitten namelijk je drijfveren verborgen. Waarom je doet wat je doet komt voort uit emotie. Iedereen heeft emoties. Niemand uitgezonderd. En juist diegene die goed bij hun emoties kunnen, zijn in staat vanuit emotie keuzes te maken. Niet vanuit paniek of onrust. Wel vanuit binnenin weten wat goed voor je is. Weten waarom iemand je raakt maakt dat je jezelf beter leert kennen. Weten waarom die collega zo irritant is, zegt namelijk alles over jou en je collega is de spiegel.

Ga bij jezelf na, wat maakt dat je die collega (of iemand anders) zo irritant vindt? Door op deze manier te kijken, leer je jezelf kennen. Dat wat jij belangrijk vindt zit namelijk in het antwoord. Jouw waarden, normen, waarheden en ervaringen liggen er allemaal in verscholen.

Je lichaam is de vertaler van emoties. Als een kind die buikpijn heeft voor school. Misselijk worden bij een bepaalde gedachte. Alle, echt werkelijk alle emoties worden door ons lichaam vertaald.



EMOTIE IS LICHAAMSTAAL

Het zit zelfs ook in onze taal
verscholen:

'Brede schouders hebben'
'Je schouders eronder zetten'
'lets aan je water voelen'
'lets op je lever hebben'
'Gal spuwen'
'Je buik ervan vol hebben'

Allemaal herkenbare spreektaal,
en gekoppeld aan delen van ons
lichaam.

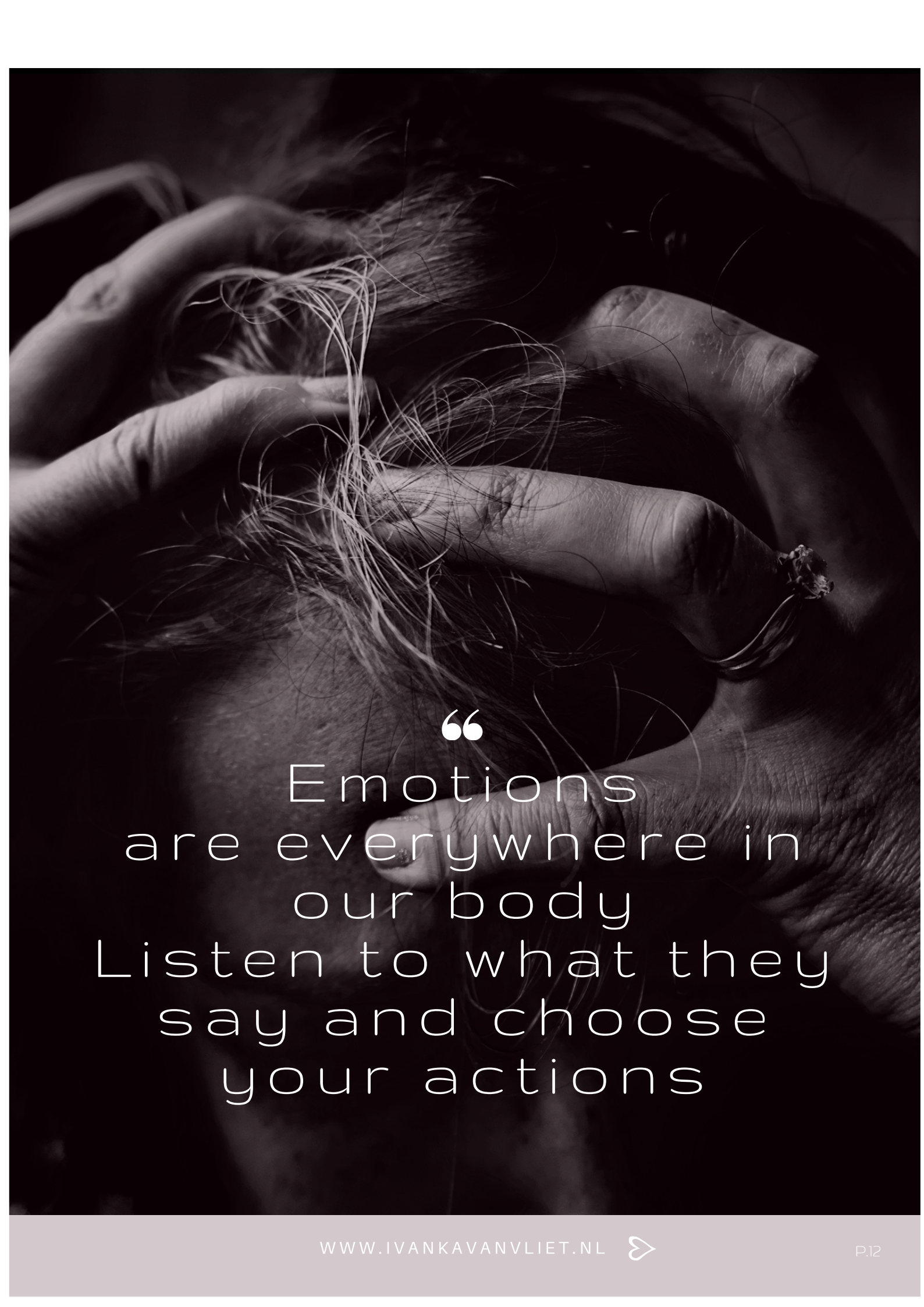
Ik ga zelfs zover dat ons lichaam
zoveel informatie geeft, waar we
pas bewust van raken als we 'te
ver' zijn gegaan. Voordat er een
Burn-out ontstaat, zijn er al zoveel
signalen voorbij gekomen. Deze
hebben we of niet gehoord, of
genegeerd. Het lichaam gaat
steeds harder schreeuwen als de
omstandigheden niet veranderen.

Dus wanneer we vroegtijdig
leren luisteren, kunnen we ook
erger voorkomen. Dat is mijn
overtuiging. Praktisch vraagt dit
wat van ons. Startend met een
open blik. Alleen dan ben je
ontvankelijk voor nieuwe dingen,
zoals deze visie.

Probeer de eerstvolgende keer
als je pijn ervaart op deze
manier te kijken. Wat zeggen
jouw rugklachten eigenlijk tegen
je? Wat ligt er onder de
oppervlakte? Waar mag je meer
naartoe bewegen en welke
keuze heb je dan te maken?

Redeneren vanuit de kracht van
je lichaam leidt uiteindelijk tot
vertrouwen. Elke storm die
waait kun je aan, juist omdat je
vertrouwt en open staat voor
de wijsheid voorbij je mind.





“
Emotions
are everywhere in
our body
Listen to what they
say and choose
your actions



Lef

"Lef is enkelvoud van leven"

'Emoties zijn spannend'

Emoties aankijken is ook lef hebben. Het is spannend niet te weten wat je tegenkomt. Maar... Wat is het toch heerlijk om uit je comfort te stappen. Om te groeien, om nog meer te ontdekken dan je al weet. Wanneer voel je meer leven dan wanneer het spannend wordt? Niet vanuit angst spannend, maar vanuit excitement. Vanuit groei en onbevangenheid. **Buiten je comfort ligt je groei.** Zonder twijfel. En wat is het ergste dat je werkelijk kan overkomen?

We zijn gestapelde gewoontes. Onze kinderen leren ons dat de huidige gewoontes helemaal niet zo gewoon hoeven zijn. **Alles is mogelijk, niet alleen voor hen, maar ook voor ons.**

Dus als jij nu mag kiezen wat je altijd al hebt willen doen. Wat ga je doen? En als ik je vertel dat je dit over een uur ook werkelijk gaat doen, wat gebeurt er dan? Laat het gebeuren en doe het toch. Dat is spanning voelen en het lef hebben dit te volgen. Ongeacht de omstandigheden. want als jij iets wilt. Kun je het!



Kwetsbaarheid

IS DE HOOGSTE
VORM VAN
ZELFVERTROUWEN



Leven


IS VOLGEN VAN GEVOEL

We hebben de normen en waarden geleerd van onze ouders of opvoeders. Sommigen verzetten zich hevig, anderen handelen er met respect naar. Maar veranderen van onze normen en waarden vraagt meer dan verzet.

De innerlijke taal van het lichaam is waar ik steeds meer naar durf te luisteren. Dat betekent dat ik keuzes maak die niet conform mijn aangeleerde normen en waarden zijn. Houvast aan een vast inkomen is hier een voorbeeld van. Als ik hiernaar zou handelen, zou ik zekerheid opzoeken. Zou ik in dienst zijn en een vast salaris ontvangen. Dit is wat mij niet meer dient. Iedereen heeft de mogelijkheid om uit het oude systeem te groeien. Dat vraagt bewustwording en durven volgen van je gevoel.

Wat voelt goed voor jou? Wat dient je niet meer? Nieuw mag spannend zijn, maar jij maakt de keuze of het je tegenhoudt of niet! Wie houd jou nu nog tegen?



A close-up, artistic photograph of a woman's eye. The eye is light-colored, possibly hazel or grey, and is looking directly at the camera. The eye is framed by long, dark eyelashes. To the left of the eye, there is a large, out-of-focus section of bright red hair. The background is a soft, warm-toned skin tone.

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

IVANKA





Interview



In gesprek met **Sandra**

LEIDER PUR SANG
ONDERNEEMSTER BEWEGEND VANUIT
DE KRACHT EN INTUITIE VAN DIEREN

ONZE 1E ONTMOETING
MET HAAR ROOFVOGELS

WE DELEN GEZAMENLIJKE PASSIE
NAMELIJK LEIDERSCHAP OVER HET LEVEN

DIAGNOSE SARCOIDOSE
IN 2019 GECONSTATEERD





Via social media leerde ik Sandra kennen. Een opvallend sterke verschijning. Ze werkt vanuit de kracht van dieren. 'Roofvogels zijn expert in natuurlijk leiderschap.' Is één van de vele onderdelen van haar trainingen. Dit in combinatie met haar eigen ziekteproces maakte mij nieuwsgierig.

WAT IS SARCOIDOSE? -DIAGNOSE 2019-

Sarcoidose is een multisysteem-ziekte (meerdere gebieden in het lichaam) Er worden ontstekingen zonder duidelijke oorzaak ontdekt op verschillende gebieden in het lichaam.



HOE VOELDE JE DAT HET NIET GOED GING MET JE?

'Ik hoestte heel veel, alleen konden zowel de huisarts als ikzelf niet de oorzaak vinden.' In Noorwegen trainde Sandra met wolven, een droom die uitkwam. En de klachten, mogelijk door de kou, leken te verminderen. Bij thuiskomst hoestte ze bloed op. Tijd voor verder onderzoek...





"DIEREN HEBBEN EEN
NATUURLIJK INSTINCT EN
VOLGEN DIT, ZONDER TWIJFEL"

HOE HEB JE DE ONDERZOEKSFASE ERVAREN?

'Niet weten' is een hele vervelende fase. Ook werd ik steeds zeker, dus moest ik me steeds meer op mijzelf richten. Sociale contacten werden verwaarloosd. Hoe moeilijk ook, ik moest mijzelf beschermen en mijn grenzen in acht nemen. "Ga maar even zitten", had de arts aangegeven bij het gesprek. "Ik blijf liever staan, daar voel ik me krachtiger bij." Sandra nam die positie, omdat ze voelde dat er wat te incasseren viel. 'In stand ben ik sterker, vandaar dat ik ervoor koos te blijven staan.'



JE BENT ZOVER GEKOMEN IN ZO'N KORTE TIJD. HOE HEB JE DIT GEDAAN?

'Ik kwam van ver. Sommige dagen kwam ik niet op of om, maar ik moest van mezelf blijven bewegen. Voor de doorbloeding en mijn conditie. Elke dag wandelen met de honden, hoe ik me ook voelde. Dat was mijn doel. Al was dat het enige wat ik deed op die dag... '





"NET ALS IN MIJN ONDERNEMING ZOEK IK HET BESTE TEAM ZO OOK VOOR MIJN REVALIDATIE"

'Ik ben nu weer volop in beweging. Prive en in mijn werkzaamheden. Corona maakte dat één van de bedrijven failliet ging. Met behulp van alle dieren om mij heen, heb ik mezelf hierdoor heen gewerkt. Knopen doorhakken en kijken naar de toekomst. Daar gebeurt het.

WAT EEN POWERVROUW IS DIT!

Ik ben onder de indruk van deze powervrouw. Haar kracht zit voornamelijk in de verantwoordelijkheid die zij draagt over haar toekomst. Alles aangrijpen wat haar kan helpen. En ze durft buiten de norm te bewegen. Een team samenstellen van hulpverleners en specialisten waar zij zich goed bij voelt, gezamenlijk met de helderheid die dieren spiegelen. Een prachtig voorbeeld waar de zorg van kan leren. Chapeau voor deze voorbeeldvrouw.



NEEM JE EIGEN
VERANTWOORDELIJK-
HEID



KIES EN HANDEL NAAR
WAAR JIJ JE GOED BIJ
VOELT



ZOEK DE MENSEN OM
JE HEEN DIE JE HIERIN
ONDERSTEUNEN



“

"Een ziekte heb je niet
een ziekte doe je"



Dankbaar VOOR DEZE
BIJZONDERE ONTMOETING

Body Sounds

**FYSIEKE
PIJN**

**BUSINESS
PIJN**



Gelijke deler

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 en draagt een boodschap. Dit kan fysieke pijn of pijn in je onderneming zijn. Intuïtief voel je dat het niet stroomt. Je lichaamssignalen als verhoogde hartslag, zweten of hoofdpijn, geven aan dat er iets 'mis' is.

Lichaamssignalen
voelen, vertalen en vertrouwen
om te volgen.

Dat is waar ik je bij kan helpen

KLIK HIER
VOOR CONTACT



Fysiek

Fysieke pijn in nieuw daglicht

Mijn visie op pijn is anders te noemen. 'Niet fixen maar begrijpen, waardoor het lichaam zichzelf kan fixen'. Ik geloof in de unieke kracht en herstel van het lichaam.

Het begint allemaal bij de waardering van ons lichaam. Als we pijn hebben komt de waardering verder weg te liggen. Wat gepaard gaat met een vermindering van vertrouwen.

'Vertrouwen in het lichaam is de eerste stap naar herstel'

Het is open staan voor de kennis die het in zich draagt.

REFERENTIES

— “ —————

Zo mooi hoe jij van de (vage) fysieke klachten een vertaling weet te maken naar concrete zaken die in mijn leven spelen.

— “ —————

Ik denk nog steeds dagelijks aan ons gesprek en probeer de dingen toe te passen waar we over gesproken hebben. Dat lukt niet altijd maar soms al wel en dat voelt zeer goed.



NIEUWSGIERIG?
KLIK HIER VOOR CONTACT



Business

Strategisch ondernemen vanuit intuïtie

Zonder een -financieel- gezond bedrijf heb je een hobby, geen onderneming.

We hebben als dienstverleners in mijn optiek te leren dat we intuïtie en strategie koppelen. Naast gevoel heb je ook doelstellingen na te streven. Naast het 'hogere doel', je why, heb je ook de cijfers inzichtelijk te maken. En naast werken vanuit passie heb je de huidige realiteit niet uit het oog te verliezen.

De basis om jouw onderneming grondig te positioneren begint vanuit jouw lichaam. Jouw intuïtie.

Met het BodySounds-Business traject werken we aan een strategisch businessplan vanuit jouw unieke kracht.

REFERENTIES

— “ ————
Je hebt mij echt 'gelezen' en met jouw feedback inzichten gegeven die direct resoneerden. Dat is tevens een aanmoediging en bevestiging geweest om nog beter te luisteren naar mijn gevoel en mijn lichaam.

— “ ————
Dankbaar voor je structuur, je helderheid en je liefdevolle begeleiding in mijn traject

INTERESSE?
KLIK HIER





“

Feel joy in every little and spontaneous moment and be thankful

DUINEN CASTRICUM



'n Klein verhaaltje



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

DEZE KEER EEN VERHAALTJE OVER DE PERIODE
WAAR WE ALLEMAAL INZITTEN. 'CORONA MAAKT
ANGSTIG.'

Angst
is een gebrek aan
innerlijk vertrouwen

Roekeloosheid is een
gebrek aan respect

Ergens in het midden
gaan we elkaar vinden

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

✉ ivanka@topschouder.nl

☎ 06-22925768



OKTOBER 2020

Body Sounds



”

LEARN TO LISTEN
TO THE BEAUTIFUL SOUNDS
OF YOUR BODY