

DECEMBER 2020

# Body Sounds magazine

---

**ONS LICHAAM  
& DE KRACHT VAN PIJN**

---

**DE F.E.M.-METHODE**

FYSIEK - EMOTIONEEL - MENTAAL  
IN DE PRAKTIJK

---

**2020**

IN ALLE OPZICHTEN  
EEN BIJZONDER JAAR

- AFSLUITING BUSINESS TRAJECT
- 365 VERHAALTJES VIEREN

DUINEN VAN HEEMSKERK




---

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





Soms  
vraagt de tijd  
om even stil te staan  
Laten we dat even doen



# BODY SOUNDS

## Inhoud

---

Stilstaan	P.04
Passie voor het menselijk lichaam	P.06
F.E.M. – Methode	P.07
Praktijk FEM.Methode in de praktijk	P.09
Schrijven in Corona-Tijd Mijn eerste boek geschreven in de lockdown	P.18
'De kracht van Pijn' De primeur is voor jullie	P.14
Business De afsluiting van een jaartraject	P.17
'n Klein verhaaltje 365 verhaaltjes moesten gevierd worden	P.20

# Stilstaan

Stilstaan bij dit bijzondere jaar.

Stilstaan waar de omstandigheden ons gedwongen hebben stil te staan.

Meer in onze eigen omgeving, meer in huis, meer naar binnen. Letterlijk en figuurlijk.

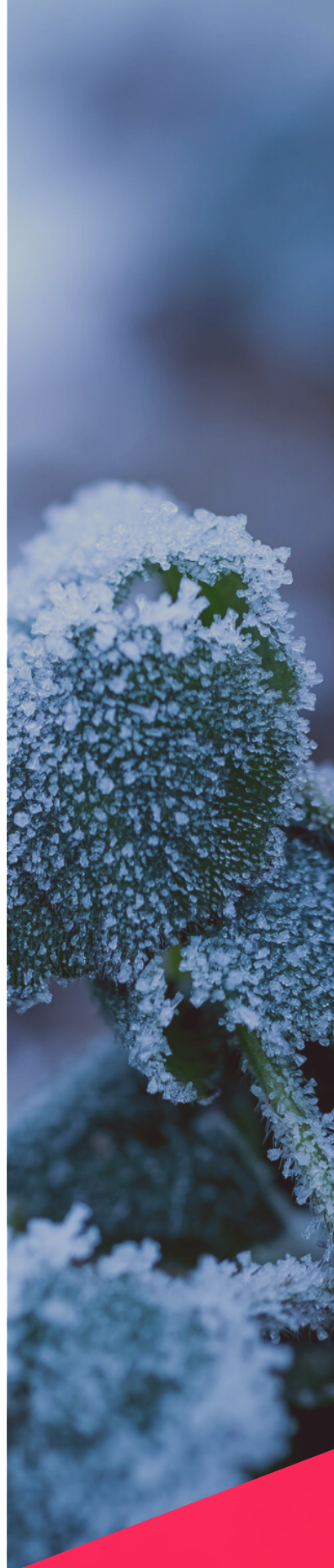
Voor sommigen een heerlijkheid, anderen vinden het vreselijk. Alles bij elkaar hebben we dit jaar aardig wat lessen voorgeschoteld gekregen.

Behoeften voel je nu duidelijker dan anders, althans ik. Ik hou ervan om even naar het strand te gaan en van een kop koffie te genieten. Ik hou ervan om met vriendinnen heerlijk te dansen in de kroeg. En ik besef, ik heb geheel niet te klagen. Na 6 weken niet te mogen werken, mocht ik weer. Werk is voor mij een levensader. Ik kan de onmacht van andere disciplines als restauranthouders voorstellen.

Ondanks of dankzij de lessen, ben ik dankbaar. Dat ik ook dit magazine weer kan maken.

Ik hoop inspiratie te delen met mijn passie, namelijk ons lichaam. Wat een goud...

liefs Ivanka



# Passie

---

## De eerste die het weet is ons lichaam

Mijn passie is ons lichaam. Elke dag mag ik ervaren hoe bijzonder het is. Elke dag kom ik in aanraking met lichamelijke pijn. Of dit dan 'alleen' fysieke pijn is, of emotie de bron is, alles wat wij waarnemen als mens, wordt via ons lichaam aangegeven.

**We kunnen het pas bewust waarnemen als ons lichaam het eerst heeft gevoeld en ons brein het heeft vertaald.**

Dat is ook de volgorde van pijn. Ons lichaam is veel meer gewaar dan ons brein. Als we namelijk alles met ons brein horen, zien, proeven, voelen of ruiken worden we gek. Ons brein dient als filter. Alleen soms is het filter verstopt...

## REFERENTIES

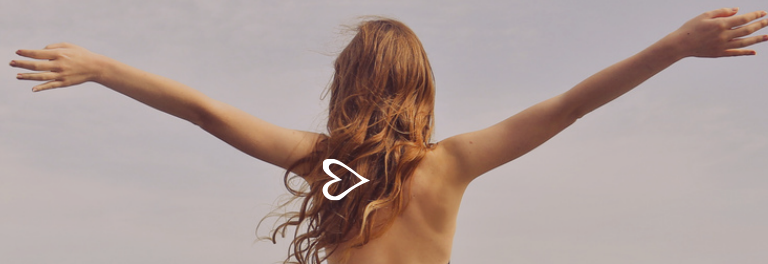
— “ —————

Het anders denken en het anders naar naar dingen en gewoonten kijken. Heel mooi. Je kijkt naar "de hele mens". En je ziet het ook en dat is fijn.

— “ —————

Je hebt mij inzicht gegeven dat ik niet meer zo moet vechten voor iets wat ik denk te moeten. Ik heb het losgelaten, meer mijn momentjes gepakt en zie hier het resultaat. Zelfs de verbinding met mijn salon heb ik weer terug gevonden mede dankzij jou.

Heb jij -langdurig- fysieke pijn?  
En wil jij verder kijken  
dan alleen de fysieke aard?  
[KLIK HIER](#) VOOR CONTACT



## DE F.E.M.-METHODE

Pijn, fysiek, emotioneel of mentaal, is een uiting van het lichaam. Ons lichaam vertaalt hoe je je voelt, hoe we ons gedragen. Het vraagt bij pijn om aandacht, als een klein kind dat zijn zin niet krijgt. Ik hoop dat jij door het lezen van dit magazine handvatten krijgt hoe dit voor jouw lichaam vertaald kan worden. Iedereen is uniek, iedereen heeft dus ook een unieke 'handleiding'.

Pijn kan pas transformeren als we de werkelijke oorzaak begrijpen en aanpakken. En ik geloof dat die oorzaak niet alleen te vinden is in het fysieke.

*Heb jij vragen?*

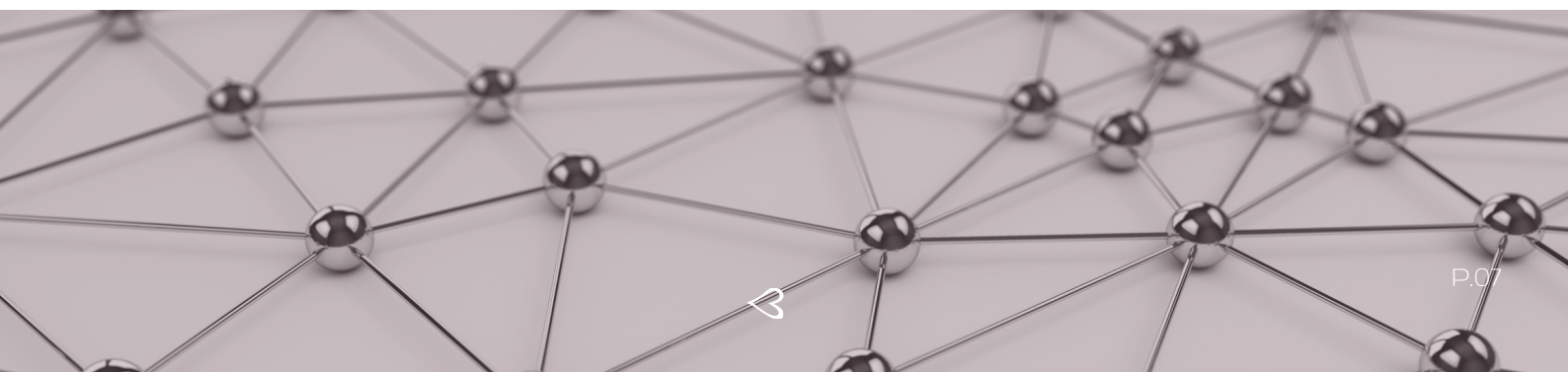
[ivanka@topschouder.nl](mailto:ivanka@topschouder.nl)

# Fysiek & Emotioneel & Mentaal

**onlosmakelijk  
met elkaar verbonden**

---

*Voor diegene die me nog niet zo goed kennen, ik ben Ivanka. 15 jaar fysiotherapeut en gespecialiseerd in het schoudergewricht. Tijdens mijn loopbaan merkte ik dat de fysieke 'stoornis' een puntje van de ijsberg is. Onder deze stoornis ligt namelijk onze emotionele en mentale invloed op pijn. Deze visie heeft geleid tot een methode. De F.E.M.-Methode genaamd.*





Hoe meer we ons lichaam  
begrijpen  
Hoe makkelijker we kunnen handelen  
naar de signalen die het geeft





# Praktijk

## Jarenlange schouderklachten en er is 'niets te zien'

Bij langdurige lichamelijke klachten kom je in de molen van de reguliere gezondheidszorg. Velen komen in het ziekenhuis terecht. Voor schouderklachten is het protocol een röntgenfoto (botten) of een echo (oppervlakkig spier en peesweefsel).

Dan krijg je de uitslag:

***'Er is niets ernstigs te zien. Hooguit een verdikking van de slijmbeurs. Ga maar naar een fysiotherapeut. Wanneer de klachten blijven, kom dan na 6 weken weer terug.'***

### HOE IK HIER MET DE F.E.M.- METHODE NAAR KIJK

Als ieder ander ben ik nieuwsgierig hoe jij zelf denkt dat de klachten ontstaan zijn. Antwoorden komen meestal vanuit het fysieke aspect. 'Gevallen' of 'slechte werkhouding' (her)kennen we.

#### Emotioneel

Als ik vraag naar werkdruk, prive-situatie of de zorgen die je maakt, komt er meer informatie. En gelijktijdig met deze informatie ontstaan inzichten. 'O, ik had geen idee dat deze klachten daarvandaan konden komen...'

[KLIK HIER VOOR CONTACT](#)





## in de praktijk

### PERCEPTIE

Hoe meer inzichten je krijgt, hoe makkelijker je kunt zien waar jouw oorzaak ligt. Door jou te begrijpen op fysiek, emotioneel en mentaal vlak, creëren we een soort startpunt. Van daaruit kijken we wat jouw niet-effectieve 'pijnstrategie' is, zodat we deze kunnen bijsturen naar een effectieve strategie.

### MENTAAL

We hebben namelijk allemaal strategieën aangeleerd. De ene gaat dwars door de pijn heen, de ander handelt preventief en doet niets meer. Onze mind is de belangrijkste schakel in herstel. We hebben nieuwe strategieën aan te leren om de pijn te transformeren.

**'Niets te zien' op röntgen of echo  
betekent dus:  
je hebt het ergens anders te zoeken**

Hoe meer we openstaan voor een bredere kijk op pijn, hoe meer we kunnen 'zien'. Met de overtuiging dat ons lichaam altijd vóór ons werkt, hebben we te leren heel goed te luisteren.

Wat zegt het eigenlijk tegen je?

[KLIK HIER](#) VOOR CONTACT



SCHRIJVEN IN

Corona  
TIJD





16 MAART 2020  
WAS DE EERSTE LOCKDOWN EEN FEIT  
**EN TOEN HAD IK TIJD**

---

Net als voor iedereen werd op 16 maart 2020 mijn dagelijkse agenda aangepast door de gevolgen van Corona. Ik werd juf, moeder, online therapeut en schrijver. Naast de begeleiding van de dagelijkse schoolactiviteiten, nam ik de tijd om mijn hoofd te ordenen. Op papier welteverstaan. Van het één ontstaat het ander en zo heb ik in

december 2020 de eerste versie van mijn boek afgerond.

**TITEL**

*'DE KRACHT VAN PIJN'* is alles omvattend voor hoe ik pijn benader. Pijn is een boodschap. We worden uitgenodigd deze boodschap te onderzoeken om vervolgens vanuit een breed perspectief pijn te transformeren.

De kracht van pijn gaat over de functie die pijn in mijn ogen heeft. Fysieke pijn is de uiting. Emoties en overtuigingen zijn grondleggers van blijvende pijn. Ik heb het boek opgedeeld in 8 krachten. Elke kracht is onderdeel van het lichaam en kunnen we allemaal op ons eigen manier vertalen.

## JULLIE KRIJGEN DE PRIMEUR

Ik deel hierbij  
alle thema's die in het boek  
uitgewerkt zijn



# 'De kracht van pijn'

## 8 KRACHTEN VAN ONS LICHAAM

### 1.DE KRACHT VAN PIJN

Alle pijn draag een boodschap. Als jij je pijn leert begrijpen transformeer je pijn naar groei.

Dat is precies waar het leven voor bedoeld is.

### 2.DE KRACHT VAN VERANTWOORDELIJKHEID

Niemand anders dan jijzelf is verantwoordelijk voor elke stap die je zet. Voor elke keuze die je maakt. Wanneer je verantwoordelijk bent, heb je leiding over de kwaliteit van jouw leven.

### 3.DE KRACHT VAN VERTROUWEN

Vertrouwd voelen in je lichaam doet ons bewegen naar nieuwe uitdagingen. Buiten je comfort ligt de groei. Blijf werken aan vertrouwen en groei is het gevolg.

### 4.DE KRACHT VAN DRIJFVEREN

Weten waarom je doet wat je doet maakt dat elke keuze veel makkelijker te maken is. Het grotere doel voor ogen houden houdt ons in voorwaartse beweging.

# 'De kracht van pijn'

## 8 KRACHTEN VAN ONS LICHAAM

### 5.DE KRACHT VAN GEVOEL

Onze emoties zijn onze 'gidsen'. Ze leiden ons naar waar we weg van willen en waar we naartoe getrokken worden. Leer werken met je emoties en weet dat onderdrukken van emoties betekent dat jij jezelf onderdrukt.

### 6.DE KRACHT VAN LOSLATEN

In loslaten zit vertrouwen verscholen. Als jij altijd controle wilt behouden mis je de mogelijkheden die nog meer voor jou bestaan. Laat los en leer bewegen met de stroom mee.

### 7.DE KRACHT VAN DE MIND

De mind is een krachtige bron voor creativiteit en bewuste keuzes. Jouw mind is het gevolg van alles wat je nu geleerd hebt. En het is krachtig genoeg om nu andere keuzes te maken. Durf te kiezen voor plezier, het zal je lichaam goed doen.

### 8.DE KRACHT VAN ENERGIE

Alles is energie. Ook pijn en lol. Voel wat zwaar weegt, voel wat licht is. Leer samenwerken met energie. Alles mag er zijn, maar jij bent altijd de leider over jouw lichaam en het leven. Gebruik energie zoals het gebruikt wilt worden. Laat het stromen en vooral: maak plezier!



Ik heb het nog nooit gedaan  
dus ik denk dat ik het wel kan

Het schrijven is een proces en het uitbrengen van een boek ook. Ik hoop, en zal hier alles aan doen, dat het in maart in de schappen ligt. Wil jij het niet missen? Volg me via social media: [ivanka.van.vliet](#) of meld je aan voor de nieuwsbrief:



[KLIK HIER](#)



# Business

---

“

**Ondernemen vanuit mijn intuïtie  
heeft me gebracht waar ik nu sta...**

Als je geld verdient met je passie  
hoef je nooit meer te werken.

Dat is het gevoel wat ik nu zo'n twee  
jaar écht voel. Ik heb spannende  
keuzes gemaakt. Ik heb mijn vaste  
inkomen opgezegd om een avontuur  
aan te gaan. Mijn eigen-wijsheid te  
volgen. Mijn drijfveren te onder-  
zoeken en na te leven.

Niet alleen 'de leuke' dingen doen.  
Ook ik heb dat gedaan wat 'moest'.  
Waar ik bewust in geïnvesteerd heb,  
met als uiteindelijk doel dit  
onbeschrijfelijke gevoel:



**MET RUST EN VERTROUWEN DE TOEKOMST TEGEMOET  
TREDEN. BUITEN GEBAADE PADEN ONTDEKKEN WAAR IK  
KAN GROEIEN. EN HET GROOTSTE DOEL? IMPACT MAKEN.  
OP JOU ALS MENS. WAARBIJ DE KRACHT VAN HET  
LICHAAM DE KERN IS.**



# BODYSOUNDS

**BUSINESS.2020**

## TRAJECT

**IN EEN PERIODE VAN 9 MAANDEN  
-HER-SCHRIJVEN 5 VROUWEN  
HUN BEDRIJFSPLAN**

## THEMA'S

**ER WORDEN 8 THEMA'S  
UITGEWERKT**

**1.VERLANGEN**

**2.VERHAAL**

**3.COMMITMENT**

**4.HARTBREIN**

**5.BUIKBREIN**

**6.HOOFDBREIN**

**7.PRODUCT**

**8.ZICHTBAARHEID**

## KERNWAARDEN

**DE WAARDEN DIE IN HET TRAJECT  
LEIDEND ZIJN**

- **DURVEN VOLGEN VAN INTUÏTIE**
- **OPEN STAAN VOOR NIEUW DENKEN**
- **LEF EN BEREID ZIJN SPANNENDE STAPPEN TE ZETTEN**
- **ACTIE GERICHT**
- **IMPACT MAKEN**

# BODYSOUNDS

## BUSINESS.2020

### IMPRESSIE



Wow, wat ben ik dankbaar voor dit proces. De vrouwen die openstaan voor nieuw, het onbekende. Bewegen in wat intuïtief goed voelt, maar zich nog niet bewezen heeft. Dat is toch het toppunt van vertrouwen!  
Dank je wel Karin, Karlijn, Sam, Jolijn en Ingrid. Jullie hebben ook mij een prachtig jaar geschonken.

Wil je op de hoogte gehouden worden voor 2021? **STUUR** me een mail en jij hoort het als eerst



# 'n Klein verhaaltje



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



HIER EEN VERHAALTJE OVER 2020 EN DE BEDOELING  
VOOR 2021...

2020

een zeer bijzonder jaar  
nu we terug kunnen kijken  
kunnen we evalueren wat we  
geleerd hebben  
waarvoor we gehuild hebben  
wat we waarderen in het leven

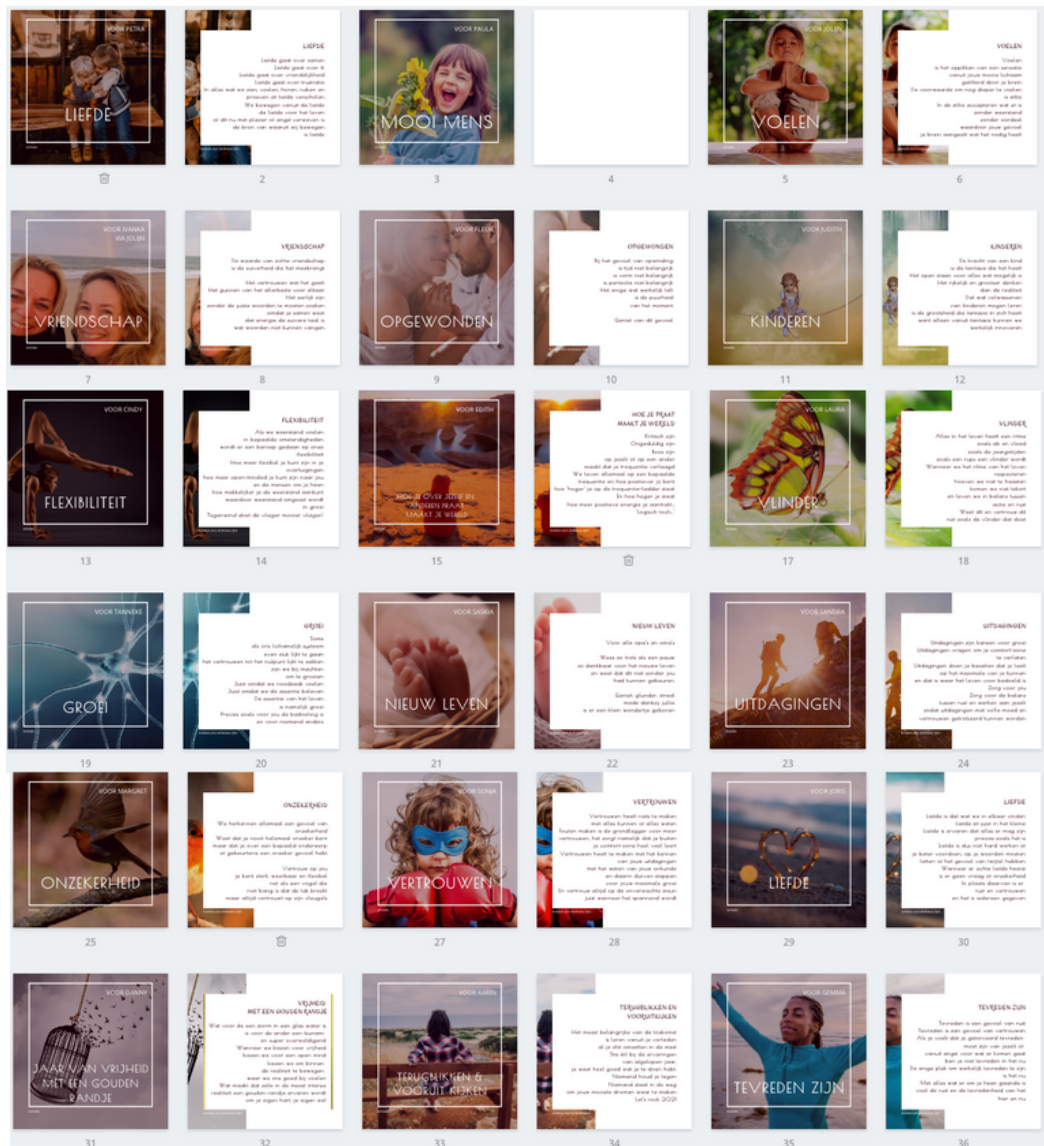
Voel 2020 in alle vezels  
en kies in 2021  
maximaal voor het naleven  
wat jij belangrijk vindt  
zonder aarzeling of twijfel  
Ga ervoor



# 'n Klein verhaaltje viert feest

DE 365 VERHAALTJES ZIJN GEPASSEERD EN DAT MOCHT GEVIERT WORDEN. JE KON EEN PERSOONLIJK VERHAALTJE WINNEN DOOR 1 WOORD OF 1 ZIN OP TE STUREN... DAT WERD MASSAAL GEDAAN...

Een impressie van alle persoonlijke verhaaltjes...



---

## Dankbaar

Ik ben dankbaar dat ik dit magazine kan maken.

Mijn missie is mensen herinneren 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 a.j.b. weten!

**Dank je wel**





*Help elkaar lief  
Geniet van de feestdagen  
&  
Een bijzonder 2021  
gewenst*



*Jvanka*

DECEMBER 2020

---

# Body Sounds

”  
LEARN TO LISTEN  
TO THE BEAUTIFUL SOUNDS  
OF YOUR BODY