2023

Vrouw zijn in al je
Eigenheid

EIGENHEID

Creatief en tips

Uniek en zelfbewust zijn

Aandacht voor jezelf



VROUW ZIJN IN AL JE EIGENHEID

Laten we
Minder vergelijken
Meer ons hart volgen
Minder naar anderen kijken
Meer durven afwijken
Minder toneelspelen
Meer elkaar de hand reiken
Minder oordelen
Meer gevoelens tonen
Minder afkeuren
Meer laten gebeuren
Minder strijd
Meer eigenheid
Minder afgeleid
Meer in ons lijf
Minder in ons brein
En veel meer tevreden zijn

@vertel.eens.el

VOORWOORD

EIGENHEID

Dit magazine hebben we EIGENHEID genoemd. We willen laten zien dat iedereen uniek is op zijn eigen manier. We vinden het belangrijk dat ieder kan zijn wie hij/zij is.

We hopen met dit magazine dat ondanks dat je je bewust bent van het oordeel, je de persoon achter het (voor)oordeel wilt leren kennen, interesse toont en met elkaar in gesprek raakt. We zullen dan vaak ons oordeel bijstellen. Laten we verder kijken dan wat we op het eerste gezicht zien.

Jouw verhaal in een foto vertelt.

In deze uitgave van EIGENHEID vind je tips, manieren, oefeningen, artikelen en daarbij vrouwen die hun verhaal vertellen. Deze artikelen maken je wellicht sterker, blijer, zelfverzekerder, meer gewaardeerd.

Van jezelf houden, jezelf waarderen en liefhebben.
Dan ben je zoveel waardevoller voor anderen!
Alles begint bij jezelf...

Liefs Tonny en Sonja

ADVERTENTIES



www.gewoonviola.nl

Trots ben ik op mijn eigen onderneming: Gewoon Viola.

Met mijn bedrijf help ik ouders die hun kindje verliezen tijdens de zwangerschap.

Verlies doordat ze een miskraam krijgen of verlies doordat ze hun zwangerschap moeten afbreken. De impact van pril verlies wordt vaak onderschat en er is bij ouders nog veel onwetendheid over wat er allemaal mogelijk is. Hierin kan ik ouders helpen en ondersteunen. Ik breng verbinding, luister, breng overzicht in keuzes en beslissingen. Ik help met de watermethode en help met het organiseren van een afscheidsritueel. Ouders kunnen bij mij terecht voor goede nazorg/mentale begeleiding. Een goed afscheid helpt je verder, ook bij pril verlies.

Kijk voor meer informatie op www.gewoonviola.nl

Liefs Viola

www.keuruitvaartzorg.nl

KEUR
UITVAARTZORG
SAMEN MAKEN WIJ HET AFSCHEID MOOIER

Bovenwiel 4 |1766 KT Wieringerwaard
t : 06-5932 3264 (24/7)
info@keuruitvaartzorg.nl
www.keuruitvaartzorg.nl

Kies je eigen uitvaartbegeleider.

Voor veel mensen is de wereld binnen de uitvaart onbekend. En... gelukkig maar!

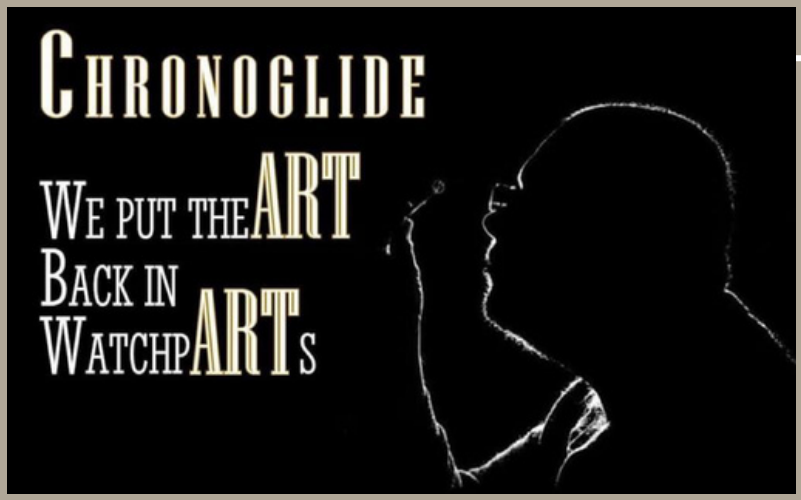
In het dagelijkse leven maak je je eigen keuzes; waar doe ik mijn boodschappen, welke auto kies ik, ga ik wel of niet voor die andere baan kiezen, wat wordt mijn vakantiebestemming? Veel keuzes in je leven die je ongetwijfeld herkent.

Maar dat je ook je eigen uitvaartbegeleider kan kiezen bij een overlijden van een dierbare is voor vaak (nog) onbekend. Vaak wordt er door nabestaanden gebeld met de maatschappij waar de overledene verzekerd is en dan is het maar afwachten wie er komt...

In de praktijk merk ik dat de "klik" met de uitvaartbegeleider belangrijk is wanneer je afscheid neemt van jouw dierbare. Dat er een juiste vertaalslag wordt gemaakt voor een afscheid waar je als nabestaanden met een goed gevoel op terugkijkt.

En de verzekering?
Elke uitvaartonderneming kan ervoor zorgen dat polissen van andere verzekeraars worden uitgekeerd. Bel daarom met een uitvaartonderneming/uitvaartbegeleider die het beste bij jou past om samen te kijken wat voor mogelijke gevolgen dit heeft.
Misschien kun je dan je eigen keuze volgen en samen met de, door jouw gekozen, uitvaartbegeleider, het afscheid maken zoals jij dat wenst.

Jacqueline Keur-Hofkamp



www.chronoglide.nl

Eigenheid, het uitdrukken van een persoonlijkheid, je durven onderscheiden, daar is iedereen naar op zoek. Je hoeft je niet direct als een paradijsvogel te kleden om toch eigenheid uit te stralen.

Als horlogemaker zie ik elke dag horloges van overleden dierbaren, eerste loon of ooit gegeven om een belangrijk moment te vieren. Stuk voor stuk horloges met enorme emotionele waarde voor de klant.

De blijdschap en voldoening die dat geeft wanneer zo'n stukje familiegeschiedenis opnieuw gedragen kan worden is geweldig.

De herinnering blijft bewaard en de eigenheid wordt doorgegeven aan de volgende generatie. Een prachtige traditie.

Met vriendelijke groet,
Kalle Slaap

Chronoglide Horlogemaker
085-0668948
www.Chronoglide.nl

SONJA

Fotograaf



De fotografie gebruik ik als een instrument om te verbinden met mensen en mensen te laten verbinden met elkaar. Ik ben nieuwsgierig naar de persoon achter het gezicht met de oprechte emoties die bij een gesprek of die persoon horen.

In 2017 heb ik de fotografie weer opgepakt, om mensen een stap verder te brengen in hun proces bij een (naderend) afscheid. "Alles is vergankelijk en verandert in het leven." Door gebeurtenissen, jezelf en elkaar vast te leggen, houdt je de herinneringen en ervaringen levend.

“Het mooiste wat je iemand kunt geven is jezelf.”
Daarvoor stel ik mezelf ook open voor anderen met de camera binnen handbereik.

Je houdt de tijd vast (een beeld) van die ontmoeting van dat moment. (herinneringen)

www.SonjaFotografie.nl www.DeLaatste-indruk.nl

TONNY

Fotograaf



Als beelddenker en mensenmens ben ik van jongs af aan geïnteresseerd in het fotograferen van mensen. Het vastleggen van waardevolle, integere maar juist ook spontane beelden in vreugdevolle maar ook in minder vreugdevolle tijden.

Ik houd van pure, oprechte fotografie die de emotie van het moment vastlegt. Maar vind het ook leuk hierop uitstapjes te maken naar een wat meer creatieve weergave van portretten. Ook leg ik graag mooie beelden uit de natuur vast.

www. TonnyFotografie.nl

ASTRID

Visagie



Wat een feestje was het om met zoveel verschillende vrouwen te werken. Ik vond het geweldig om te zien hoe verschillend wij vrouwen kunnen zijn per persoon, maar ook binnen één persoon. Zorgzaam, zacht, sterk, duidelijk, onzeker, breekbaar en krachtig.

We hebben alles voorbij zien komen. Allemaal uniek en heel divers. En divers is misschien ook wel het goede woord om mezelf te omschrijven.
Naast mijn werk als tuinvrouw op een educatief centrum in Blokker heb ik ook nog een eigen schapen bedrijf. Sterk en stoer werk en af en toe een beetje afzien. Maar ook kleurrijk met bloemen, geuren, kruiden en smaken. Alle bloemen en dieren tellen voor mij mee.

Daarnaast vind ik het in mijn vrije tijd fijn om dit soort projecten te doen. Na een opleiding als schoonheidsspecialiste en kapster heb ik veel gedaan als visagiste bij modeshows, musicals, bruidjes, fotoshoots en een heuse video clip.

Een natuurlijke make-up die bij iemand past. Net even dat stukje meer geven waardoor iemand zelfverzekerd het podium op kan of op de foto. Dat vind ik mooi om iemand mee te geven. Dames, allemaal ontzettend bedankt voor dit mooie project.



VIOLA

Tenger, fragiel bijna, staat ze daar. Nieuwsgierig, onderzoekend, misschien een tikje onzeker over wat zij verwachten moet. Haar knalblauwe ogen en evenzo haar trui geven haar toch ook weer ergens de uitstraling van kracht. De kracht en zelfverzekerdheid die ze tegenwoordig meer voelt dan vroeger.
De krullenbos maakt het plaatje compleet…

Het is de puur-, en echtheid die haar uniek maken.

Viola…zij straalt zachtheid uit in woord en houding. Als kernwaarden benoemt zij: liefde, aandacht, gevoeligheid, creativiteit en zelfstandigheid. “Omdat ik hiermee mezelf maar ook anderen kan helpen”, zo vertelt ze.

Deze kernwaarden gebruikt zij in haar bijzondere werk. “Ondersteuning bij bijzonder klein afscheid”, waarbij ze ouders begeleidt na het verlies van hun kindje tijdens de zwangerschap. Deze vorm hulp bieden geeft haar trots en kracht. Viola heeft als doel gesteld dit bedrijf succesvol te maken. Omdat het zo nodig is…
Voorvloeiend uit dit bedrijf, maar ook puur uit nieuwsgierigheid zou ze ook wel eens ‘boven’ willen kijken. Alleen even kijken…meer niet.

Ze is eerlijk over het feit dat ook zij onzekerheden kent, en zich soms eenzaam kan voelen. Maar dan toveren haar kinderen weer een glimlach op haar gezicht. Daarbij komt haar eigen ‘kind zijn’ weer naar boven.

Rust vind ze bij haar man, wandelen met de hond, creatief bezig zijn en tuinieren. In de zon, onder het genot van een kopje koffie hervindt ze nieuwe energie.



Op de vraag wat ‘eigenheid’ inhoudt voor Viola antwoord ze:

“Zijn wie je bent, met al het goede en minder goede”.

VOLG JE HART. WANT DAT KLOPT!





TRYJA

Wat betekent eigenheid
voor jou?

Wat je ziet, is wat je krijgt!

Bam! Daar Staat ze! Tryja. In een knalrood pak meldt Tryja zich op de dag van de fotoshoot. Een spontaan, open, positief en kleurrijk persoon. Daar is geen twijfel over mogelijk. Als echt ‘mensenmens’ en daarbij zij-instromer op het middelbaar onderwijs, is zij tegenwoordig een bevlogen docent. Via het maken van verbinding vanuit oprechte interesse probeert zij zo haar leerlingen te bereiken.

Zelf vind zij haar enthousiasme het leukst. En gek doen. Dat waarderen anderen ook in haar. Ook voor de camera schroomt zij niet dit te laten zien.

Eerlijkheid, oprechtheid en vertrouwen zijn voor Tryja haar kernwaarden. Tegenwoordig is Tryja niet meer afhankelijk wat anderen van haar denken. “Nee”, is voor haar nu ook een antwoord geworden. In tegenstelling tot vroeger.

De keren dat Tryja ontspanning zoekt, doet zij dit in haar huis, de tuin en de natuur. Heerlijk in de zon. Maar ook door te aarden, mindfulness en ademhalingsoefeningen probeert zij dit te bereiken.





OPEN DEUREN MAKEN VERBINDING



MARLOES

Een lichte, vriendelijke verschijning arriveert bij de foto shoot.
Licht van haren, licht van kleuren. Niet vreemd wanneer ze vertelt veel met de zon te hebben. Ze wordt er zo blij van zegt ze,
maar ook van de magie en energie om haar heen.
Vanuit haar eigen energie vind ze het fijn om in verbinding te gaan met de energie van anderen. Wil zo een bijdrage leveren aan verlichting.

Dit doet ze onder andere in haar praktijk, ‘Kracht en evenwicht’, als kindercoach. Een coaching voor kind en gezin. Dit doet ze op
intuïtieve wijze. Kracht haalt zij uit haar edelstenen, die zij ook mee gebracht heeft.

Ze vertelt een optimistische persoonlijkheid te zijn en kijkt graag naar mogelijkheden. Een glimlach
krijgt ze van liefde om haar heen. Als kernwaardes noemt zij liefde en vetrouwen.

Om haar hoofd leeg te maken wandelt ze graag, mediteert en doet aan Zumba.

Wat betekent eigenheid voor jou?

Jezelf durven zijn!



Je bent uniek en waardevol. Van jou is er maar één

ADVERTENTIES

Kracht & Evenwicht

Jij bent uniek en waardevol, van jou is er maar één!

Welkom bij Coaching Praktijk Kracht en Evenwicht, waar jouw persoonlijke groei centraal staat. Ik ben Marloes de Groot en met mijn hooggevoeligheid en een vleugje magie bied ik inzichten en ondersteuning voor alle leeftijden.

Of het nu gaat om kleine uitdagingen, grote levensvragen, het verwerken van een trauma iedere vraag mag er zijn.

Ervaar jij de buitenwereld intenser, pik je snel emoties op en voel je je uitgeput door de sfeer en stemming van anderen? Of heeft jouw kind intense waarnemingen, wisselende emoties en hoge verwachtingen van zichzelf.

Ik begeleid onder andere bij faalangst, onzekerheid, negatief zelfbeeld, en uitdagingen rond eten, slapen, en zindelijkheid.

Gevoeligheid zie ik als een gave, en met eenvoudige, direct toepasbare methoden begeleid ik jou of je kind om je af te sluiten voor de sfeer en stemmingen van anderen, zodat je dichter bij jezelf blijft.

Wat Bied Ik:

- Persoonlijke begeleiding
- Ouder-kind trajecten
- Gesprekken via opstellingen
- Energetische behandelingen
- Impactvolle, kortdurende sessies

Ontdek samen met mij de Kracht van Gevoeligheid en vind rust en vertrouwen, te midden van de prikkels van het leven.

Voor meer informatie of een vrijblijvend gesprek, neem contact op via info@krachtenevenwicht.nl of bezoek mijn website www.krachtenevenwicht.nl.

www.krachtenevenwicht.nl

Woorden zeggen veel en beelden nog veel meer!

Ben jij ook zo druk?
Met je gezin, het huishouden, je werk, de boodschappen, de administratie ...
Wanneer neem jij echt de tijd voor jezelf?
Waar word je blij van en waar laad jij van op?
Maak jij wel tijd vrij voor een stukje zelfzorg?
Sta jij wel eens stil bij wat belangrijk voor jou is?

Mijn naam is Esther (52), moeder van 3 jongvolwassenen en een drukke baan in de zorg. Jarenlang probeerde ik alle ballen hoog te houden, waarbij ik mezelf wel eens vergat.
Ik leerde mezelf beter kennen door SoulCollage®.
Ik weet nu beter wie ik ben, wat ik kan en wat ik echt wil. Daarom werd ik SoulCollage® facilitator en begeleid ik vrouwen met de zoektocht naar zichzelf.

SoulCollage®

SoulCollage® is een fijne en tastbare manier om jezelf beter te leren kennen. Als je kunt knippen en plakken, dan kun
jij dit ook! Alles is goed. Iedere kaart is uniek!
Je zoekt, zonder nadenken, plaatjes uit tijdschriften en plakt ze op een kartonnen kaart.
Na het maken van de kaart, begeleid ik je bij een eenvoudig en bijzonder proces.
Je krijgt inzichten in jezelf en antwoorden op je vragen.
De verzameling van kaarten kan positieve veranderingen aanbrengen in je leven.

www.jezelfinkaart.nl Esther Oudhuis
Instagram: jezelfinkaart
Facebook: Jezelf in Kaart






www.jezelfinkaart.nl

Contact: Olga Maret 0646651792 olgmamaret@hotmail.com www.olgamaret.com

Yoga geeft ruimte en ontspanning in lichaam en geest

Yogabreek
yogalessen door Olga Maret

www.olgamaret.com

UNIEK

Je passie, je talenten en je eigenaardigheden maken je uniek.
Je bent uniek door je uitstraling, nieuwsgierigheid, inzichten, persoonlijkheid en je kracht.

De letters van het woord UNIEK zeggen het al

U voor uiten en je uitstraling.
N van nieuwsgierig zijn naar anderen en om te leren en te ervaren.
I van inzicht in jezelf en anderen hebben. Inleven, interesse en inspelen.
E van eigenheid, je eigen persoonlijkheid, empathie, emotie en enthousiasme
K van kracht, in je kracht staan.





MELANIE

Wat betekent eigenheid voor jou?

Ondanks mijn onzekerheden
ga ik positief door het leven

Een warme persoonlijkheid, in het zwart gekleed, klopt bij ons aan voor een foto shoot.

Melanie is in het dagelijks leven gastouder en is, zoals ze eens te horen heeft gekregen een ‘verrijking’ voor verschillende gezinnen.

Melanie stelt zich kwetsbaar op.
“Iedereen mag alles van mij weten”.
Ze vertelt dan ook openhartig dat zij stiekem best wat zelfverzekerder zou willen zijn. Haar grote mond helpt haar om deze onzekerheid te maskeren.
Én slanker het liefst.

Blij wordt zij van dierbaren om haar heen. Hierbij vind ze rust.
Maar ook van een net huis, wandelen of gewoon ‘stom’ tv. kijken.

Naarmate de fotoshoot vordert neemt haar zelfverzekerdheid toe, en is zij er niet meer mee bezig hoe ze op de foto komt te staan.
Haar doel om over 5 jaar slanker te zijn heeft zij tijdens deze shoot los gelaten.





ALS IK BLIJF DOEN WAT IK DEED,
BLIJFT MIJ OVERKOMEN WAT MIJ ALTIJD OVERKOMT!



PAMÉLA

Belangrijke kernwaarde voor Paméla is
Respect.
Iedereen moet in zijn waarde worden gelaten.

Onderzoekend komt Paméla binnen. Observerend neemt zij de omgeving op. Zij straalt rust uit en laat niet snel “het achterste van de tong zien”, zo vertelt zij met een zachte “G”. Haar roots liggen namelijk in Brabant. Vanwege haar werk bij de Marine is zij verhuist naar de kop van Noord Holland. En voelt zich hier best wel thuis.

Als teamplayer wil Paméla graag uitgedaagd worden. Ambitieus is ze ook. “Over vijf jaar zie ik mezelf een grote afdeling leiden” vertelt ze.

Rust vind ze in de thuissituatie en sporten.

Voor de shoot heeft Paméla haar uniform meegenomen. Zo voor de lens zet dit haar direct anders neer. Autoriteit straalt zij hiermee uit, hoewel zij dit zelf niet zo voelt. Bijzonder wat kleding kan doen.







JEZELF ZIJN.

ZONDER MASKER!



JACQUELINE

wat betekent eigenheid voor jou?

Ik ben ik ‘what you see is what you get’



Een stralende verschijning komt binnen wandelen. Met een brede glimlach vertelt ze er “zin in “ te hebben. Met haar zelfverzekerde houding vertelt Jacqueline lekker in haar vel te zitten.

Als uitvaartverzorger en buitengewoon ambtenaar van de burgerlijke stand hoopt zij te leren van de verschillende mensen die zij daarbij ontmoet.

Eerlijkheid staat bij haar hoog in het vaandel. Humor is voor haar de zuurstof in het leven.

Jacqueline vertelt met trots over haar opa, die als KNIL militair vanuit Indonesië, op bevel van de Nederlandse overheid ‘voor tijdelijk’, naar Nederland kwam.
Ze heeft het beste van 2 kanten, het Nederlands en Moluks zijn!

Portugal heeft ook haar hart gestolen.
Een land waar ze veel van houdt. Misschien een huisje daar, op haar oude dag...?



WIE JACQ NIET KENT, IS NETS GEWEND

ZELFVERTROUWEN

DOEL

Zelfvertrouwen krijgen? Hoe doe je dat en wat krijg je daar dan voor terug?
Je er mag zijn zoals je bent!
Dat je je veilig voelt om jezelf te mogen zijn.
Je ervan bewust wordt (bent/blijft) dat dat goed genoeg is.
Er is aandacht en interesse voor jou.
Je wordt een inspiratiebron voor andere.
Je wordt je bewust van jouw unieke ik, talenten, kracht en verschillende kanten van jezelf.

LIEF

Iedereen ziet er anders uit, denkt anders en leeft anders.
Elke vrouw heeft haar eigen levenspad, haar eigen tempo en haar eigen wensen/dromen.
Wees dus LIEF voor jezelf!

Geef liefde aan jezelf en aan anderen.
Eigenlijk kent liefde geen grenzen en is het oneindig. Het raakt niet op.
Liefde voor je kinderen, je man, je vrouw, vrienden, familie, huisdier, de zon, natuur, warme douche, je bed…

Liefde voor jezelf is dat je je minder fijne kanten accepteert.
Dat we niet zoveel eisen van onszelf.
Dat we meer van onszelf gaan houden.
Zo kunnen we meer ontspannen zijn, ons blijer en gelukkiger voelen.
Dit straal je uit en zien de mensen om je heen.

Van jezelf houden heeft te maken met zelfacceptatie en zelfwaardering.
Gelukkig kun je dit trainen. Probeer eens onderstaande tips.

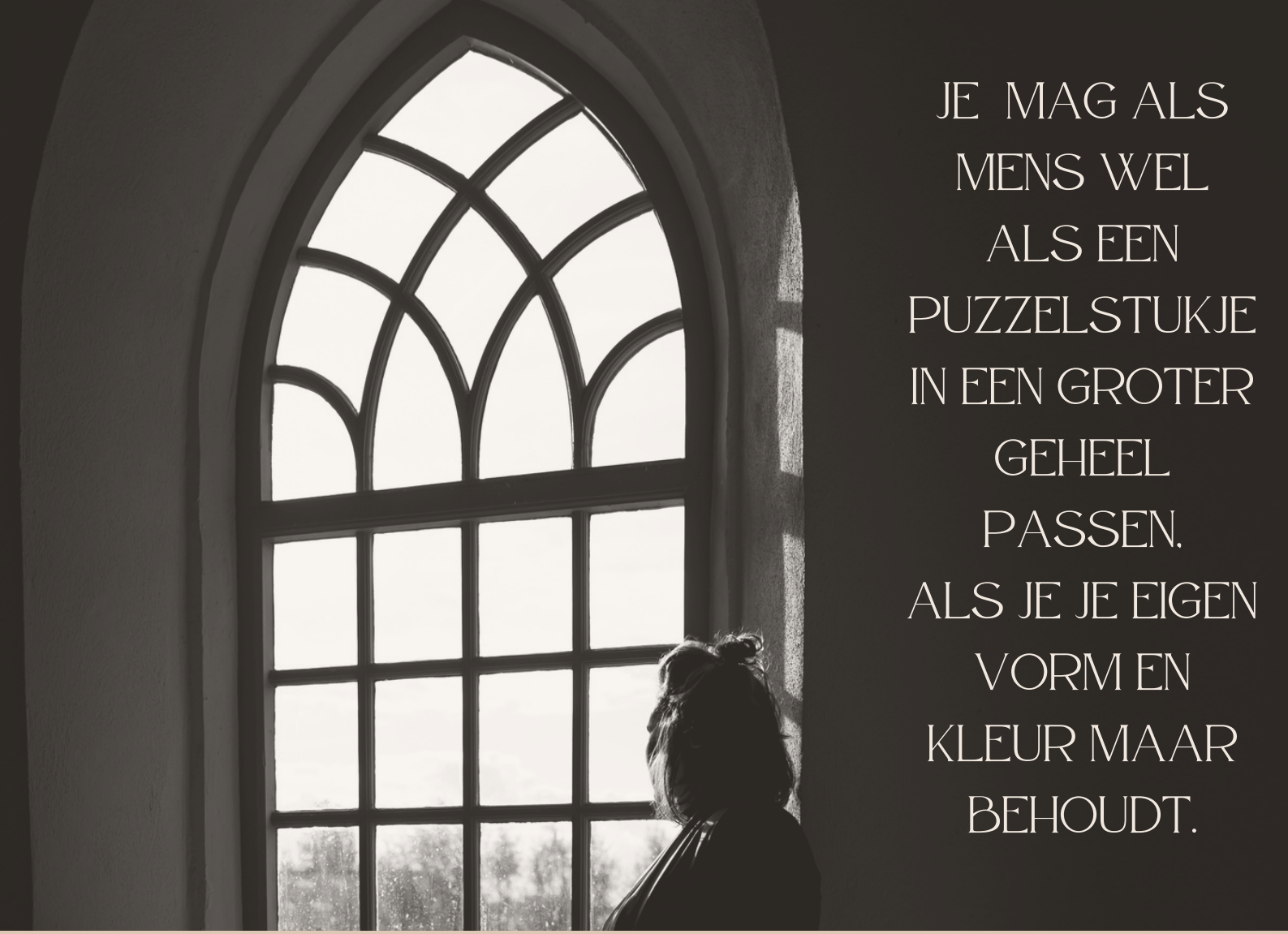
TIPS:

- Schrijf elke avond voor het slapen gaan 3 dingen op van die dag waar je trots op bent. Wat je gedaan hebt, hoe je bent en hoe je je voelt. doe dit 3 weken!

Na 21 dagen dringt het van je onderbewuste in je bewuste door. Je vergroot dus je bewust zijn.

- Beschouw jezelf als je beste vriendin; wat zou je tegen je vriendin zeggen als die in deze situatie zat? Zeg dat ook tegen jezelf.

- Mantra's 3x3x3; Begin met 'ik'… Ik ben oke, ik ben de moeite waard. Houd het kort, gebruik er 1 per keer gedurende een periode. 3x3 per dag voor minimaal 3 weken.



ONZEKERHEID

Daar heeft iedereen last van. Ook de meest zelfverzekerde persoon ter wereld voelt zich wel ergens onzeker over.

Door Aandacht training ga je beseffen dat jij je gedachten niet bent. Dat brengt rust en vrijheid en vertrouwen om je eigen weg te gaan in plaats van wat je criticus (in jezelf) voor je heeft bedacht.

Die innerlijke criticus daar kun je iets aan doen!
Elke keer als je iets van jezelf moet, schrijf je dit in een ‘regelboekje’. “Ik mag niet ziek zijn. Ik moet klaar staan voor een ander.” "Ik mag niet te laat komen.”
Geef je ondermijnende geweten een naam, bedank haar voor het gegeven advies (vaak wil je criticus je beschermen) en vervolgens geef je aan dat je zelf een beslissing neemt.

Wees vriendelijk voor jezelf. Je beseft dat er in de kern niets mis is met je en dat je helemaal goed en oké bent.



JUANITA

Wat betekent eigenheid voor jou?

“Veel, als je geen eigenheid hebt, wie ben je dan?”

Een kleurrijke dame komt aankloppen voor de foto shoot. Haar Spaanse roots zijn duidelijk aanwezig. Zij voelt zich ook Spaans vertelt ze. Dit uit zich in haar zorgzaamheid en temperament.

Juanita omschrijft zichzelf als een sociaal dier. Als zelfstandig uitvaartverzorgster kan zij deze eigenschappen goed gebruiken. Als sterke vrouw is gewaardeerd voelen voor haar belangrijk.

Als kernwaardes geeft zij eerlijkheid, oprechtheid, transparantie en positiviteit aan. Deze kernwaardes geven haar een fijn, warm en blij gevoel.
“Door je kwetsbaar op te stellen kom je heel ver in het leven.”



OM ERGENS TE KOMEN MOET JE EERST
BESLUITEN NIET TE BLIJVEN WAAR JE NU BENT





MARGRET

Wat betekent eigenheid voor jou?

“Jezelf mogen zijn en dit uitstralen, je geen beperkingen op laten leggen.”

Als rustig, bedachtzaam, zachte persoonlijkheid meldt Margret zich bij ons. Haar stijl omschrijft zich als bohemian, Ibiza style in zachte tinten.

Margret staat in een periode van haar leven dat zij “voor zichzelf” gaat. Ze gaat alleen nog maar doen wat zij leuk vindt. Wil vanuit haar hart leven.

Ze is volop bezig om mensen op een holistische wijze te helpen bij elke vorm van afscheid. Dit doet zij naast haar werk als klachtenfunctionaris bij een ziekenhuis.

In het dagelijks leven probeert Margret van “niets, iets te maken”. Ze vind het belangrijk liefde uit te stralen en te geven aan de mensen om haar heen.

Trots is zij op haar kinderen.
Vindt rust bij meditatie, yoga of een bezoek aan de sauna.





BEAUTY BEGINS THE MOMENT YOU DECIDE TO BE YOURSELF

(COCO CHANEL)



TINY

Wat betekent eigenheid voor jou?

"Niet anders voordoen dan je bent."



Een goedlachse vrouw komt bij ons aan.
Een echte Westfries, zo omschrijft ze zichzelf.
Tiny wil graag door ons gefotografeerd worden. En maakt gebruik van het gegeven dat wij diverse shoots hebben in haar geliefde kerkje, waar zij sinds haar vroegste jeugd al bekend is. De perfecte locatie voor Tiny. Hier, in dit kerkje, beleeft zij haar rotsvaste geloof en haalt hier haar kracht uit.

Zingen, wat zij momenteel nog steeds in een koor doet, heeft zij hier veel gedaan. Wat zou ze dat graag ook eens solo doen.

Ondanks haar angst voor hoogte betreedt zij de steile houten trap naar boven. Daar staat het kerkorgel waarbij zij als kind vaak mocht zingen.
Nu horen we haar gezang tussen het 'klikken' van de camera door. Tóch nog solo!

Blij, poseert ze voor ons op de mooie locaties in de kerk, maar ook buiten, in de voorbijkomende zonnestralen. De zon waar Tiny zo van houdt.

Eerlijkheid staat boven aan haar lijstje.

"EEN ECHTE WESTFRIES!"

MASSAGE

BESTE ALLEMAAL.

Door Tonny en Sonja ben ik gevraagd om een stukje voor hun magazine EIGENHEID te schrijven. Zoals jullie misschien wel weten ben ik al een aantal jaren bezig als massagetherapeut hier in Westfriesland.

INTAKE

Ik probeer mensen te helpen welke last van spierspanning hebben. We kijken hierbij als eerste naar een mogelijke oorzaak, welke aan de hand van mijn uitgebreide intake naar voren zijn gekomen. Daarnaast maak ik een behandelplan. Deze bestaan uit massagebehandelingen op maat dus gericht op de klacht.

Bij mij komen veel mensen met slaapproblemen, rug, nek, schouder, of knieklachten. Ook stres, trauma gerelateerde klachten zoals een burn-out kan te verhelpen zijn met massage therapie. Een massage kan het zenuwstelsel kalmeren en hierdoor kunnen de klachten verdwijnen.

VISIE

Ik werk vanuit de Holos visie welke inhoud dat het lichaam en de geest van de mens als een eenheid zie. Deze facetten hebben invloed op elkaar. Lichamelijke ongemakken kunnen voortkomen uit emotionele of fysieke patronen die je in het dagelijkse leven kan ervaren en die dus een rol voor onze gezondheid kunnen spelen. een klacht bijna nooit zomaar toevallig ontstaat.

VERBORGEN TAAL

We functioneren niet alleen vanuit een fysiek lichaam maar ook op een emotioneel, sociaal, mentaal en spiritueel niveau. Een mooi voorbeeld is dat iemand die hoofdpijn ervaart last van nek en schouders kan krijgen.
Maar ook bijv. een verliefdheid wordt gevoeld door vlinders in de buik.
Als het ware spreekt ons lichaam een verborgen taal.
Massagetherapie kan je helpen deze taal te leren verstaan

VERSCHIL

Het grote verschil tussen massagetherapie en fysiotherapie is dat fysiotherapie vooral symptoom of oplossingsgericht werkt. De massagetherapie besteedt aandacht aan onderliggende oorzaak van de klachten.

THEMA'S

Bij massagetherapie ga je eerst de klacht beluisteren wat heeft deze klacht mij te vertellen? En waarom wordt hier aandacht gevraagd? Dit geeft je veel inzichten in je patronen/ thema's die jij in je leven ervaart en die dus voor jou gezondheid een rol spelen.

Groeten Ilona.

ILONA BOON
LICHAAMSGERICHTE THERAPIE

AUTHENTICITEIT

WAT IS AUTHENTICITEIT?

Authenticiteit is een term die je steeds vaker voorbij ziet komen. Maar wat betekent het nu eigenlijk? Letterlijk betekent “authentiek” geloofwaardig, betrouwbaar of echt. Wanneer ben je echt? Als wat je laat zien ook echt is
wie of hoe je bent. Je speelt geen rol. Je doet de dingen, omdat jij ze wil doen en niet omdat
het van je wordt verwacht. Je blijft bij jezelf en wordt daardoor automatisch ook geloofwaardiger.



WAAROM IS AUTHENTICITEIT BELANGRIJK?

Het leven als een authentiek persoon biedt vele voordelen.

Hier volgen de 10 belangrijkste :
• Leven vanuit je diepste gevoelens en verlangens zorgt voor een leven dat goed bij je past, waardoor je dus ook meer plezier zal beleven aan je leven.
• Authenticiteit kost je minder energie, want je hoeft geen rol te spelen. Je hoeft niet na te denken over hoe je je zou moeten gedragen. Je bent wie je bent en kan dus alle aandacht focussen op waar je mee bezig bent.
• Openheid en eerlijkheid bieden meer mogelijkheden bij het oplossen van problemen of het leren van fouten, dan wanneer je je verschuilt achter excuses.
• Mensen zullen je meer waarderen, omdat je altijd open, eerlijk en oprecht bent en ze dus weten wat ze van je kunnen verwachten en wat ze aan je hebben.
• Je traint je moed en kracht door te kiezen waar jij voor staat.
• Door te laten zien wie je bent, stel je je kwetsbaar op. Dit maakt dat mensen je aardiger gaan vinden. Om je kwetsbaar op te stellen zul je ook een beetje je angst moeten overwinnen.
• Als je kiest voor je eigen behoeftes en verlangens, zul je ook ‘nee’ moeten leren zeggen tegen mensen. Je traint dus je assertiviteit.
• Als je weet wat je wilt en hier ook de stappen voor zet, zal dat vaak ook resultaat opleveren.

Je kan altijd en op elk moment besluiten om authentiek te zijn.

EVELINE

Eveline komt, positief gestemd samen met haar dochter naar de foto shoot.
Ze vindt het belangrijk wat mooie foto's van haarzelf te hebben. Voor als zij er niet meer is..."Ik sta namelijk bijna nooit op de foto", vertelt Eveline.

Eveline is gezellig aanwezig en vertelt mooie verhalen over vroeger. Dat zij haar schoonvader heeft geholpen om piraterij films op tv te vertonen. En dat zij destijds binnen één weekend samenwoonde met haar prille liefde.
Mooie herinneringen...

Als kernwaarde geeft zij hulpvaardigheid aan. Eveline heeft dan ook altijd in de zorg gewerkt. Door ziekte moest zij hier helaas voortijdig mee stoppen.
Het zorgen, maar vooral knuffelen voor/met haar kleinkinderen doet zij graag. Hier geniet zij erg van.

Ontspanning vind zij in haar hobby 'kaarten maken' en erop uit gaan samen met haar man.



Wat betekent eigenheid voor jou?
“IK BEN IK.”



NIET OPGEVEN. DOORGAAN! WAT ER OOK GEBEURT.



KIM

Een nuchter, kordaat uitziende jonge vrouw komt samen met haar moeder op de dag van de shoot binnen lopen.

Kim is opmerkzaam en laat niet direct het achterste van haar tong zien. Tijdens de kennismaking gooit ze er af en toe een grap tussendoor. Ze is recht door zee. Alhoewel ze zichzelf wel wat tactischer vind dan vroeger. De grappen gebruikt ze om te maskeren, de zachtere kant die ze ook heeft komt naarmate zij ouder wordt steeds meer naar voren.

Naast haar gezin met man en 2 dochters volgt zij momenteel een opleiding aan de Pabo. Hier kan zij haar organisatie ‘skills’ goed inzetten.

Ze vindt het fijn om anderen vooruit te helpen. Zorgzaamheid, respect en inlevingsvermogen zijn voor Kim erg belangrijk. Deze kernwaardes geven volgens Kim de saamhorigheid die zij zo hoog in het vaandel heeft staan. Bovendien geeft het haar voldoening.

In de toekomst zou ze graag een mooie rondreis maken om de ‘Big 5’ te kunnen zien.




OOIT KOMT ALLES GOED!



MARJOLYN

Wat betekent eigenheid voor jou?

Jezelf kunnen en mogen zijn,
maar ook wanneer dat niet kan of mag. Tóch jezelf blijven omdat dat is wat bij jou hoort!

Marjolyn...Stoer, metal, zwart, hart op de tong en humor, zijn de woorden die Marjolyn in eerste instantie omschrijven. Een geheel eigen stijl. Haar meegebrachte gitaar, dumbles bier en sigaretten maken het compleet. Maar dit is de buitenkant en geeft soms ook vooroordelen.

Stiekem heeft Marjolyn ook een lieve, zachte kant. Dit ervaart zij vooral in het moeder- en oma schap, de zorg voor haar hondjes, en in haar werk als tandartsassistente. Haar vrouwelijke intuïtie is ook zeker aanwezig.
Marjolyn is een vrouw met tegenstrijdigheden.

Soms ervaart zij onzekerheid over het leven.
Ze zou graag zelfverzekerder willen zijn en
wil zich graag gewaardeerd voelen.

Loyaliteit en eerlijkheid vind zij erg belangrijk.

Fit blijven ook. Niet alleen voor haarzelf, maar ook voor haar kinderen en kleinkinderen.
Daarom sport zij regelmatig.





WHEN NOTHING GOES RIGHT...GO LEFT!

HOE BLIJF IK MEZELF?

Dat is in deze wereld niet altijd makkelijk. We vormen allemaal, niemand uitgezonderd, ons vooroordeel, oordeel over iemand als we deze zien.
Deze vooroordelen, samen met al onze verschillende denkwijzen, ideeën, aannames, meningen, maar ook de angsten voor het onbekende en de opgelegde normen die we vanuit ons leven hebben overgenomen, maken het er niet makkelijker op om onszelf te blijven of helemaal objectief tegenover elkaar te staan.

DE BELANGRIJKSTE TIP!

Onderstaande tips lezen is een begin, maar het start pas als je ze echt gaat toepassen!

1. Laat weten dat je iets wilt doen als dit langskomt, anders weet niemand dat je geïnteresseerd bent.
2. Denk eerst na en stel vragen voordat je een opdracht of ergens op ingaat. (zo bewaak je je grenzen)
3. Kleed je in waar jij je goed in voelt. Dit zal mede afhangen van hoe je je voelt en wat je gaat doen. Ben je in de tuin aan de gang, trek je makkelijke kleding aan en zul je niet zo snel met hoge hakken en mantelpakje gaan spitten. Je voelt je dan ook niet echt op je gemak. En andersom is dat ook: je voelt je in je mantelpakje met hakken beter en zelfverzekerder dan in je makkelijke kleding/overall als je op een podium een presentatie geeft. (uitzonderingen daargelaten natuurlijk)
4. Draag wat je wilt, zelf mooi vind, je goed bij voelt en je zelfvertrouwen geeft.
5. Beweeg en sport regelmatig. Door de endorfine die vrijkomt voel je je automatisch lekkerder in je vel zitten.
6. Glimlachen doet wonderen!
7. Schouders naar achteren, recht op, deze houding straalt zelfverzekerdheid uit. En automatisch voel je je ook zelfverzekerder. voeten 10 a 15 cm uit elkaar zetten, draai je lichaam naar anderen toe.
8. Je krijgt meer waardering als je delegeert en ook gebruikt maakt van ideeën en talenten en mogelijkheden die de mensen om je heen je geven. Je geeft ze vertrouwen, ze hebben vertrouwen in jou en jij krijgt vertrouwen.
9. Routine versterkt vertrouwen in jezelf en je eigen kunnen.
10. Spreek iets luider dan normaal. Let op! RUSTIG praten, snel praten voelt voor de ander als onzekerheid.
11. Geef anderen een compliment, je laat subtiel zien dat je je goed voelt en anderen krijgen er een goed gevoel van.
12. Herinner jezelf regelmatig aan je kwaliteiten, waardeer jezelf!
13. Leef met aandacht.
14. Wees minder hard voor jezelf!

Zorg goed voor jezelf, je bent het waard!

Vormen tekenen, je gaat de wereld op een nieuwe manier zien..

Schilderen met je ogen dicht.

collages maken met verschillende materialen.

Tekenen met uw niet dominante hand

De voortgang, een reis, een tocht in de loop van de tijd bijhouden dmv het maken van kunst

lijntekeningen, concentreren op de details en de schoonheid van alledaagse voorwerpen.

Vrij schrijven, schrijven wat er in je opkomt.

circels tekenen, kalmerend en meditatief



CREATIEF EN ZELFBEWUSTZIJN

CREATIEF

Kunstzinnige therapie helpt om je te uiten en gevoelens te verweven in je leven.
Het kan ook gebruikt worden om je identiteit te onderzoeken, je eigenwaarde op te bouwen en stress te verminderen.
Probeer eens de creatieve oefeningen op deze blz. uit.

GEDACHTEN

Gedachten van jezelf of mensen die zeggen “dit kan je niet” enz. beschadigen je zelfvertrouwen. Maar dat doen ze alleen als je deze gedachten ook serieus neemt.
Zie de gedachten komen en laat deze rustig in het stromende beekje dwarrelen waarna deze vanzelf wordt afgevoerd. Gedachten komen en gaan. Je hoeft er niets mee te doen als je dat niet wilt. Zo bescherm je jezelf!

STAP VOOR STAP

Neem een taak, project die je voor je uitschuift. In plaats van dat je die taak blijft uitstellen, zet je vandaag een kleine stap in de goede richting. De stap moet klein genoeg zijn zodat je deze niet uitstelt. Zo bewijs je aan jezelf dat je het kunt.









ACHTER DE













SCHERMEN





NEUROGRAPHICA ®

Neurographica is een non-verbale vorm van therapie waarbij tekenen wordt gebruikt om contact te maken met het onderbewustzijn.
Je maakt via deze tekenmethode zichtbaar wat er diep in jezelf leeft.
Daardoor ontdek je waar je op vastloopt en kun je genezen en groeien.
Door Neurographica leer je jezelf beter kennen, ontdek je nieuwe kansen en mogelijkheden en kun je daardoor bewuste keuzes maken.

Neurographica is ontwikkeld door de Russische psycholoog Pavel Piskarev in 2014.
Het woord "neurographica" komt van de Griekse woorden "neuron" (zenuw) en "graphikos" (schrijven of tekenen).

Tekeningen
Voor Neurographica hoef je geen ervaring met tekenen te hebben, want de techniek omvat alleen maar eenvoudige lijnen en vormen.
Deze lijnen en vormen worden met elkaar verbonden om een complex web van patronen te creëren.
Die patronen zijn symbolische representaties van gedachten, gevoelens en ervaringen.
Het maken van de tekeningen is een prachtig meditatief proces, gebaseerd op mindfulness.
Het omzeilt de rationeel denkende geest en kan diep in verborgen lagen van je psyche doordringen.
Je onbewuste (normaal ontoegankelijk) wordt geopend en in de hersenen worden nieuwe neurale netwerken gevormd.
Wat je dacht dat onmogelijk was, wordt plotseling werkelijkheid.

Voordelen Neurographica
- Stress en angst verminderen
- Verbeteren van focus en concentratie
- Creativiteit stimuleren
- Zelfbewustzijn vergroten
- Faciliteren van persoonlijke groei en ontwikkeling

Ik ben een gecertificeerd Neurographica-docent en kijk ernaar uit om deze baanbrekende methode met je te delen.
Op de volgende pagina staat informatie over de verschillende cursussen en workshops.

NEUROGRAPHICA ®

Cursussen en workshops

Probeer Neurographica vandaag nog en zie hoe het je kan helpen stress te verminderen, je focus te verbeteren en je creativiteit een boost te geven!

Workshops;

-Neurographica Basic cursus
-Neurographica Compositie cursus
-Neurographica en de Rode Draad.
-Neuro Heelbeeld
-Neuro Art
-Neuro Studio - Online met thema.

Voor meer informatie neem contact op met;

Caroline de Moel
www.neurographica-liensart.nl
liensart.nl@gmail.com
06-83650019

Massagepraktijk
Mariska Bankras

Tuina therapie - Ontspanningsmassage - Massage bij Kanker - Cadeaubonnen

Mariska Bankras - Op 't Veld
Vekenweg 8
1663BA De Weere
06 302 380 46
info@mbmassagepraktijk.nl
mbmassagepraktijk.nl



www.colour-image.nl

www.mbmassagepraktijk.nl



EVEN IN GEDACHTEN ZIJN...



VROUW ZIJN IN AL JE EIGENHEID

PROJECT VAN

Fotograaf

Tonny Hoogeboom
www.tonnyfotografie.nl

Fotograaf

Sonja van Tartwijk
www.sonjafotografie.nl
www.delaatste-indruk.nl

Het magazine 'EIGENHEID' is samengesteld door Tonny Hoogeboom en Sonja van Tartwijk.
voor informatie kunt u contact opnemen met info@sonjafotografie.nl / tonnyhoogeboom@ziggo.nl
of bel 06-40784392 / 06-12650730
Wil je zelf een exemplaar ontvangen? Neem dan contact op. (beperkte oplage)

---

www.despedidauitvaartverzorging.nl



Despedida staat voor afscheid, en dat is waar ik voor sta: een waardig, liefdevol en geheel op maat afgestemd afscheid. Mooi, warm en persoonlijk.

Ik begeleid en denk met u mee wanneer een dierbare is overleden. Iedere uitvaart is anders. Ik zal er voor zorgen dat de wensen van de overledene en nabestaanden worden uitgevoerd en werk altijd vanuit het hart.

Wanneer er een dierbare is overleden, breekt er een periode aan van verdriet en emotie. Dan is een goed afscheid van essentieel belang en helpt u in de rouwverwerking.
Despedida Uitvaartverzorging zal er samen met u voor zorgen dat u een passend afscheid krijgt, wat een waardevolle herinnering zal zijn.

Juanita Konijn-Léon
24/7 bereikbaar 06 8928726
info@despedidauitvaartverzorging.nl



JEZELF TE ACCEPTEREN ZOALS JE WERKELIJK BENT IS ZOVEEL MOOIER DAN TE LEVEN

IN EEN ROL DIE NIMMER WENT

TANJA HELDERMAN



sonjafotografie.nl

TonnyFotografie.nl