

INVESTEER IN JEZELF!

EEN INSPIRERENDE EN VERBINDENDE ERVARING VAN BEGIN TOT EIND

In het voorjaar organiseerde ik samen met de Bijenkorf masterclasses, met als thema 'Investeer in jezelf'. Geïnspireerd door het Groeiboek voor opvoeders en de thema's over gezondheid, kwamen we al snel op vijf onderwerpen die allemaal de verbinding tussen ons lichaam, denken en omgeving raken. Een spannend avontuur met het besef dat mensen hun kostbare tijd op zondag aan mij toevertrouwen. Een vitale relatie zorgt voor kwetsbaarheid en verbinding. Het gedachtengoed van Vullen of Voeden en de Schijf van mijn Lijf is wetenschappelijk onderbouwd, ik hou me aan de feiten en volg tegelijkertijd dwars door alles heen mijn gevoel in volle afstemming met het thema, de experts en het publiek.

Ik had direct een klik met alle deelnemers en mijn hartsvriendin Mariëtte Bekker, die ook vol in de beleving meeding, was er elke zondag bij. Zo ontstond er een warme community,

waar deelneemster Ilhame Ibrahim een bijzondere bijdrage aan leverde. Niet alleen door haar aanwezigheid bij alle masterclasses, maar ook door de verbinding met haar thema's en de omwenteling die tot stand kwam. Hoe het allemaal begon? Dat kan Ilhame het beste vertellen.

"Als member van de Bijenkorf kreeg ik van hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder een uitnodiging voor een Online Masterclass webinar op 3 maart 2022," legt Ilhame uit. "Vanuit privéomstandigheden was ik direct geïnteresseerd. Hij gaf de Masterclass niet alleen, maar met een mevrouw van wie ik nog niet eerder had gehoord. Het was een jongedame met een prachtig oosterse naam. Een voor mij zo op het oog krachtige vrouw met een belangrijke boodschap die mij direct aansprak. Het thema 'Investeer in jezelf' leek op een niet beter moment te kunnen komen. Ik was 40 jaar geworden en stond als het

ware even stil bij de tijd. De afgelopen 20 jaren waren voorbij gevlogen. En als ik niet zou oppassen, gebeurt dat ook met de komende 20 jaar."

Ilhame vervolgt: "De Masterclass met Erik Scherder was met zijn enthousiaste en bevlogen manier van vertellen precies wat ik ervan had verwacht. In beweging blijven om de hersenen gezond te houden. Nieuwe dingen blijven leren, waar je moeite voor moet doen. Essentieel voor mij om de hersenen zo gezond mogelijk te houden en te blijven voeden. De manier waarop de Masterclass werd gegeven, samen met Lili Genee Pirayesh, smaakte naar meer. Aan het eind werd aangegeven dat er een aantal meer zouden volgen. Fysiek in de Bijenkorf Amsterdam. Dit ga ik doen, dacht ik, en schreef me voor alle thema's in. Daar heb ik absoluut geen spijt van gekregen. Een groot cadeau voor mezelf om mij op de zondagmiddag terug te trekken en er vol overgave naar te luisteren en te 'zijn'. Ontzettend mooie mensen ontmoet... wat een rijkdom!"

Ik vroeg Ilhame wat ze had onthouden vanuit de masterclasses en of ze het 'Selfcare Sunday' gevoel zou blijven toepassen in haar leven? Uiteindelijk ging het mij erom om deelnemers te inspireren om beter voor zichzelf te zorgen en bewuster te worden over hoe ons lichaam, gevoel, denken en doen in verbinding met elkaar staan. Nadat we samen met Erik Scherder aandacht hadden besteed aan hoe ons beloningssysteem werkt en hoe



we betere keuzes kunnen maken voor onze gezondheid, gingen we van start met het thema 'holistische schoonheid'. Met makkelijk zittende kleding en een fijn vooruitzicht. Verder wist Ilhame niet wat haar te wachten stond. Ze vertelde me dat ze het zo fijn vond om te leren dat je elke ochtend met diverse methodes zelf de dag kunt opstarten met lymfatische massages. Door het toepassen van gezichts-yoga en reflexologie van het gezicht, heb je invloed op je gezondheid en gezichtsuitdrukking. Met een kleine tijdinvestering was de verandering al te merken.

De week daarop schoven we door naar de darmen en het besef dat het darm-microbioom niet alleen je gezondheid, maar ook je welzijn beïnvloedt. Dat de darmen een grote invloed op onze gezondheid hebben, wist Ilhame al, maar ze vond het boeiend om te horen dat er ook prebiotica en postbiotica bestaat en dat het heel makkelijk is om zelf thuis probiotische yoghurt te maken.

"Ik wilde nog veel meer leren en horen over hoe onze darmen ook invloed kunnen hebben op ons gedrag en onze stemming," zegt Ilhame. "Dit kwam ook aan bod en smaakte naar meer. Lili had

een aantal goede boekentips en ik ga me hier zeker meer in verdiepen." Op zondag 3 april stonden de kracht van rituelen en meditatie centraal tijdens de Masterclass. Een Masterclass waarvan Ilhame eerst dacht dat deze te zweverig voor haar zou zijn, maar het tegendeel bleek waar.

"Lili gaf deze Masterclass samen met rituelen-expert Dorien van Nieuwerkerken," aldus Ilhame. "Een ongelooflijke rust ervaarde ik ineens in de Bijenkorf. Hoe kan dat? Ik ben namelijk iemand die altijd met meerdere dingen tegelijk bezig is. Als je een drukke baan hebt en een druk gezin, moet je altijd 3 stappen vooruit denken en continu 'aan' staan. Die middag ging ik door de aanwezigheid van Dorien en Lili even 'uit'. Wauw... Hoe bijzonder is het om bij jezelf en je eigen dagelijkse rituelen te mogen stilstaan? Ik had er onbewust meer dan ik dacht. Stilte heeft voor mij een nieuwe betekenis gekregen die middag. Op zondag 3 juli en zondag 9 oktober 2022 staat er een hele dag gepland in Bussum, samen met Dorien en Lili. Ik ben erbij. Heerlijk om op deze manier te blijven investeren in jezelf. Fysiek en mentaal."

Rituelen scheppen orde in de chaos en bieden rust en structuur. We gingen deze middag van de automatische piloot naar bewustwording, naar het ervaren van de kracht van zelfmassage en tijd in stilte doorbrengen. Bewust worden op basis van de vraag: hoe start jij je dag op? Ilhame staat nu standaard een half uur eerder op om alle massagetechnieken toe te passen en de dag in stilte op te starten.

Ze vertelt: "Op deze middag had mijn man mij met de auto naar Amsterdam gebracht. Ik wilde na het einde van de Masterclass met de trein terug naar huis, totdat ik van verschillende deelnemers hoorde dat er een treinstoring was. Hoe kwam ik thuis? Als een reddende engel bood Lili aan om mij thuis te brengen. In de auto stonden we ook stil bij de verbinding tussen 'school' en 'thuis'."

Hoe belangrijk is het wel niet om je kind goed te leren kennen en ook de interactie tussen je kind en de leerkracht samen te versterken. En als goede communicatie ontbreekt en het systeem faalt, keuzes durven te maken in het belang van je kind. Vaak wordt 'bejegening' en aandacht voor de so-

