

# G goed in je vel met de vitaliteitcoach

Tekst & Fotografie: Sonja Scheepstra



Sonja Scheepstra is vitaliteitcoach voor mensen die weer goed in hun vel willen zitten. Al vijftwintig jaar runt zij haar schoonheidsinstituut in Bennekom. Scheepstra heeft jarenlange ervaring opgebouwd in de 'traditionele' Beauty wereld en is zich daarna volledig gaan toewijden op de 'natuurlijke' schoonheidswereld. Ze is vitaliteitcoach en werkt aan mensen in diverse opzichten, die meer uit het leven willen halen, zowel geestelijk als lichamelijk. Onlangs presenteerde ze haar eigen cosmeticalijn Vibrational Cosmetics.

# ‘Je moet echt alleen jezelf veranderen om het gedrag van je omgeving te kunnen veranderen’

## Wat doe jij precies?

‘Mensen op de rit zetten. Ik kan er een heel verhaal van maken maar in essentie komt het hier op neer. Zowel voor fysieke als mentale klachten beheers ik een aantal technieken die erop gericht zijn tot de essentie door te dringen van het probleem, waarna het mogelijk is zeer gericht aan de slag te gaan. Daarnaast is een wezenlijk onderdeel van mijn werk het coachen van mensen zowel op zakelijk vlak als privé, met als doel beter om te kunnen gaan met veranderingen en problemen in hun leven.’

## Wie zijn jouw klanten?

‘Mensen van alle rangen en standen die zich op één of andere manier niet happy voelen. Volwassenen en kinderen zowel als individu als in een groep. Dit kan bijvoorbeeld een gezinssituatie zijn die niet lekker loopt, of een groep managers die iedere dag ruziënd door

de zaak gaan. Ook de relatie tussen mens en dier is een dankbaar onderwerp aangezien dieren vaak een afspiegeling zijn van het baasje. Ik kijk dan naar de “communicatie” tussen beiden en kan vaak de mens zodanig coachen dat de relatie met het dier merkbaar en zichtbaar gaat veranderen.’

## Wat is het resultaat van de verschillende therapieën?

‘Dat communicatie op een goede manier op gang gaat komen, mensen weer gaan begrijpen waarom de ander op een bepaalde manier reageert. Het klinkt als een cliché, maar je moet echt alleen jezelf veranderen om het gedrag van je omgeving te kunnen veranderen. Het kunnen begrijpen wat er aan de hand is, maakt vaak veel duidelijk en geeft de mogelijkheid om er weer uit te komen. Veel fysieke klachten zijn te herleiden naar mentale problemen.’

## Wat versta je onder ‘biologische verjonging’? Wat is dat?

‘Dat je je geestelijk en mentaal jonger voelt dan je werkelijk bent. Als je het proces om dit te bereiken goed inricht, zul je merken dat je meer positieve energie krijgt in alles wat je doet. Ieder lichaam heeft een stukje programmering in zich, wat in de loop van de tijd aardig door elkaar geschud kan zijn. Het als het ware “resetten” van deze verstoorde programmering leidt tot een beter functioneren. Iedereen kent wel mensen die er beduidend jonger of juist ouder uitzien dan ze in werkelijkheid zijn. Meestal is hun gedrag ook in lijn met deze uitstraling. Het is mogelijk om in ieder geval terug te komen op je daadwerkelijke leeftijd, en wellicht zelfs door te werken naar een niveau dat je je jonger gaat voelen dan dat je werkelijk bent.’



## Wat is het doel van jouw behandelingen?

‘Mensen beter in hun vel krijgen, waardoor ze beter met zichzelf en met hun omgeving kunnen omgaan. Het roer om is nooit het doel op zich, maar als dit uit de sessie komt en iemand blijkt volkomen op het verkeerde spoor te zitten, dan kan dit een fantastische omslag teweegbrengen. Soms ook met pijn, maar uiteindelijk kom je er beter uit. Sterker.’

## Hoe lang moet je behandeld worden om echt resultaat te krijgen?

‘Dat is zeer persoonlijk. Maar in drie sessies is de basis ruimschoots gelegd.’

## Personal coaching klinkt heel duur. Wat kost het?

‘Naar Sonja luisteren, Scheepstra en niet Bakker haha! Open staan voor een eerste gesprek. Uiteindelijk moet je het toch zelf realiseren en dat kan alleen maar als je er zelf merkbaar een gevoel bij gaat krijgen. Je kunt altijd na een eerste gesprek bepalen of je er iets aan hebt gehad om ermee verder te kunnen.’

## Zijn jouw therapieën gericht op het uiterlijk of het innerlijk?

‘Op allebei. Als je je op het innerlijke focust, verandert vanzelf de uitstraling en daarmee je uiterlijk. Dit is een proces dat je zelf amper door hebt, echter je zult merken dat je omgeving anders op je gaat reageren, en dat is precies wat je wilt. Probeer het maar eens uit.’

## Fungeer je dan ook als vertrouwenspersoon en zelfs een soort psycholoog?

‘Alles wat ik hoor van en doe met de mensen is en blijft vertrouwelijk. Zonder dit basisprincipe kan en wil ik niet werken. Mensen

vertellen mij lang niet het hele verhaal, maar gedurende de gesprekken komt het toch boven water op een natuurlijke manier. Vaak kunnen mensen niet precies aangeven wat er aan de hand is, maar ze voelen zich plat gezegd gewoon k..... Als je dan met ze gaat praten komt in veel gevallen toch de essentie van hun gevoel naar boven. Mensen moeten niets bij mij, sommige zaken kunnen ze gewoon voor zich houden, echter uit ervaring weet ik dat de schoen toch gaat wringen op de plek waar hij knelt.’

## Wat is het gekste dat je hebt meegemaakt?

‘Het klinkt misschien raar maar ik vind eigenlijk niets gek. Het zijn allemaal mensen die soms ook bizarre dingen meemaken, waar ze moeite mee hebben, maar ook dat is menselijk. Dus roept u maar!’

## Kun je ons wat tips geven die we direct kunnen gebruiken om rust te brengen in ons hectische bestaan?

‘Zoek in alles wat je doet naar de zingeving voor jezelf ofwel de passie. Vraag jezelf af: “Voel ik mij er goed bij?” Iedereen heeft passie. Waar word je gelukkig van? Het klinkt heel stom, maar denk er maar eens over na als je weer om zes uur ‘s ochtends uit je nest stapt en in je A6-je de file inrijdt..... Leuk hè! Je werk moet wel heel erg leuk zijn om dit te trotseren. Als je daarover nadenkt dan kom je wellicht tot de conclusie dat deze job ook niet echt is wat je gedacht had. Wees eens echt helemaal eerlijk naar jezelf. Het is tijd voor een goed gesprek. Eerst communicatie met jezelf en dan verder kijken.’ •

‘Alles wat ik hoor en doe met mensen **is en blijft vertrouwelijk**’