

Voor Sylvia Duijm is de drang om te blijven groeien altijd aanwezig. Wel signaleert ze een verandering in de aard van die verandering, die verschuift onmiskenbaar van externe naar interne groei. De intrinsieke motivatie, gebaseerd op innerlijke normen en waarden, voeren de boventoon. Is niet iedereen daar aan toe?



Gun jezelf de ruimte om te groeien

Alles draait om energie

In het instituut waar Sylvia met man en macht aan bouwt, haar Instituut Felixe, draait alles om energie. Het is een vitaliteitscentrum waarin rust, ontspanning en bezinning de basis vormen voor het juist krijgen van energie. Bruisen van de energie. Sylvia: 'Het mag geen verrassing heten dat steeds meer mensen op steeds jongere leeftijd zichzelf aan het voorbij rennen zijn. Maar ik kom ook veel CEO's of oud captains of industrie tegen die pas op latere leeftijd, juist terwijl zij het ogenschijnlijk zo goed doen of hebben gedaan, tegen enorme problemen aanlopen. Een moment van bezieling waarin niet de vraag wat men heeft bereikt centraal staat, maar meer de vraag wat men heeft gemist. Het moment waarop niet de hoogte van de bankrekening maar de leegte van het bestaan de boventoon gaat voeren. Juist dan is het van belang om de energie te kanaliseren en tijd te besteden aan een gezond lijf, gezonde voeding en gezonde ontspanning. Want reken maar dat er onder groot succes vaak veel ongezondheid schuilgaat. De dopaminejunkies noem ik ze wel eens. Die gun ik echt een beter leven, met gezonde ontspanning en zelfreflectie. Daar zit de grootste winst en het echte kapitaal. Ik gebruik dan vaak mijn Reiki technieken om de weg te wijzen. Dat klinkt misschien wat zweverig, maar dat ben ik helemaal niet. Probeer het eerst nou maar eens, dan praten we daarna wel verder.'

Begin op Bali

Voor Sylvia komt het "Bali-gevoel" dicht in de buurt van een juiste balans tussen lichaam en geest. Niet voor niets begint ze haar Instituut Felixe op dit heerlijke eiland, waarbij goed en gezond eten, lichamelijke beweging en ontspanning en mindfulness samenkomen: 'Later dit jaar bieden we een twee weken durende retreat aan. Daarin staat innerlijke groei centraal en kom je terug met een geheel andere mindset. Wat is nou echt waardevol in het leven? Welke keuzes moet ik maken om me beter en bovenal gezonder te voelen? Lekkerder in mijn vel. Die twee weken zijn voldoende om achter de meest fundamentele vraagstukken te komen, welke oerkrachten daarbij een rol spelen en hoe daarmee om te gaan. Het gaat daarbij om het afleren van functionele patronen die eigenlijk niet zo functioneel blijken te zijn in de zoektocht naar je betere, sterkere en socialere ik. En uiteraard nieuwe functionele patronen aan te leren. Het is niet alleen de bedoeling om onze deelnemers het "Bali-gevoel" mee te laten nemen naar huis, maar het hele instituut ook in de regio van Haarlem te ontwikkelen. Hoe langer we met het instituut bezig zijn in de ontwikkeling, hoe duidelijker het voor ons ook wordt dat we iets aan het ontwikkelen zijn waar een enorme latente behoefte aan is. Een behoefte die manifest wordt en waar wij een passend, eerlijk en betrouwbaar antwoord op hebben.'

Instituut Felixe: High Impact Coaching

Sylvia Duijm
T 06 29624384
www.instituutfelixe.com