

Mijn naam is Hester van Sambeek-Larik, geboren in Aalsmeer (1978), met 9 maanden verhuisd naar Doetinchem waar ik tot mijn 17^{de} gewoond heb met mijn papa, mama en grote broer. Mijn vader was kaakchirurg en werkte veel, mijn moeder was mama en sportlerares. Ze was altijd thuis voor mij en ik ging vaak met haar mee naar de tennisbaan. Mijn broer is 4,5 jaar ouder en hebben daardoor in die tijd een eigen leven geleid.

Als jong meisje was ik vooral bezig met sport, daarna met trainingen geven en opleidingen gericht op het sociale vlak. Tijdens mijn middelbare school periode gaf ik tennisles op basisscholen en hockeytraining. Na de middelbare school ben ik in Nijmegen de opleiding Mondhygiëne (HBO) gaan volgen, waarbij ik het behandelen van angstige patiënten het meest interessant vond. Wat kan ik doen om ze op hun gemak te stellen. Na deze opleiding ben ik meteen gaan werken op de opleiding Mondhygiëne. Ook hier was mijn aandacht vooral gevestigd op het proces en de ontwikkeling van de studenten. Tijdens deze periode heb ik een docentenopleiding HGZO aan de VU in Amsterdam (post-HBO) gevolgd en behaald.

Echter mijn bloed wilde nog meer stromen richting het 'hoe en wat' van de mens, waardoor ik in Utrecht ben gaan wonen om daar Psychologie te gaan studeren. Ik ben blijven werken op de opleiding Mondhygiëne, vooral het begeleiden van studenten met hun scriptie en praktijkonderwijs. Ook heb ik het trainen en coachen op het hockeyveld weer opgepakt, heerlijk om kinderen en jongeren zichzelf te zien ontwikkelen. Ieder op zijn eigen tempo, eigen wijze en eigen motivatie.

Na vier jaar heb ik mijn Master Organisatiepsychologie, Msc (afstudeerrichtingen, burn-out (bachelor) en conflicthantering en humor (Master)) behaald, waarna ik meteen gestart ben met een traineeship bij Schouten en Nelissen. Hier ben ik gecertificeerd RET- trainer (rationele effectiviteit therapie) geworden, mijn opleiding tot mediator (gecertificeerd) behaald en verschillende trainingen gegeven op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Ook heb ik de training Conflicthantering en onderhandelen in een nieuw jasje mogen steken. Hoe mensen met conflicten omgaan is vaak een onbewuste aangelegenheid. Daardoor ook de manier van onderhandelen die vaak aan emotie onderhevig is. Het toevoegen van een avond "boksen" tijdens de training, gaf heel duidelijk het onbewuste component bij iedereen aan. Dit heeft mij veel inzichten gegeven dat er cognitief veel gedaan kan worden met gedragsveranderingen, maar dat het onderbewuste toch sneller acteert. In deze periode, die bol stond van persoonlijke ontwikkelingen, heb ik in 2007 mijn liefdevolle man ontmoet.

Mijn grootste droom kwam uit in 2009, ik raakte zwanger en 8 maanden later ben ik bevallen van onze tweeling. Tijdens deze zwangerschap heb ik de gevoelsmatige de keuze gemaakt om te stoppen met werken, om me volledig te richten op het moederschap.

Aangezien ik niet iemand ben die stil kan zitten, heb ik in die jaren nog van alles gedaan. Ik heb het complete verandertraject van de fysiotherapiepraktijk van mijn man begeleid. Daarnaast ook veel op de achtergrond gedaan aan kwaliteit en communicatie. Ook ben ik altijd cliënten, therapeuten en kinderen blijven coachen. Het bloed kruipt toch waar het niet gaan kan. Ook ben ik jaren zeer actief geweest binnen de oudercommissie op de basisschool van onze drie oudste dochters. Verder heb ik zes jaar lang vrijwilligerswerk gedaan voor de hockeyclub in Oisterwijk (HOCO) binnen de minorencommissie.

Doordat mijn jongste dochter wat ouder werd en er meer tijd kwam om na te denken wat ik echt weer voor mezelf wilde gaan doen. Was ik zoekende naar hetgeen mij echt voldoening zou geven en waarbij ik tegelijkertijd andere zou kunnen helpen. Ik wilde voorbij het cognitieve vlak, het praten, het rationaliseren. Ik was op zoek naar meer verdieping. Door een heftige periode in ons leven zijn

we in aanraking gekomen met IEMT. Zowel ik, mijn man en onze twee oudste dochters zijn behandeld, met resultaten waar ik alleen maar over zou kunnen dromen.

Inmiddels heb ik onderstaande vervolgopleidingen afgerond;

IEMT practitioner	IEMT training; Anne ten Brinke	2022-2023
Advanced IEMT practitioner	IEMT training; Anne ten Brinke	2023-2024
Systemisch coachen	Vidarte	2023-2024
Opleiding familieopstellingen	IVSW	2025-2026
Helen met bewustzijn	Subtiel Meesterschap	2025-2026

Daarnaast ook nog verschillende nascholingen en intervisies om nog meer bewustzijn en expertise te creëren.

Ik geniet volop van de resultaten die het als eerste bij mezelf oplevert. Steeds een laagje dieper afpellen, meer bewustzijn. Zodat ik dit door kan geven aan mijn gezin, omgeving en klanten. Steeds weer kippenvol wat er allemaal mogelijk is!

Ik ben dankbaar

Liefdevolle groeten, Hester van Sambeek

