

# INHOUD

Proloog 9

Inleiding 11

Hoofdstuk 1 – **S**habnam, stilte en spiritualiteit 21

Hoofdstuk 2 – **H**appiness, helen en holisme 37

Hoofdstuk 3 – **A**ffirmaties en aandacht 63

Hoofdstuk 4 – **B**eauty, business en balanceren 79

Hoofdstuk 5 – **N**ee zeggen en navigeren 113

Hoofdstuk 6 – **A**antrekkingskracht, ademhalen en angst 129

Hoofdstuk 7 – **M**anifesteren, meesterschap  
en moeder zijn 147

Epiloog 171

Dankwoord 173



## PROLOOG

# KABUL, AFGHANISTAN, MIDDEN JAREN TACHTIG

Ik ben drie en loop voorzichtig de kapotte trap af. Ons huis is een tijdje terug gebombardeerd. Eenmaal beneden, hoor ik een zacht gesnik en ademhaling onder de trap. Van schrik schreeuw ik het uit. Ik zie een grote lap, een grote bewegende lap. Ik denk aan een groot dier, een spook, alles waar ik bang voor ben.

Het spook blijkt een vrouw, ze komt onder de lap vandaan en even schiet door mijn hoofd dat ik misschien wel liever een spook had gezien. Ik schrik van haar gezicht: bont en blauw geslagen en bijna onherkenbaar als mijn tante Sameera. Omdat onze voordeur kapot is, zag mijn tante de mogelijkheid om ons huis binnen te vluchten. Dat doet ze wel vaker, dan komt ze schuilen voor haar man en schoonouders die haar slaan. Dat soort geweld lijkt hier normaal, want ook op straat kunnen vrouwen zomaar in elkaar geslagen worden. Dat is mijn eigen moeder ook overkomen. Het kan je zomaar gebeuren als je op straat loopt en een groep mannen toevallig iets slechts ziet in het feit dat je op dat moment daar loopt.

Wanhopig kijkt mijn tante me aan, alsof ik, als driejarig meisje, haar redding moet zijn. Die blik in haar ogen blijft me nog jarenlang achtervolgen in mijn nachtmerries. En ik weet nog precies wat ik op dat moment dacht: zo word ik nooit.

Het is mijn vroegste herinnering, toen mijn zusje Shabana nog niet eens was geboren. Later herkende ik mezelf helaas toch in mijn tante. Rond mijn eenentwintigste woonde ik namelijk een paar maanden in een blij-van-mijn-lijfhuis in Nederland. In mijn tantes blauw geslagen gezicht zag ik in feite dus mijn eigen toekomst. En dat wilde ik absoluut niet.

Het heeft best even geduurd voordat ik wist wat ik wel wil in mijn leven. Als je opgroeit in een gewelddadige samenleving zoals in mijn geboorteland, is het lastig te ontdekken wat je wél wil. Het lijkt haast onmogelijk om in die omstandigheden de juiste mindset te ontwikkelen. Inmiddels weet ik dat juist daar de sleutel ligt, om dat helder te krijgen. Zodra je weet waar jouw hart blij van wordt, gaat het universum achter je staan. Het is haast magisch, maar waar: dan word je ineens op allerlei manieren gesteund.

## INLEIDING

Dit boek gaat over mijn reis van dat meisje uit Kabul naar de succesvolle zakenvrouw die ik nu ben. Ik leer je hoe je met mijn 'SHAB-methode' de mooiste versie van je leven kunt inrichten. Ik heb deze methode op mijn eigen leven toegepast en groeide ermee van Shabnam naar SHAB. Van meisje tot zakenvrouw, die nog altijd haar dromen najaagt. Om dit te kunnen bereiken, heb ik een lange weg afgelegd. En daarom schreef ik dit boek: als een shortcut voor jou. Leer van mijn leermomenten.

### **Kiezen voor jezelf**

We leven met elkaar in een individualistische samenleving, maar ik kom uit een cultuur waarin het belangrijk is om juist de behoeftes en verlangens van je dierbaren voorop te stellen. Ik heb geleerd om daar een mooie balans in te vinden. Om voor mezelf en mijn verlangens te kiezen, zónder mijn dierbaren onderweg in de steek te laten. Er is namelijk niks mis met kiezen voor jezelf, zolang je je maar bewust bent van het effect hiervan op je dierbaren.

### **Hoe lees je dit boek?**

In elk hoofdstuk behandel ik een onderwerp en geef ik je een meditatieopdracht, een vraag, of een visualisatieoefening mee. Koop

dus allereerst een mooi notitieboekje voor jezelf, zodat je lekker aan de slag kunt met de oefeningen straks.

Ik vertel mijn verhaal aan de hand van thema's die belangrijk voor me zijn, verdeeld over zeven hoofdstukken. Je leest meer over mijn achtergrond, over mijn mindset en over wat ik doe. Ik ben moeder, een belangrijke rol natuurlijk, maar ik geef mijn tijd en liefde aan meer dan alleen mijn kinderen. Zo richtte ik in 2020 mijn eigen make-upmerk SHAB op, waarmee ik internationaal aan de weg timmer, en werk ik als spiritueel ondernemerscoach. Daarnaast help ik met mijn Stichting SHAB Foundation vrouwen zoals ik zelf was een leuker leven te krijgen.

### **Stel jezelf vragen**

Ik geef in elk hoofdstuk een oefening waarmee je aan de slag kunt, zoals een meditatieopdracht, of een visualisatieoefening. In dit boek stel ik ook vragen aan jou, zodat je met jezelf 'in gesprek' kunt gaan. Vragen die je centraal kunt stellen tijdens een meditatie, of die je in een dagboek kunt beantwoorden. Ik geloof in de kracht van vragen stellen. De wereld wordt er mooier van als we elkaar meer vragen stellen, als we nieuwsgierig zijn naar elkaar. Dit geldt ook voor jezelf. Wees nieuwsgierig naar je eigen antwoorden. Alleen al door die nieuwsgierigheid zul je meer van jezelf houden.



### **Dankbaarheid**

Zonder de ongelofelijk moedige keuzes die mijn ouders hebben gemaakt, had ik dit verhaal niet kunnen vertellen. Met een rustige en voorspelbare achtergrond, zonder de dreiging van bommen op ons huis, zonder de gewelddadigheid van sommige mensen om

me heen, had ik nu een totaal ander leven gehad. Alles was nodig om hier te komen, alles heeft een functie gehad. En daarvoor voel ik een grote dankbaarheid.

Ik schrijf dit boek voor jou, lieve lezer. En voor mijn tante Sameera. Ik schrijf het om je te motiveren je eigen droom waar te maken. Ik nodig je uit om te gaan manifesteren en in jouw vak meesterschap te bereiken. Dat zal ongetwijfeld een andere droom en een andere vorm van meesterschap zijn dan in mijn geval, maar het helpt als je gaat geloven dat het kan. En dat het kan, daarvan is mijn verhaal het bewijs.

Tot slot wens ik je toe dat je zult zien hoe mooi je bent, dat er zoveel schoonheid in en om je is en hoeveel power je hebt.

Veel liefs,

*Shabnam Ashkar*

Maart 2024





## DE SHAB-METHODE

De SHAB-methode is een methode die ik heb ontwikkeld om mijn leven van chaos naar schoonheid te leiden. Om voor mezelf te kunnen kiezen met een juiste balans waarin ik de mensen om mij heen niet in de steek laat. Sommige methodes heb ik in het begin onbewust toegepast, waarna ik er later bewust mee aan het werk ging.

De SHAB-methode heeft zich min of meer zelf ontwikkeld. Door de jaren heen heb ik keuzes gemaakt en daar mijn ervaringen van opgeschreven. Gekeken wat goed ging, maar vooral ook wat beter kon. Sommige onderdelen heb ik bewust toegepast, maar andere onderdelen ontstonden puur op basis van mijn gevoel. Mijn doel werd daarbij ook steeds duidelijker: mijzelf centraal stellen, zonder mijn dierbaren uit het oog te verliezen, want als ik op mijn best ben, kan ik waarde voor mijn omgeving toevoegen.

Dankzij deze methodes heb ik inzicht in en overzicht over wat ik doe en waarom. Heb ik nu een perfect leven? Nee, ik geloof niet in perfectie of imperfectie. Ik geloof niet in goed of fout. Ik geloof erin dat je de keuzes maakt zoals je het ooit hebt geleerd en op dat moment nodig hebt. Wel kun je leren om je bewuster te worden over bepaalde zaken. Om een voorbeeld te noemen, je bent wat je eet. Door bewuster te eten kan je fysieke gezondheid verbeteren.

En je bent wie en wat je denkt. Door bewust met je gedachten, patronen en denkwijze om te gaan, kun je jouw mentale gezondheid verbeteren.

Iets bewust en begrijpend doen is heel anders dan het op een onbewuste manier doen, omdat we het zo hebben geleerd of omdat we aan een bepaald plaatje willen voldoen. Aan een zogenaamd perfect plaatje, waarvan de maatschappij wil dat je daarnaar leeft.

Wat ik met de ШАВ-methode wil bereiken is dat je naar aanleiding van mijn verhalen en voorbeelden geïnspireerd wordt om je leven in te richten zoals jij dat zou willen. Om jouw grootste dromen te manifesteren zonder angsten. Om te helen en te voelen wat jij wilt. Iedereen heeft healing nodig. Maar dat ziet er voor iedereen anders uit. Er zijn mensen die door het verlies van een huisdier een trauma hebben opgelopen, of door een val of een botbreuk, en er zijn mensen die moesten vluchten voor hun veiligheid. Dat maakt het ene trauma niet erger dan het andere, maar het vraagt allemaal wel om healing.

Aan de hand van de ШАВ-methode wil ik je laten zien dat niets te gek of onmogelijk is. Alles is binnen handbereik. Volg de stappen zoals ik ze heb beschreven, of zoek zelf een volgorde die beter bij jou past. Zoals ik al zei, er is geen goed of fout. Voel waar je behoefte aan hebt en werk aan jouw mooiste dromen. Want waar de logica stopt, gaan spiritualiteit en geloof door! Geloof in jezelf en het universum en manifesteer.

Maak een inwendige reis door deze stappen van de ШАВ-methode te volgen.

Een reis die je naar spiritualiteit leidt, in stilte met jezelf zijn. Een reis naar intern geluk, helen en holisme. Maar ook een reis van aan-

dacht geven aan jezelf en de manier waarop je over jezelf denkt en praat. En hoe je dat toepast in je innerlijke en uiterlijke schoonheid, in je zakelijke en privéleven en hoe je hierin de balans vindt. Kiezen voor jezelf, vaker nee zeggen en leren navigeren naar jouw doelen. Zonder daarbij je geliefde en dierbaren te vergeten. Tijdens deze reis vertel ik je ook wat je dan mag verwachten en zal aantrekken als je de bovenstaande stappen bent doorlopen. Een pauzemomentje door de juiste ademhaling en het loslaten van je angsten.

Hierna zal ik een korte samenvatting geven van wat de SHAB-methode inhoudt:

De thema's die ik in de zeven hoofdstukken behandel, heb ik benoemd volgens de letters van mijn voornaam. Samen vormen ze mijn SHAB-methode – mijn manier om je leven op z'n mooist in te richten. Hier lees je in het kort terug waar de hoofdstukken over gaan.

### **Hoofdstuk 1 – S van Shabnam, stilte en spiritualiteit**

Tussen mijn vierde en twaalfde woonde ik in India, waar ik de rol van stilte in alle grote godsdiensten leerde kennen. Stilte en spiritualiteit zijn nog steeds mijn kompas. Ik heb diepe dalen gekend in mijn leven, net als mijn tante Sameera, maar vond uiteindelijk de kracht om in mijzelf te geloven, om van mezelf te houden. Zelfliefde is een belangrijk thema, waarmee ik jou graag een handje help.

### **Hoofdstuk 2 – H van Happiness, helen en holisme**

Holisme is de overtuiging dat we allemaal met alles in verbinding staan. Ik vertel in dit hoofdstuk hoe ik op mijn twaalfde – als we op het punt staan om vanuit India naar Nederland te komen – van

mijn vader de verantwoordelijkheid krijg over mijn moeder en mijn zusje. En dat mijn ervaringen in de eerste tien jaren in Nederland voor een groot deel heel naar waren. Het was een periode in mijn leven waarin ik me gevangen voelde in chaos. Dat moest eerst helen, om daarna de volgende stappen te kunnen zetten.

### **Hoofdstuk 3 – A van Affirmaties en aandacht**

Aandacht is van groot belang voor het leven dat je leidt. Bewust of onbewust: met behulp van affirmaties geef je jouw werkelijkheid sowieso al vorm. Als je met aandacht affineert, kun je dus een leven voor jezelf vormgeven dat dichter bij je wens ligt dan als je blijft doen wat je altijd al deed, op de automatische piloot. In dit hoofdstuk vertel ik over mijn dromen om ooit de allerbeste auteur te worden, en welke steun ik voor die droom kreeg van onze buurvrouw in New Delhi. En kijk eens: nu lees jij mijn boek!

### **Hoofdstuk 4 – B van Beauty, business en balanceren**

Beauty is echt een van mijn favoriete onderwerpen. Omdat schoonheid niet alleen in uiterlijk zit, maar ook in hoe je je vanbinnen voelt. In dit hoofdstuk vertel ik over mijn dromen van een eigen wereldmerk. Over hoe je wegstapt van de chaos, die regeert als je je laat leiden door je angsten. Hoe je de juiste keuzes maakt voor jouw toekomst en die van je kinderen.

Maar dit hoofdstuk gaat ook over business: over hoe ik ervoor heb gezorgd dat mijn merk nu bij Douglas verkrijgbaar is. En over balanceren: hoe vind je de balans tussen al die verschillende rollen in je leven?