

DE MAGIC METHODE

HET GEHEIM VOOR MEER MAGIE EN GELUK



IN **5** STAPPEN
MEER
MAGIE

BARBARA TE BOEKHORST

Inhoud

Leef je droom

Kom uit je hoofd

Automatische piloot

Je creëert je eigen werkelijkheid

Focus op jouw droom

Alles wat je aandacht geeft groeit

Alles is energie

Zuigtabletten en bruistabletten

Energie is onbetaalbaar

Kracht van intentie

Rijstexperiment

Bewustzijn

Energiemeter

Wees dankbaar

Wees lief voor jezelf

Gedachtekracht

Energie volgt aandacht

Mindset

Kies voor liefde

Mentale stimulatie

De ijsberg

Zuiver bewustzijn

Model van de materie

Nulpuntenergieveld

Inloggen op het veld

Hulp vragen

Kies voor jezelf

Loslaten

Kom in actie

De MAGIC-methode

Voorwoord Barbara

*"Your wings already exist
all you have to do is fly."*

Ik ben blij dat jij dit boek nu in handen hebt. Dat betekent dat je klaar bent voor meer geluk en magie in jouw leven. Dit boek is geschreven vanuit flow, iets waar ik ontzettend dankbaar voor ben. Tijdens het schrijven voelde ik mij ontzettend gesteund. Niet alleen door mijn gezin, mijn moeder en alle andere lieve mensen om mij heen, maar ook door 'de andere wereld'. In dit boek lees je hoe ik de vijf stappen van de MAGIC-methode op mijn verjaardag doorkreeg. Je kunt dit zien als een "kosmische download". Maar hier bleef het niet bij. Soms viel er opeens een boek uit de kast met waardevolle informatie, hoorde ik plotseling iets interessants op de radio of gebeurde er iets anders magisch wat mij hielp om dit boek te schrijven.

Met dit boek ervaar je dat je zoveel meer bent dan je denkt. De vijf stappen helpen je om uit je hoofd te komen en als een magneet wonderen aan te trekken. De MAGIC-methode gaat verder dan andere methodes omdat je ook leert (de derde stap) hoe je afscheid neemt van beperkende overtuigingen en (energetische) blokkades. Dit doe je met de "briefjesmethode". Je kunt namelijk op je yogamatje affirmaties uitspreken tot je een ons weegt, maar zolang je niet gelooft dat je iets verdient, saboteer je jezelf.

Als je met heel je hart voelt dat je iets graag wilt, gebeuren er wonderen. Zo zei ik gisteren tegen mijn vriend dat ik het geweldig zou vinden als Marja Ruijterman het voorwoord van mijn boek zou schrijven. Zij heeft mij namelijk geïnspireerd met haar boek 'Niets meer te bewijzen'. Nog geen 5 minuten later belde Marja: "Hoi Bar, hoe gaat het met je boek? Kan ik je ergens bij helpen?". Magisch hoe het universum werkt.

Toen een goede vriend van mij vier jaar geleden met een zware depressie was opgenomen, gaf ik hem Marja's boek. Het leek me goed als hij haar inspirerende verhalen zou lezen. Toen ik een paar

dagen later weer op bezoek was, vertelde hij dat hij blij werd van haar verhalen. En niet alleen hij. Een dame die daar ook tijdelijk verbleef, was diep geraakt toen ze het boek van de koffietafel pakte. Zo bijzonder: ze had de energie en liefde gevoeld waarmee Marja het boek had geschreven. Dit raakte mij enorm.

Die avond heb ik Marja gebeld. Ze was ontroerd toen ik het vertelde. Ze is namelijk zelf depressief geweest en wilde jaren geleden in de Amstel springen om een eind aan haar leven te maken. Ze twijfelde of ze dit zou delen op de achterkant van haar boek. Haar moeder vond dat niet verstandig, maar gelukkig heeft ze het toch vermeld. Ze heeft namelijk al van drie mensen gehoord dat ze niet zijn gesprongen door haar boek. Hoe bijzonder! Haar slechtste dag nu is beter dan haar beste dag vroeger. Marja is gepassioneerd om mensen te vertellen hoe je meer geluk ervaart. Dit doet ze met veel liefde en humor.

Vanmiddag sprak ik haar: "Bar, ik heb je boek in één ruk uitgelezen. Het is alsof alles samenkomt, een soort samenvatting van alles wat ik ooit heb geleerd. Jouw boek over de MAGIC-methode zou op elk nachtkastje moeten liggen. Heel veel mensen hebben hier baat bij. Door het lezen herinner ik mij weer hoeveel wonderen er zijn."

Wow! Ik ben er stil van! Dat Marja nog eens het voorwoord van mijn eigen boek zou schrijven, had ik niet kunnen bedenken, toen ik mijn vriend destijds haar boek gaf.

Ben jij klaar om jouw vleugels te spreiden? Dan is dit het moment om jouw grootsheid te omarmen.

Ik wens je heel veel plezier met de vijf stappen van de MAGIC-methode. Droom groots; de enige die je tegenhoudt ben je zelf!

Veel leesplezier en magie gewenst.

Liefs Barbara

Voorwoord Marja

Ik ontmoette Barbara jaren geleden op een borrel van de Week van de Mobiliteit, waar we beiden workshops aan overheidsinstanties gaven. We herkenden elkaar meteen in onze wondere werelden en raakten niet uitgepraat. Sindsdien bellen we regelmatig en eten we samen pannenkoeken in het Amsterdamse bos. Ik deed mee aan haar workshop en zij aan de mijne. Ik heb één keer een sessie bij haar in haar praktijkruimte gekregen en een healing op afstand. En ik kan zeggen: de briefjes waar ze over schrijft, werken echt. Ik moet bekennen dat ik sceptisch was, maar ik voelde de tekst die Barbara erop had geschreven door de briefjes heen.

Barbara leeft een magisch leven en dat straalt ze aan alle kanten uit. Tijdens haar workshop heb je het gevoel dat alles mogelijk is. De oefeningen zijn simpel, maar effectief. Ik ben ook een mens dat veel wonderen meemaakt. De laatste anderhalf jaar dacht ik dat ze waren gestopt. Tot ik het boek van Barbara las en ik me realiseerde dat er in die tijd juist heel veel wonderen zijn gebeurd. Ik zag het alleen niet omdat ik verward raakte in het "gewone" leven.

We worden omringd met liefde en zijn liefde. Zodra we dat voelen, is het hek van de dam. Dan zien en voelen we de liefde en de wonderen overal doorheen schijnen. Ook door de gebeurtenissen die op het moment zelf vreselijk lijken. Barbara inspireert velen met haar online Magische Powerboost sessies. Ze leeft wat ze predikt en het is fijn dat ze zich ook in haar boek kwetsbaar opstelt. Het leven is niet altijd feest, maar ze weet ermee om te gaan, en dat wat ze zelf ervaart en leert, geeft ze door met een ongelooflijke passie en onvermoeibaarheid.

Geef je over aan dit boek, leg het op je nachtkastje, geniet van de wonderlijke verhalen, doe mee met de oefeningen en laat je dromen uitkomen met de MAGIC-methode.

Marja Ruijterman

Coach/trainer en auteur

1 Leef je droom



1. Leef je droom

*"If your dreams don't scare you,
they aren't big enough."*

Wat goed dat je meer uit jezelf wilt halen en aan de slag gaat met jouw verlangens. Stel je eens voor hoe fijn jouw leven is als jouw dromen werkelijkheid worden. Als jij aantrekt waar jij naar verlangt. De MAGIC-methode helpt je hierbij. Voor ik vertel wat de vijf stappen van deze methode zijn, wil ik het met je hebben over je mind. Dat is namelijk jouw grootse saboteur.

Toen je werd geboren, was je als een blanco computer. Als je gelooft in vorige levens is dat niet helemaal het geval, maar laten we voor het gemak aannemen dat jouw 'harde schijf' helemaal leeg was toen je op aarde kwam. Al snel kreeg je allerlei programma's geïnstalleerd. Mooie die je vleugels gaven, maar ook energievretende programma's. Je kreeg bijvoorbeeld te horen dat je broer of zus iets beter kon, dat je niet lief of slim genoeg was, of dat iets niet voor jou was weggelegd.

De informatie die je in de eerste zeven jaar van je leven krijgt, is bepalend voor de rest van je leven. Als klein kind zijn je hersenen nog niet optimaal ontwikkeld. Je hebt geen referentiekader en beschouwt de dingen die tegen je gezegd worden als de waarheid. De informatie van je ouders, leraren, de media, andere kinderen of wie dan ook neem je klakkeloos aan. Je realiseert het je waarschijnlijk niet, maar deze informatie zit nog steeds in jouw cellen, in jouw onderbewuste. Zelf heb ik altijd gedacht dat ik 'niet goed genoeg' was. Je kunt je voorstellen dat dit geen handig programma is. Het zorgde ervoor dat ik mezelf onnodig klein hield. Ik was ontzettend perfectionistisch en legde de lat hoog. Voor anderen is het fijn als jij je klein houdt, maar dat is niet

waarvoor jij geboren bent. Het is jouw geboorterecht om volop te stralen en de dingen te doen waar jouw hart van danst.

Ken je het verhaal van de vlooien? Deze kleine beestjes kunnen heel hoog springen. Meer dan honderd keer hun eigen lengte. Als je vlooien in een pot stopt, springen ze eruit. Heerlijk hun vrijheid tegemoet. Dat verandert zodra je een deksel op de pot doet. De vlooien hebben vrij snel door dat springen pijn doet. Na een paar keer geven ze het op. Zelfs als de deksel verwijderd wordt, blijven ze in de pot zitten. Ze vergeten hoe krachtig ze eigenlijk zijn. Stel dat er daarna een baby vlo in de pot wordt geboren. De kans is groot dat die het gedrag van zijn ouders kopieert en de rest van zijn leven veilig in de pot blijft zitten.

Dit geldt ook voor jou en mij. Onbewust kopiëren we het gedrag van onze omgeving. Het is goed om je hiervan bewust te zijn en zelf het goede voorbeeld te geven. Ik realiseer mij dat ik mijn dochter Sophie niet altijd het beste voorbeeld geef. Ongetwijfeld installeer ik onbewust onhandige programma's op haar harde schijf. Net als jij ben ik mens. Ik ben niet altijd zen en regelmatig schiet ik in de stress. Voordat ik er erg in heb, floept er dan iets uit mijn mond waar ik een seconde later alweer spijt van heb. Dit hoeven niet altijd woorden te zijn. Een bezorgde, boze of afkeurende blik is ook niet bevorderlijk voor haar zelfvertrouwen. Ik hoop dat zij dit boek leest en aan de slag gaat met de MAGIC-methode. Ik wil namelijk niets liever dan dat zij gelukkig is, haar volledige potentieel benut en met gemak magisch mooie dingen aantrekt. Dat wens ik jou ook.

Ik ben dankbaar dat jij jezelf dit boek gunt. De MAGIC-methode helpt je herinneren wie je werkelijk bent. Je bent namelijk veel krachtiger dan je denkt. De magie is buiten de pot, buiten jouw comfortzone. Ben jij klaar om te springen?

2 Kom uit je hoofd



2. Kom uit je hoofd

*Be the change, you want
to see in the world."*

Het verhaal van de vlooiën laat zien dat je niet alles moet geloven wat je denkt. Je bent namelijk veel sterker dan je denkt. Voor mij is in je kracht staan niets meer of minder dan uit je hoofd komen en contact maken met jouw essentie, met wie je werkelijk bent. Zelf ben ik een 'ex- hoofdbewoner'. Ruim 30 jaar woonde ik in mijn hoofd. Ik was een genie in piekeren. Die irritante muppets in mijn hoofd bleven maar kletsen. Ik heb communicatiewetenschap gestudeerd, maar er was weinig communicatie tussen mijn hoofd en mijn hart. Ik was een pleaser die het graag iedereen naar de zin maakte. Als een soort kameleon paste ik mij constant aan mijn omgeving aan. Gelukkig heb ik een wake-up call gekregen. Dit hoor ik ook vaak van mijn cliënten. Iets heftigs zoals het verlies van een dierbare, ontslag of een ziekte is vaak nodig om je wakker te schudden. In mijn geval was het een ziekte. Na de geboorte van mijn dochter Sophie kreeg ik een auto-immuunziekte. Ik weet nog goed dat ik in het ziekenhuis was voor onderzoek. Een van de artsen zag dat ik vastzat in mijn hoofd. Hij adviseerde mij om de reis naar binnen te maken. Healing of mindfulness kon daarbij helpen.

Ik moet eerlijk bekennen dat ik het maar een raar advies vond. Ik was net moeder geworden en had helemaal geen tijd om ziek te zijn. Laat staan voor zweverig gedoe. Toch ben ik ontzettend dankbaar dat hij het lef had om dit tegen mij te zeggen. Ik besloot mijzelf een healing cadeau te doen. Ik had immers niets te verliezen.

Dit moment vergeet ik nooit meer. Tijdens de sessie zag ik een prachtig helderwit licht. Het voelde als thuiskomen.

Mijn hoofd werd helemaal rustig en ik ervaarde een serene rust om mij heen. Mijn mind wilde het verklaren, maar diep van binnen voelde ik dat het klopte. Ik wist niet dat je je zo ontspannen en fijn kon voelen. Dit gunde ik iedereen. Ik wilde wel van de daken schreeuwen hoe bijzonder het was. Als een soort junk volgde ik allemaal opleidingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, energie en healing. Ik verslond het ene boek na het andere om mijn honger naar kennis te stillen. Daarnaast ging ik met mijzelf aan de slag. Met succes. Gelukkig ben ik weer helemaal gezond en slik ik (tegen de verwachting in) geen medicijnen meer.

Ik ben ontzettend dankbaar dat ik nu mensen zoals jij mag begeleiden op de reis van je hoofd naar je hart. Als ik het kan, kun jij het ook! Dat gun ik je zo. Er gaat een magische wereld voor je open als je leeft vanuit je hart. Ben jij klaar om moeiteloos, vanuit flow, wonderen aan te trekken?

Ik wil graag iets moois met je delen. Het geeft zo mooi aan dat er meer is dan je denkt.

Jaren geleden ging ik met een vriendin naar een spirituele beurs. Het was voor ons de eerste keer en wij hadden geen idee wat we konden verwachten. Ik weet nog goed hoe we onze ogen uitkeken. Er werd van alles en nog wat aangeboden: healings, readings, spirituele boeken, gezonde voeding, stenen, beeldjes en nog veel meer.

We slenterden rond totdat we bij een kraampje kwamen waar prachtige bijenwastekeningen stonden uitgestald. Het waren fantastische creaties die er betoverend mooi uitzagen. Ik had nog nooit zoiets gezien. De dame die ze maakte, vertelde dat de kunstwerken spontaan ontstaan doordat ze zich afstemde op de persoon voor wie ze de tekening maakte. Ik was te nieuwsgierig om verder te lopen en besloot een tekening te laten maken. Ze vroeg mij om tegenover haar te gaan zitten.

Toen ik zat, keek ze me aandachtig in mijn ogen, terwijl ze intuïtief verschillende kleuren bijenwas uit een doosje pakte. Deze liet ze smelten op een klein strijkijzer waarmee ze vervolgens over een vel papier streek. Aandachtig keek ik naar het papier. Na een paar minuten verscheen een prachtig kunstwerk. Hierin zag ik duidelijk een uitgestoken hand met een vlam erin. Aan de zijkant zag je strepen die leken op bamboescheuten.

De dame pakte de tekening en begon de energie te lezen: "Je bent een lichtwerker. Het is jouw taak om anderen te verbinden met hun essentie, hun licht." Ze keek mij aandachtig aan. "Klopt het dat je nog niet zo lang geleden voor jezelf bent begonnen? Je houdt jezelf nog klein, maar dat is niet nodig. Dit is wat je te doen hebt. Hiervoor ben je geboren. Ik wil je laten weten dat je wordt gesteund door de andere wereld. Vertrouw daar maar op."

Wat er toen gebeurde, verzin je niet. Langzaam kwamen er drie witte veren naar beneden gedwarreld. Het was alsof de tijd even stilstond en we met zijn drieën in een magische bubbel zaten. Zonder iets te zeggen, keken we elkaar aan. Hier zijn namelijk geen woorden voor.