



Zo kan het dus ook

Duurzaam *Wij* leven
volgens Barbara te Boekhorst

In bijna alles ziet Barbara de verbinding met het hogere en met elkaar. “Wat leuk,” zegt Barbara als ik haar aan de telefoon over een dierbare overleden vriendin vertel, “dat ik nu een veertje naar beneden zie dwarrelen.” Toch is ze helemaal niet zweverig, en helpt ze met haar *Power for Me* mensen met praktische problemen in hun werk en in hun dagelijks leven. Want Barbara, zegt ze zelf, is zestien jaar geleden uit haar hoofd gekomen en in haar hart gaan leven. En dat lucht op en opent deuren. Een heel andere, vrijere kijk op je leven, die je duurzaam weerbaarder maakt voor wat er op je pad komt en wat je zelf kiest. En die leidt tot een verrassend inzicht: zo kan het dus ook...

FOTO'S: SONJABEAN.COM

“Loop je de hele dag te rennen en te vliegen? Plof je 's avonds uitgeblust op de bank? Blijven jouw hersenen maar ratelen? Vind je het moeilijk om nee te zeggen? Dan is dit het moment om JA te zeggen tegen jezelf. Ik laat je ervaren wie je werkelijk bent. Niet met eindeloze praat sessies, maar op een snelle, magische manier. Met spirituele coaching help ik jou uit je hoofd te komen en contact te maken met jouw innerlijke kracht.”



‘Die irritante muppets in je hoofd maken overal een verhaal van. Maar het gaat om het gevoel.’

De belofte die Barbara aan haar cliënten doet liegt er niet om, want wie wil dat nou niet? Veel lezers kennen Barbara natuurlijk van haar vaste column in Onkruid, waarin ze ons iedere keer meeneemt in de grappigste, meest onthullende en tot de verbeelding sprekende voorbeelden uit haar praktijk in Aalsmeer. Of uit de trainingen en lezingen die ze geeft voor haar zakelijke klanten. Maar na anderhalf jaar praktische verhalen willen we wel eens weten wat, en wie, daar eigenlijk áchter zit...

Wat doet Power for Me?

“Ik laat mensen zien dat je magische dingen bereikt door uit je hoofd te komen. Je realiseert het je niet, maar je bent een wandelende magneet. Als je piekert en maalt, is je trilling laag. De wet van aantrekkingskracht werkt altijd. Het is daarom onmogelijk om niet aan te trekken. Voor meer geluk en magie in je leven is het belangrijk dat je jouw trilling hooghoudt en focust op je verlangen. Als ik mensen vraag wat ze willen, krijg ik bijna altijd een opsomming van wat ze niet willen. “Ik wil niet zoveel overwerken” of “Ik wil niet dat mijn partner geen aandacht aan mij besteedt”. Je brein werkt net als Google. Als je zoekt op “Ik wil geen hoofdpijn” krijg je -hoe verrassend- allemaal resultaten over hoofdpijn. Je brein kan namelijk niet *niet* aan iets denken. Ik leer mensen contact te maken met hun essentie. Ik leer je om je open te stellen voor de magie, zodat je de kracht van het veld kunt gebruiken en ermee kan spelen. Ik word *miss magic* genoemd en geniet van wat meestal *toeval* en *toevallig* genoemd wordt, en ben daar alert op. Veel mensen willen alles verklaren. Dit heb ik zelf ook jaren gedaan, maar dat heb ik losgelaten.

Ik kan snel intunen op een energieveld. Daarom hoef ik ook niet uitgebreid te praten over problemen, ik kan het voelen. Vroeger was ik heel gevoelig voor mensen die zeiden ‘bewijs dat dan’, dan voelde ik me verplicht om met allerlei dingen te komen die controleerbaar

waren. Gelukkig doe ik dit steeds minder. Ik hoef niets te bewijzen, dat is mijn hoofd, mijn ego. Het belangrijkste is dat je voelt dat het werkt.”

Wie komen er bij je?

“Mensen die vastzitten, mensen die voelen dat er meer in ze zit. Ze komen via de werkgever of uit zichzelf, maar dat maakt voor de aanpak eigenlijk geen verschil.

Iemand kwam bij me voor advies: ‘Ik wil net als jij leven vanuit mijn hart, een laag dieper’. Ik liet haar praten en haar verhaal vertellen, maar voelde dat haar hoofd aan het woord was. Ik schreef op een briefje *ik wil leven vanuit mijn kern*. Ik vouwde het briefje dicht en vroeg haar om contact te maken met de energie van het briefje. Zij zei: ‘Dit voelt echt eng. Ik weet niet wat er op het briefje staat, maar dit wil ik niet.’ Dat zie ik vaak. Je kunt wel zeggen dat je iets wilt, maar je hoofd, je onderbewuste wil je graag beschermen. De oplossing zit daarom niet in eindeloos praten, maar een laag dieper. We maken overal een verhaal van, maar het gaat om je gevoel. Alleen dan kom je een laag dieper.”

“Aan het begin van de coronacrisis ben ik begonnen tweemaal per week online de *Magische Powerboost* te geven. Dit is een online meditatie gevolgd door een healing. Het is fijn om zo samen een veld vol licht en liefde op te bouwen. Mensen die meededen gaven aan dat ze beter sliepen, meer ontspannen waren en dat ze voelden dat het goed was voor hun spirituele ontwikkeling. Een van de deelnemers zei: ‘Ik heb voor het eerst in tijden gehuild.’ Dat vind ik een groot compliment.”

“Individuele trajecten bestaan meestal uit vijf sessies, is mijn ervaring. Dan zijn mensen hun ogen geopend en kunnen ze verder. Na een tijdje komen ze dan nog wel eens langs voor een APK’tje. Logisch want er komen altijd nieuwe uitdagingen op je pad. Ik heb voor een gemeente ook wel eens een training *Mindpower* gegeven waarbij iedereen die dat wilde

Synchroniciteit

Synchroniciteit is een oud Jungiaans begrip uit de psychotherapie, geïntroduceerd in de eerste helft van de vorige eeuw. Officieel de *niet-causale* verbondenheid van dingen die voor de waarnemer met elkaar verbonden lijken. Beroemdste voorbeeld is misschien wel de samenhang tussen het voorkomen van ooievaars in een streek of gebied en het aantal kinderen dat geboren wordt. Hoe meer ooievaars, hoe meer kinderen. Toch gelooft niemand dat kinderen van de ooievaar komen. Is het dan puur toeval? Nee, ooievaars en mensen stellen gewoon dezelfde eisen aan hun natuurlijke

omgeving voor ze ergens willen ‘nestelen’. Toch speelt dit soort samenhang een belangrijke rol in het leven. Wie er zijn ogen voor sluit en het in zijn of haar hoofd wegredeneert als onzin, mist een groot deel van wat hem vormt en stuurt. Of je dit nu *het onderbewuste* noemt, zoals klassieke psychologen doen, het bovennatuurlijk of het universum, zoals Barbara en vele anderen doen, dat maakt natuurlijk niets uit voor de invloed die het op je leven en persoonlijkheid heeft. Vandaar dat Barbara ervoor pleit uit je hoofd te komen, en in je hart te leven.



‘Speel mee. Vertrouw op je intuïtie!’

één sessie met mij kreeg. Mooi om te zien dat mensen soms binnenkomen zonder concrete hulpvraag, maar eigenlijk allemaal stukken lichter weggingen. Door hun energie te lezen, kom ik snel tot de kern. Mensen zijn vaak aangenaam verrast van het resultaat van één sessie.”

En dan zijn mensen uit hun hoofd, in hun hart?

“Het begin is er, dat zeker. Je merkt altijd verschil. Soms besluiten we te beginnen met een doorbraak-sessie van tweeënhalf uur, maar een kortere sessie maakt ook al veel los. Wij mensen doen allemaal heel veel op onze autopilot, zonder er veel bij na te denken. Dat is in het dagelijks leven natuurlijk heel handig, leg jezelf iedere morgen maar eens uit hoe je je schoenveters strikt, maar het is ook een rem op veranderingen. Vooral veranderingen in je hoofd. Het voordeel van herhaalsessies en doorbraaksessies is dat wat er met je gebeurt beter beklijft.”

Je zegt: ‘Zestien jaar geleden kwam ik uit mijn hoofd’, wat gebeurde er toen?

“Na de geboorte van mijn dochter Sophie werd ik ziek. Ik kreeg een auto-immuunziekte en was heel moe. Een arts in het ziekenhuis zag dat ik vastzat in mijn hoofd. Hij adviseerde mij om aan healing of mindfulness te doen zodat ik ‘uit mijn hoofd’ kon komen. Ik moet bekennen dat ik nogal wat weerstand voelde. Stiekem vond ik het maar ‘zweverig’. Toch gaf ik het een kans. Ik ging naar een fysiotherapeut die ook Reikimaster is. Die sessie voelde als thuiskomen. Ik zag prachtig helderwit licht en voelde een intense

Vind jij wel eens iets te zweverig?

“Wat een leuke vraag. Ik vind mijzelf niet zweverig, maar kan mij voorstellen dat mensen dat wel vinden. Wat voor mij gewoon is, kan voor ander ‘spiri wiri’ zijn. Ik krijg jeuk van zweverige types die geen verantwoordelijkheid nemen. Die in een slachtofferrol schieten en snel roepen ‘Ja maar, het moest zo zijn’. We worden allemaal geleid, maar moeten wel in actie komen. Ik had ooit een meisje in mijn praktijk dat zei: ‘Kijk, er staat daar een engel. Maar daar geloof ik niet in.’ Briljant, vind je niet?”

rust over mij heen. Mijn *mind* wilde het verklaren, maar ik voelde dat het klopte. Ik werd echt een Reiki-junkie, ieder weekend deed ik wel ergens een training. Uiteindelijk werd ik Reiki-master en op een dag zei iemand tegen mij: ‘Jij zet mensen in hun kracht’. Dat zette iets in beweging, en ik begon mezelf als healer te ontwikkelen. Op zich is dat geen bijzondere gave, we hebben het allemaal in ons, maar de vraag is natuurlijk wat je ermee doet en hoe je het ontwikkelt. Drie jaar geleden zat ik bij een training van Anthony Robbins en daar voelde ik wat ik eigenlijk al heel lang weet: dat ik grote groepen te doen heb. Power for me kreeg ik door, dat dat mijn opdracht was, en sindsdien werk ik ook voor overheidsdiensten en bedrijven.”



Barbara & Power for Me

Barbara studeerde communicatiewetenschappen in Amsterdam en leefde de eerste dertig jaar van haar leven zoals ze zelf zegt ‘in haar hoofd’, voor ze in haar hart ging leven. Waarmee een einde kwam aan het eindeloos malen, mitsen en maren wat de meeste mensen doen. Uiteraard heeft zij ook nog wel eens last van die remmetjes en stemmetjes in haar hoofd, maar stukken minder dan vroeger. Met haar bedrijf *Power for me* helpt ze professionals en bedrijven om verder te komen. Tot haar klanten behoren onder andere gemeenten, maar ook individuele klanten die bijvoorbeeld in

een traject zitten omdat ze niet lekker in hun vel zitten. Klanten die het gevoel hebben dat ze zijn vastgelopen helpt ze in een paar sessies uit hun hoofd en naar hun hart. Ze begeleidt ook coaches en trainers, die de ideeën van Barbara in hun eigen werk toepassen. Op dit moment werkt Barbara aan een boek over haar werk, dat deze zomer verschijnt.

Barbara woont samen met haar vriend, met wie ze al 24 jaar een relatie heeft. Samen hebben ze een dochter van 16 plus een labradoodle, die ook al eens in Onkruid stond.