

INTERVIEW Barbara te Boekhorst helpt mensen uit het hoofd en in hun gevoel

'Omring je met bruistabletten en doe waar je hart van danst'

De basis voor haar boek werd gelegd tijdens een wandeling in het bos. Bijna een jaar nadat haar vader overleed, miste ze hem nog zo en ze vroeg hem om een teken. Als antwoord kreeg ze van hem de ingrediënten voor haar 'Magic methode' door.

„Je bent een wandelende magneet. Alles wat je denkt, voelt en doet, krijg je terug

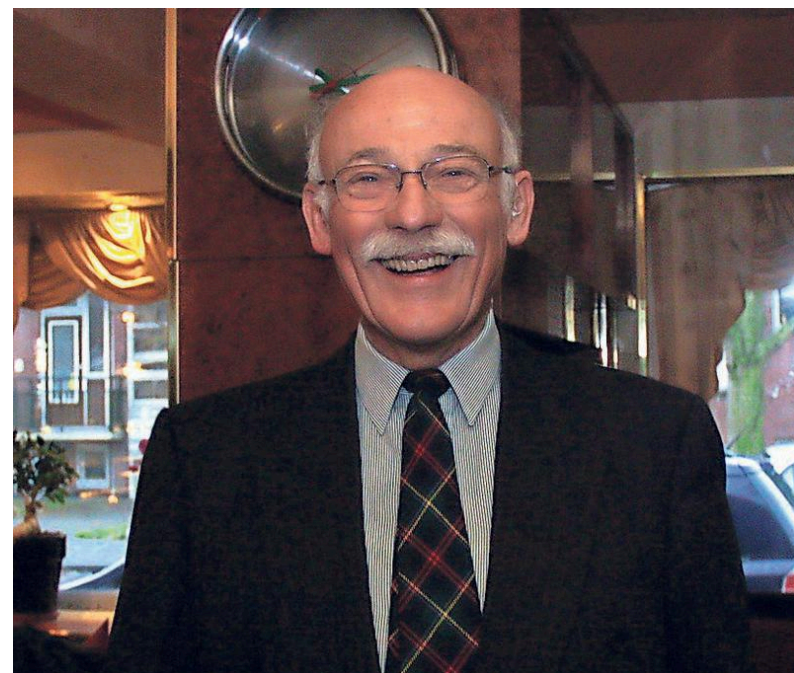


Marischka de Jager
m.de.jager@mediahuis.nl

Den Helder ■ Hoe dat kan? Dat is het hem nou juist. Je moet de dingen niet allemaal willen benoemen, zegt Barbara te Boekhorst (49). „Laat het maar gewoon toe, dan komt er magie op je pad.” Er is niks zweverigs aan hoor, zegt de geboren Helderse. „Alles is energie, trilling. Je kent toch het voorbeeld van een glas dat springt bij een hoge zangtoon? Of vrouwen die bij elkaar in huis wonen en tegelijk ongesteld gaan worden? Alles reageert allemaal op elkaar. Eigenlijk ben je een wandelende magneet. Alles wat je denkt, voelt en doet, krijg je terug.”

Zweefvrij

Ze noemt zichzelf een honderd procent zweefvrije spiritueel coach en begeleidt mensen die vast zitten in het hoofd naar hun gevoel. En als je daar eenmaal bent, gaat er een wereld voor je open. „Dan gebeuren er magische dingen”, belooft ze.



Erik te Boekhorst, de foto is genomen bij de het chinees restaurant Golden Bridge aan de Willem Barentsstraat in Den Helder.
FOTO AANGELEVERD

Het pad dat Barbara nu bewandelt, begint ergens na de geboorte van haar dochter, zo'n zestien jaar geleden. Ze belandt na klachten bij een internist en krijgt te horen dat ze een auto-immuunziekte heeft waarbij een overactief immuunsysteem gezonde cellen in het lichaam aanvalt. Daar zegt de specialist dat ze te veel in haar hoofd zit en dat ze misschien eens een healing of aan mindfulness zou moeten doen.

„Ik dacht, wat lul je nou. Geef me gewoon pillen, ik moet door.” Toch neemt ze het advies van haar specialist aan en bezoekt een bevriende fysiotherapeut die ook aan reiki doet, een alternatieve geneeswijze die het zelfhelend vermogen van het lichaam stimuleert. Op die behandeltafel gebeurt iets wat het begin is van haar spirituele ontwikkeling. „Ik voelde me zo ontspannen. Er kwam een intense rust over me heen. Het voelde als thuiskomen. Ik wilde het van de daken schreeuwen.”

Wetenschap

Barbara studeert communicatiewetenschappen, wil tot dan toe ook alles op een rationele, wetenschap-

pelijke manier beredeneren. Maar daar komt al snel een einde aan. „Ik ben als een soort junk allerlei opleidingen en trainingen gaan doen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en healing. Ik volgde allemaal 'goeroes' totdat ik me realiseerde dat je je eigen goeroe bent. Alles zit gewoon in jezelf, maak contact met de essentie in jezelf, kom uit je hoofd en ga voelen.”

„Vaak ben je bang om te voelen, heb je een megalomanië om je hart gebouwd en moet er iets ergs gebeuren voordat je bij je gevoel komt. Zoals een scheiding, ziekte, het verlies van iemand die je dierbaar is of een baan die kwijt raakt. Anders ga je maar door op die automatische piloot. We worden ook niet opgevoed met vragen als wie ben ik, waar word ik blij van. Persoonlijke ontwikkeling zou een vak moeten zijn op school. Ik ben dankbaar voor mijn wake-up call. Ik ben weer gezond en slik tegen alle verwachtingen in geen medicijnen meer.”

Trainingen

Inmiddels biedt Barbara persoonlijke begeleidingstrajecten aan en geeft ze ook trainingen aan bedrijven en overheden om werknemers



Bruistips

Last van stress of boosheid en even teveel bezig met je hoofd? Barbara te Boekhorst geeft een paar instant-tips om daar uit te komen:
- Schud met je billen, dan komt er endorfine vrij.
- Doe je duim en wijsvinger tegen elkaar en focus hierop. Eerst één hand, dan alle twee tegelijkertijd.
- Leg je hand op je hart en denk aan iemand van wie je houdt.

te leren uit je hoofd te komen. De methode die ze daarvoor ontwikkelt bestaat uit vijf stappen die ze heeft beschreven in haar boek De Magic Methode. De manier waarop dat tot stand kwam, mag best bijzonder worden genoemd. Twee jaar geleden raakt haar vader Erik te Boekhorst, oud-marineofficier en betrokken bij de organisatie van het Historisch Weekend in Den Helder, in het ziekenhuis. Vlak na een operatie belandt hij in een coma en overlijdt.

Boos

„Een paar maanden voor zijn overlijden was ik bij een goede vriendin op bezoek. Uit het niets zei haar man: 'Bar, je vader gaat binnenkort het ziekenhuis in. Houd er maar rekening mee dat hij er niet meer uitkomt. Jullie gaan samenwerken op een level dat je nu nog niet kan bevatten'. Eerlijk gezegd ging er toen van alles door mij heen. Ik was boos want waarom zei hij dit, mijn vader mankeerde niets en hij was nog maar 72. Ik probeerde te doen alsof het niet gebeurde was, maar zijn woorden spookten regelmatig door mijn hoofd. Achteraf ben ik er zo dankbaar voor.”

Want op het moment dat haar vader in het ziekenhuis belandt,

heeft Barbara nog 'een geweldig mooi gesprek' kunnen hebben met hem. „Wat mijn vriend destijds zei over de samenwerking tussen mijn vader en mij, daar kon ik toen nog niks mee. Dat werd pas duidelijk tijdens mijn wandeling in het bos, bijna een jaar later.” Want daar krijgt ze van haar overleden vader de vijf stappen door die in haar boek zijn terug te lezen. „Hij praatte echt tegen me. Ik kan het ook niet verklaren, noem het een kosmische download.”

Comfortzone

Ze wil met haar methode mensen bewust maken van het feit dat ze zoveel meer zijn dan ze denken. „We maken ons vaak klein, blijven veilig in onze comfortzone. Terwijl het leven zoveel mooier wordt als je leeft vanuit je hart. Neem jezelf niet zo serieus, ga spelen, laat het gebeuren en vertrouw dat het goede gebeurt. Voel dat het klopt en stop met beredeneren.”

Confetti

De 'magie' die dat oplevert, kunnen ervaringen zijn die te toevallig zijn voor woorden. „Toen ik de vijf stappen die mijn vader me doorgaf, had uitgewerkt, lag er een megagrote ballon met confetti in mijn

achtertuin. Geen idee hoe die daar terecht kwam maar ik was er heel blij mee.”

Naast de vijf stappen in haar boek, krijgt de lezer oefeningen om uit het hoofd te komen. „Als ik aan iemand vraag, wat wil je nou echt? Dan hoor ik eerst allemaal wat iemand niet wil. Om je dromen te realiseren is het belangrijk om je daarop te focussen. Voel wat je echt wilt en handel daar dan ook naar. Ruim blokkades op en manage je energie. Houd je energieniveau hoog en omring jezelf met mensen die in je geloven.”

Bruistabletten

„Ik spreek in mijn boek over twee soorten mensen: de mensen die je energie geven en die je energie kosten; de bruis- en de zuigtabletten. Onbewust weet je het wel als iemand niet goed voor je is. Maar je hoofd gaat het dan weer beredeneren: zo van 'iedereen heeft wel eens wat' en 'hij of zij heeft toch ook goeie kanten'. Maar dan neger je wat je diep van binnen al weet. Het is tijd om op te staan en voor jezelf te kiezen. Het leven is te kort om energie te verspillen aan zuigtabletten. Omring je met bruistabletten en doe waar je hart van danst.”

FOTO KICKSFOTOS.NL

Vijf boeken voor lezers

Barbara te Boekhorst geeft vijf exemplaren van haar boek *De Magic Methode* weg.

Wie interesse heeft, mag mailen naar info@powerforme.nl. Meer informatie over de methode en het werk van Barbara is te vinden op www.powerforme.nl

„Ik volgde allemaal 'goeroes' totdat ik me realiseerde dat je je eigen goeroe bent