

# BARBARA TE BOEKHORST LANCEERT HANDBOEK VOOR MAGIE EN GELUK

*Het boek De MAGIC Methode van Barbara te Boekhorst mag een uitnodiging zijn. Een uitnodiging om te komen spelen, je intuïtie te volgen en te doen waar je echt blij van wordt. Het is een boek over magie en geluk. Een soort handleiding, een stappenplan. Een boek voor wie klaar is om op te staan en meer uit zichzelf te halen.*

Barbara leefde altijd in haar hoofd. Lange tijd ging dat goed; totdat zij ziek werd. 'Een arts in het ziekenhuis raadde mij healing en mindfulness aan', begint Barbara te vertellen. 'Ik vond dat maar vaag, maar besloot een healing te doen. Dat was als thuiskomen. Ik werd rustig in mijn hoofd en zag een wit licht.

Daar wilde ik meer van weten.' En zo startte een zoektocht naar de magie van geluk wat resulteerde in het prachtige, knalroze boek: De MAGIC Methode. 'Dit boek gaat in op de Wet van Aantrekkingskracht', vervolgt de coach van de eigen praktijk Power for Me. 'Alles is namelijk energie. En alles is trilling. En die trilling en energie kun je beïnvloeden. In mijn boek beschrijf ik dat in een overzichtelijk 5-stappenplan.'

## 'Maak duidelijk wat je wilt'

In de eerste stap gaat Barbara in op wilskracht. 'Maak duidelijk wat je wilt', stelt de spiritueel coach. 'Zeg het hardop, spreek het uit naar de mensen om je heen. Daarmee breng je het in beweging.' De tweede stap is die van het aandachtig voelen. 'Je kunt affirmaties uitspreken tot je een ons weegt, maar als je het niet voelt, zal het nooit werkelijkheid worden.' In de derde stap gaat Barbara dieper in op haar briefjesmethode waarmee belemmeringen en negatieve overtuigingen overboord worden gegooid. Tot slot volgen het afstemmen op de bron en het aarden. 'Vanuit het hoofd gaan we naar het hart. Pas dan kunnen we ontvangen.' In het boek worden al deze stappen toegelicht en onderschreven met eigen ervaringen, praktische tips, handvatten en opdrachten. Een doe-boek dus.

Schrijftalent

uit

Amstelveen



## Beren op de weg

Misschien denk je nu: 'Ja maar...', 'Ik kan het toch niet...', of 'Dat is niets voor mij...'. In haar werk als coach hoort Barbara dat soort belemmeringen elke dag. 'Wij zijn voor circa 70% negatief geprogrammeerd en ervaren snel beren op de weg', stelt de auteur van het handboek naar magie en geluk. 'We zijn vaak bang om onze eigen krachten te aanvaarden. Toch zijn er zoveel mensen die voelen dat er meer is en die klaar zijn om meer uit zichzelf te halen. Met mijn boek wil ik hen stimuleren hun innerlijke kracht te ontdekken zodat ze meer magie en geluk aantrekken.'

Nieuwsgierig naar De MAGIC Methode?  
[powerforme.nl/magic-methode](http://powerforme.nl/magic-methode)

JONGE AMSTELVEENSE SCHRIJFT EIGEN BOEK

# AVONTUREN VAN MAXIMA EN NOAH VASTGELEGD DOOR SHRISHA

*Voor de zevenjarige Shrisha is één van haar dromen uitgekomen: ze heeft een boek gepubliceerd! Een boek over Maxima en Noah: een broer en zus die dol zijn op avonturen en nu in een spannend avontuur verzeild raken in het Amsterdamse Bos. Dit boek is slechts het begin. Shrisha wil graag een serie van boeken schrijven en daarmee anderen inspireren om ook hun eigen verhalen op papier te zetten.*

schilderen en tijd spenderen met haar familie en vrienden. Een bezig baasje dus...

## The Maxima and Noah Escapades: Rescuing Holland.

In dit boek gaan de twee hoofdpersonen, Maxima en Noah, broer en zus, op hun eerste avontuur. 'Ze willen graag naar het Amsterdamse bos', vertelt Shrisha terwijl ze trots door haar boek bladert en de mooie prenten laat zien. 'Ze fietsen vanuit Ouderkerk aan de Amstel in de richting van het bos. Als ze daar even gaan zitten om wat te eten, horen ze gehuil. Verkeren zij in gevaar? Kan Maxima Nederland nog redden?' Met een plof klappt ze het boek weer dicht. 'Dat moet je zelf maar lezen!', lacht zij.

Shrisha heeft grootse plannen met haar boek. 'Ik wil graag boeken schrijven die inspireren om iets goeds voor iemand anders te doen', vertelt zij. 'Daarnaast wil ik aan andere kinderen en jongeren laten zien dat ook zij hun dromen kunnen vastleggen in boeken. Ik wil hen de moed geven.' Shrisha is beretrots op haar boek en hoopt er veel te

kunnen verkopen. Burgemeester Tjapko Poppens én Koningin Máximá hebben er al één in hun bezit; Shrisha mocht bij de burgemeester op bezoek komen op het gemeentehuis om daar haar werk te presenteren en zond één van haar exemplaren naar de Koningin in Den Haag.

Ook een boek van Shrisha bestellen?  
[www.shrishathewriter.com](http://www.shrishathewriter.com).  
Je kunt Shrisha ook volgen op Instagram en Facebook.

