



Interview met Tamara Beekmans door Sandra Dierick

[VROUWENKRACHT ACADEMIE VOOR HOOGGEVOELIGE VROUWEN · MAANDAG 9 OKTOBER 2017](#)

Interview Tamara Beekmans – Vrouwenkrachtacademie

Nadat ik eerder bij haar een familie-opstellingsweekend 'Moeder van je dochter' had gevolgd en me had ingeschreven voor een vrouwenweekend 'Versterk je innerlijk licht' besloot ik Tamara Beekmans te interviewen in het kader van deze opdracht voor mijn eerste jaar Integratieve Psychotherapie. Ik had al veel inspiratie geput uit haar weekends en vele blogs en voelde me ergens ook verbonden met haar. Niet zo lang voor het interview deelde ze haar levensverhaal met de wereld en ook hierin zag ik wel wat gelijkenissen met mijn levensverloop, ook al was het uiteraard ook heel anders. Ik vond het best spannend, zeker nadat ze het interview eerst had afgezegd en even niet reageerde op mijn mails om het te verplaatsen ... even twijfelde ik of ik er wel mee zou doorgaan maar eens mijn weerstand overwonnen en na een nieuw berichtje, ben ik er dan toch voor gegaan. Het was even zoeken naar vragen omdat ze al zoveel deelde op haar website en Facebook page maar de zoektocht naar de vragen, bracht me meteen ook weer een heleboel inzichten.

Korte biografie

Tamara werd als kind vaak in de steek gelaten en kende weinig veiligheid. Op school werd ze vaak gepest en kreeg ze achterstand door concentratieproblemen. Vanaf haar 14de mediteerde ze, ook al had ze nog nooit van dat woord gehoord. Door haar eerste boek 'Seth' herkende ze haar 'heldervoelendheid'. Vanaf de middelbare school begint ze de clown uit te hangen uit vrees opnieuw gepest te worden en zoekt ze haar eigen grenzen op door alleen op reis te gaan, te feesten, relaties aan te gaan, ... De adrenaline moest altijd stromen. Tot ze opgebrand geraakte en verschillende burn-outs

en een zware depressie haar velden. Het is in dit dieptepunt dat ze uiteindelijk de weg naar zichzelf terugvindt. Door liefde voor zichzelf en vertrouwen in haar sterktes: haar intuïtie, helder voelen en helder weten.

Levensfilosofie

Haar levensfilosofie en missie is om het vrouwelijke en het mannelijke weer in balans te brengen zowel in de wereld als in onszelf. Ze doet dit door het werken met andere hooggevoelige vrouwen en hen te helpen om 'uit het hoofd, naar hun hart' te komen. Volgens haar is het de taak van vrouwen om de wereld te helpen helen en kunnen wij dit doen door onze gevoelens meer toe te laten en te leven vanuit onze intuïtie. Zodat we het innerlijke weten waar we zo goed in zijn (en dat we heel lang hebben moeten onderdrukken omdat er geen erkenning en zelfs afkeer voor was) als geschenk aan de wereld kunnen geven. Leven vanuit je hart, vanuit je zachte kracht, rust, balans en evenwicht. Vanuit volledige overgave en vertrouwen in jezelf en het universum. Zelfs vanuit je diepste pijn, kan je helen en het leven gaan leven waar je echt naar verlangt. Ze doet dit door vrouwen te leren aarden, hun innerlijke criticussen en saboteurs vanachter het stuur te halen, hen bewust te maken van hun talenten en kwaliteiten, hen te leren hoe ze hun energiehuishouding kunnen reguleren, ... Ze runt de Vrouwenkrachtacademie waarmee ze workshops, weekends en jaarprogramma's voor hooggevoelige vrouwen organiseert.

Interview zelf

Waarom vond jij het belangrijk om jouw levensverhaal met de wereld te delen?

Omdat ik van transparantie hou, omdat het geen geheim is en omdat ik er geen moeite meer mee heb om me te laten zien en me kwetsbaar op te stellen, omdat ik zie dat daar een enorme kracht van uit gaat. Omdat mijn klanten altijd tegen mij zeggen, als ik in het jaarprogramma voorbeelden van mezelf aanhaal en vertel hoe ik vast heb gezeten en wat er toen gebeurde, de minder mooie dingen, dat ze daar het meest aan hadden en dat ze zeiden van: oohh, je kan er dus echt uitkomen. En dat is waarom ik nu mijn verhaal kan delen, dat is niet altijd zo geweest, ik heb daar mijn hele leven lang schaamte over gevoeld maar een jaar of twee, drie geleden ben ik daar langzaam zichtbaarder over geworden. Het was een groeiproces want er zitten natuurlijk ook veel aannames op dat je dat als coach niet mag delen. Ik merk nu echter dat dat mijn grootste kracht is want mijn klanten komen echt daar op af, niet vanuit het slachtofferschap maar vanuit: 'ik wil dit ook echt oplossen'. Het is taboe in therapeut- en coachland maar ik vind dat echt zo achterhaald want ik ervaar nu hoeveel positiviteit je hiermee ontwikkelt: je gewoon laten zien en wat je daarvoor terugkrijgt, dat mensen enorm geïnspireerd geraken om in beweging te komen. Ik doe het dus voor dat hogere doel, niet om mijn ego Tamara maar echt voor dat hogere doel gebruik ik mezelf als middel.

Waardoor je hoop geeft aan anderen?

Ja maar ook dat ik hun vertel hoe je het doet. Hoe je er uit kan komen. Je geeft hoop, ik heb ook inspiratiebronnen nodig gehad van mensen die daar ook uit zijn gekomen zodat ook ik het geloof kon hebben, dat is niet mijn leven, ik kan hier echt uitkomen. Ik kan echt uit een chronische depressie komen, ik kan uit een angststoornis komen ..

Als anderen het kunnen dan kan ik het ook ...

Ja en hoe doen die anderen dat dan. Dat ben ik echt gaan bestuderen.

Toen je uiteindelijk naar buiten trad, was dat dan een makkelijke stap?

Nee, het was heel spannend, heel moeilijk want de angst is dat je er finaal wordt op afgerekend. Anderzijds heb ik wel geleerd heel moedig te zijn en dat dat me heel erg veel oplevert en juist ook heel erg wordt beloond want mensen zien dat ook heel vaak, dat er veel moed voor nodig is. Om met de billen bloot te gaan. In januari had ik letterlijk een mail gestuurd naar mijn klantenbestand van meer dan 10.000 leden: ik ga met de billen bloot en ik heb alleen maar fantastische reacties gehad. Ik heb daar toen ook niet heel bewust over nagedacht, het was een impuls vanuit mijn ziel en toen heb ik het gewoon gedaan. En dat is best spannend die dag maar dan lees je de eerste positieve reactie en dan de tweede en dan slaak je een zucht van opluchting en denk je: mijn gevoel zat goed.

Helemaal de manier waarop jij nu werkt en in het leven staat, helemaal vanuit je gevoel?

Ja, vanuit mijn intuïtie. Mijn hoofd blijft ook wel actief maar heel ondersteunend aan mijn intuïtie. Ik heb geen saboterende en ondermijnende gedachtes meer, ik heb geen innerlijke criticus meer die mij waarschuwt voor vanalles. Die is er gewoon niet meer waardoor ik heel vrij ben en niets of niemand houdt mij nog tegen, ook mijn eigen gedachtegangen niet en dan krijg je veel meer moed. En wat is er eigenlijk mis met jezelf te laten zien? Weet je dat er bij mij in het jaarprogramma dokters, psychologen, therapeuten, coaches komen, dat zegt genoeg hey ... meestal vrouwen die met andere mensen werken en die hebben allemaal al opleidingen gedaan maar komen toch bij mij nog een jaarprogramma doen omdat ze zelf nog niet zo ver ontwikkeld zijn ...

Wat ze in de opleidingen gemist hebben, is werk aan zichzelf dan?

Niet altijd maar wel op die laag. De hele diepe laag waarbij je echt met jezelf in aanraking komt. Wij gaan echt 'all the way'.

In je levensverhaal vertel je dat je 20 jaar een chronische depressie had, was jij je daar op dat moment van bewust of ben je dat pas later gaan beseffen?

Ik wist dat wel op dat moment want ik heb 5 burn-outs gehad waarvan twee waarmee ik drie jaar thuis heb gezeten. De andere twee duurden wel korter. Ik wilde zo graag iets van het leven maken maar het lukte gewoon niet. Ik heb ook heel vaak gedacht van 'ik zie het niet meer zitten' en dat alles heel negatief was, geen zin om uit bed te komen, wat heeft het leven voor zin ... En dan ging ik mezelf iedere keer weer oppeppen en er weer tegen aan maar ging dan telkens terugvallen. Dat kwam natuurlijk omdat ik heel wat onverwerkte trauma's had en die ben ik later heel directief gaan helen met EMDR en trauma therapie en toen was alles eigenlijk opgelost. Daarna ben ik mezelf heel erg gaan herprogrammeren wat betreft mijn gedachtegangen, overtuigingen en aannames tot die wegvielen en pas daarna kon ik tevoorschijn komen, wie ik echt was. Toen ben ik ook het gekwetste innerlijk kind stuk gaan helen dus ik ben heel erg aan de slag gegaan en ben daar wel 20 jaar mee bezig geweest: heel veel therapie, trainingen en 11 opleidingen verder ... Eigenlijk om mezelf te helpen, nooit gedacht dat daar een Vrouwenkrachtacademie zou van gekomen zijn ...

Je haalt hier ook al even aan dat je het vaak niet meer zag zitten en in je levensverhaal haal je het ook even aan: dat je de dood 3x in de ogen hebt gekeken. Is dat iets waarover je nog iets meer wil vertellen of liever niet?

Als 5 jarige , 7 jarige en 21 jarige ben ik telkens bijna dood geweest en daardoor merkte ik wel dat ik zoveel mogelijk uit het leven wou halen. Ik heb ook altijd gedacht dat ik nooit ouder dan 30 zou worden, dat ik op mijn 30ste zou sterven. Op mijn 30ste begon ook echt mijn transformatie-punt waarbij ik mijn overlevingsmechanisme ben gaan afleggen dus dat ego stuk is toen wel doodgegaan. Maar niet fysiek zoals mijn intuïtie me zei, terwijl die altijd wel heel sterk is geweest. Het was dan ook heel emotioneel voor me toen ik 30 en 31 werd. Maar het was zo'n helingsproces, ik ben als kind zo zwaar beschadigd geraakt dat ik 20 jaar nodig gehad heb om dat allemaal te helen.

Denk jij dat iedereen die echt bij zijn hart wil komen, eerst door zo'n enorm dieptepunt moet gaan om daar te geraken?

Nee, ik heb een harde leerweg gehad omdat ik overal hulp en begeleiding zocht maar er niemand was die mij echt kon helpen. Da's ook hoe het jaarprogramma van de Vrouwenkrachtacademie is ontstaan want ik dacht, ik heb al die opleidingen gedaan en samen met mijn eigen ervaring, kan ik zoveel aanbieden om die processen waar ik 20 jaar over gedaan heb, dat je dat echt in één jaar kan doorlopen. Omdat we nu ook in een heel ander bewustzijn zitten dan 20 jaar geleden. De trilling is veel hoger dus je kan nu ook veel sneller al die transformatieprocessen doorlopen. En dat blijkt ook want ik start nu al voor de 10de keer een nieuw jaarprogramma. De trainingen worden ieder jaar ook beter omdat ik zelf natuurlijk ook groei als mens en dat ik daar steeds beter in wordt. We gaan nu net

weer een groep afronden en dan kunnen mensen gewoon niet geloven waar ze nu staan in vergelijking met 10 maand geleden, dat is zo gaaf. Dan denk ik echt: wauw, dat is echt heel bijzonder. Ik vraag ook mijn engelen en mijn gidsen om hulp en ik leg de verantwoordelijkheid voortdurend bij henzelf terug. Ik doe dat niet, ze doen het zelf! Dat vind ik nog de grootste kracht en door met zo'n groep samen te zijn, werkt dat heel ondersteunend en ga je ook veel sneller.

Het kantelmoment kwam voor jou toen jij je eigen gedachtegangen bent beginnen herprogrammeren, jij noemt dat nieuwe karresporen trekken .. daarover vinden we al heel wat informatie terug op de site maar kan je daar nog even de essentie van uitleggen?

Op een bepaald moment zat ik vast in mijn angststoornis en durfde ik niet meer naar buiten. Hoe vaker ik niet meer naar buiten durfde, hoe groter de angst werd. Ik realiseerde me op een bepaald moment dat ik door al mijn opleidingen wel de tools had gekregen om hiermee aan de slag te gaan. Ik zat daar thuis en dacht: ofwel is dit het einde en zit ik hier alleen thuis, ik die vroeger alles durfde, ofwel ga ik ermee aan de slag. Ik had ergens gelezen dat als je een oud patroon 21 dagen lang vervangt door een nieuw patroon, dat je een nieuwe hersenbaan aanlegt (karrespoor) en dat het dan automatisch gaat. Ik geloofde dat eigenlijk niet zo dus ben ik dat gaan uitproberen. Voor mij was de afwas toen al een enorme opgave maar ik moest dat wel gaan doen want dan kon ik ook gaan koken en kon ik beter gaan eten ... en dan zou ik me beter gaan voelen. Dus ben ik begonnen en ik mocht geen dag overslaan want anders moest ik opnieuw beginnen dus stond ik er soms zelfs 's nachts voor op als ik het een dag vergeten was en effectief, na een maand ging het gewoon vanzelf en was er geen strijd meer in mijn hoofd. Daarna ben ik de tweede zwaarste opdracht van de dag gaan aanpakken en dat was douchen. Ook daar had ik zo weinig energie voor toen dat ik echt niet goed voor mezelf zorgde . Maar ik wist als ik naar buiten wil, moet ik er fris uitzien, anders ga ik zeker niet. Ik ben begonnen met praktische dingen en daarna ben ik begonnen met gedachtepatronen: ik ben niet goed genoeg, ik mag er niet zijn, ik ben niets waard, ... Die ben ik dan allemaal maand voor maand gaan aanpakken en na een jaar durfde ik weer naar buiten. Dan gaf ik mezelf ook opdrachten: nu ga je een uur naar buiten (ook al voelde ik die angst) en zo stap voor stap meer tot ik maanden later op Koninginnendag buiten ging waar iedereen me kende. Iets wat ik jaren niet meer had gedaan omdat ik me zo schaamde omdat het niet goed met me ging. Ik was jaren yoga & meditatie docente geweest en was heel gekend in Den Bosch dus dat was een hele, grote stap. En zo snap je wellicht ook wat voor een grote stap het was voor mij om mij zichtbaar te maken na die angststoornis, dat het voor mij ook steeds persoonlijke doorbraken zijn om steeds je grenzen te verleggen tot dat je nieuwe comfortzone wordt.

Nu gebruik ik het ook heel praktisch. Mijn gedachtegangen zijn aangepakt. Zo heb ik zes maanden geleden voor het eerst mijn rijbewijs gehaald en dat deed ik op zes weken omdat ik weet hoe je een

nieuw karrespoor kan trekken. Een tijdje terug ben ik dan met de auto naar Engeland gegaan waar je links moet rijden, niet evident als je nog niet lang rijdt. Maar ik ga me zo'n dingen al op voorhand gaan voorstellen in mijn verbeelding en op 10 minuten was ik er mee weg omdat het karrespoor al getrokken was. Ik weet gewoon hoe het brein werkt en hoe je je zelf al op voorhand kan gaan programmeren en zo ook meer jezelf wordt.

Ik begrijp wat je bedoelt met de praktische dingen maar hoe zit het dan met gedachtegangen bijvb. Ik ben niet goed genoeg ... zeg jij dan: als je 21 dagen lang tegen jezelf zegt: 'ik ben goed genoeg' dat die gedachte omgebogen wordt?

Nee, je moet er dan een zin tegenoverstellen die echt resoneert. 'Ik ben goed genoeg' is te simpel. Je moet dan eerst op onderzoek uitgaan welke zin echt in de basis zit, dat leer ik de vrouwen in het eerste weekend van het jaarprogramma en ik merk dat je dan al enorme transformaties ziet. Maar dat ga ik hier niet prijsgeven, daarvoor moet je het jaarprogramma volgen.

Met de Vrouwenkrachtacademie maak je heel veel plannen: een weekplanning, jaarplanning, lange termijn, ... daarnaast lees ik ook dat je zo veel mogelijk in het 'Nu' leeft. Dat lijkt me wat tegenstrijdig: hoe combineer je die twee?

Als je een succesvol bedrijf wil hebben, moet je een planning hebben ... en elk moment ben ik in het 'hier en nu' maar ik kan wel zeggen, volgend jaar wil ik dit doel bereikt hebben en vanuit mijn inspiratie komen mijn ideeën en die moet ik natuurlijk in mijn agenda inplannen. Ik ben elke dag in het 'hier en nu', wat voel ik nu. Ik heb nu ook een 'to-do' lijstje van dingen die ik vandaag allemaal moet doen maar eigenlijk had ik die gisteren moeten doen. Gisteren had ik echter behoefte om naar buiten te gaan. Gisteren heb ik mijn behoefte gevolgd om naar buiten te gaan waardoor ik nu ruimte heb om deze vandaag te doen. Sommige dingen moeten wel deze week gebeuren dus je kan niet blijven uitstellen. En als je wil groeien moet je 3 tot 5 jaar op voorhand plannen anders red je het niet. Je moet eerst een planning maken voordat klanten kunnen komen.

Je stelt dus doelen en als je die haalt, geeft dat een goed gevoel maar wat als je je planning niet haalt? Zo schrijf jij dat je in 2014 een boek wou uitbrengen maar dat is er nog niet. Hoe maak je dat voor jezelf ok dat je die planning niet hebt gehaald?

Nou, dat vind ik helemaal ok want dat is een kwestie van prioriteiten stellen. Van mijn boek kan ik niet eten. Ik leef helemaal van de Vrouwenkrachtacademie dus die heeft prioriteit. Dat wil niet zeggen dat ik daar de voorbije drie jaar niets aan gedaan heb. Kijk, het boek is al helemaal geschreven in 2014. Hij staat hier in de kast en is een dikke bundel. Ik heb de voorbije twee jaar ook een heleboel dingen geschreven omdat ik gegroeid ben in mijn proces en het is alleen maar beter geworden onder andere

ook omdat ik me nu nog meer durf laten zien. Daarnaast breek ik mezelf ook niet meer af: ik weet dat het er komt en ik neem de tijd die nodig is.

Je noemt jezelf ook heel 'aards' terwijl ik me kan voorstellen dat veel mensen je eerder als 'zweverig' zouden kunnen ervaren. Waarin zit dat 'aardse' bij jou?

Oh ja, ik heb dat zelden dat mensen me zweverig vinden, mensen vinden me juist heel aards.

Misschien dat mensen die niet bezig zijn met bewustwording, mij als zweverig zouden kunnen zien maar daar kom ik niet zoveel meer mee in aanraking. Ik denk dat het aardse in me vooral zit in het nuchter zijn en veel humor hebben. Je kan me ook geen 'bullshit' verkopen. Als iemand niet geard is, merk ik dat meteen. Ik zit zelf ook heel erg in mijn lichaam, in mijn baarmoeder, in mijn benen. En ik ben ook heel erg praktisch, alles moet goed geregeld zijn. Het is dus zeker niet zo dat ik mijn hoofd niet meer laat werken, alleen laat ik het nu voor me werken in plaats van tegen me!

Sandra Dierick www.bodymindtherapie.be

[Tamara Beekmans](#) is een van Nederlands bekendste coaches voor hooggevoelige vrouwen. Ze heeft al meer dan duizend vrouwen geholpen in hun proces van hoofd naar hart. Ze heeft over de 100 artikelen gepubliceerd via de website en op websites en tijdschriften van collega's.

Haar kracht is dat ze door het ego-mechanisme van de ander heen kijkt, waarin ze de ziel in volledige potentie ziet. Daardoor wordt dit transformatie- en helingsproces in werking gezet. Ze heeft een unieke methode ontwikkeld waarin ze vrouwen leert hoe ze zichzelf helen en op welke manier ze uit hun patronen stappen, wat een life-changing effect heeft. Hierdoor ontwikkelen ze een sterk fundament. Ze krijgen de regie over hun eigen leven terug, waardoor ze gelukkiger, met meer gemak, energie en lichter in het leven staan.

Boek komt begin 2018 uit: <https://vrouwenkrachtacademie.nl/boek/>

Jaarprogramma: <https://vrouwenkrachtacademie.nl/jaarprogrammas/jaarprogramma/>