



## PMA Coaching

*Progressive Mental Alignment® (PMA) bewijst het bestaan van neurofysiologische elementen die ons belemmeren in het pro-actief nastreven van de doelen in ons leven. Ze zijn de oorzaak van onze beperkende overtuigingen, slechte gewoonten en psychosomatische klachten. Wij noemen ze 'Bad Clusters'.*

Bad Clusters weerhouden ons ervan om te worden wat we willen zijn, door willekeurig onze fysiologie te beïnvloeden met sterke negatieve gevoelens die geen basis hebben in de werkelijkheid. Ze dienen geen enkel doel, maar blokkeren wel de vrije doorstroom van onze creatieve energie, die ze omvormen in angsten, frustraties, beperkende overtuigingen en contraproductieve gedragspatronen. Ze komen voort uit een technisch defect in onze interne gegevensverwerking.

Met PMA sporen we deze Bad Clusters op en geven we ons brein de gelegenheid om ze te neutraliseren. Zodra dit gebeurt stopt de negatieve invloed meteen. De energie die ze gebruikten komt vrij voor onze werkelijke doelen in het leven. PMA is gebaseerd op neurowetenschappelijke ontdekkingen, het is een praktische methode die haar krachtige uitwerking op ons leven bewijst door de zichtbare resultaten. Dit leaflet is geschreven voor iedereen die wil weten waarop de methode is gebaseerd. Wat zijn Bad Clusters? Hoe worden ze gevormd? Wat maakt ze zo schadelijk? Hoe vergaat hun invloed op ons leven? Hoe elimineert PMA deze Bad Clusters? Op al deze vragen geeft deze tekst een beknopt antwoord. Hoe we die vrijgekomen energie en creativiteit kunnen aanwenden in onze eigen bedrijfssituatie is in afzonderlijke PMA sheets beschreven. De achtergrond van dit fenomeen is van neurofysiologische aard.

Elke ervaring die wij als bedreigend ervaren leidt tot de productie van 'boodschapper-moleculen' die een gevoel van angst en spanning veroorzaken in ons lichaam. Onze natuurlijke reactie is om ter bescherming van onszelf deze situatie te ontvluchten. In omstandigheden waarin we de bron van onze vrees niet kunnen ontvluchten kan de productie van deze boodschapper-moleculen zo hoog oplopen dat het schadelijk wordt voor ons organisme. Ons systeem reageert daarop door ons brein in de zogeheten 'beschermingsmodus' te brengen, waarin de analyse van binnenkomende zintuiglijke informatie wordt uitgeschakeld om verdere aanmaak van de boodschapper-moleculen te voorkomen. In deze beschermingsmodus komt de zintuiglijke waarneming op dezelfde manier binnen als anders, maar wordt niet gecodeerd. De overige processen vinden normaal plaats. De elementaire gegevens en de codering van onze fysiologie worden opgeslagen zoals gebruikelijk, alleen de identificerende codering ontbreekt. En dat heeft grote gevolgen zoals we nu zullen zien!

### **Gegevensclusters**

Op elk moment van ons leven worden onze zintuiglijke waarnemingen opgeslagen in ons brein als ervaringen die beschikbaar zijn voor later gebruik. We gebruiken opgeslagen ervaringen als 'vergelijkingsmateriaal' om nieuwe indrukken die via onze zintuigen binnen komen te interpreteren.

Om deze functie uit te kunnen voeren kent ons brein een efficiënte set van coderingen toe aan elke ervaring wanneer deze wordt opgeslagen. Er zijn codes die aangeven wat iets is, en andere die aangeven wat voor gevoel we erbij hebben. Bijvoorbeeld de zin 'dit is een mooie vulpen waar ik erg gek op ben', maakt gebruik van beide soorten codering. Opgeslagen ervaringen worden bijeengehouden in groepen die we 'Clusters' noemen. Een Cluster bevat alle elementen van de ervaring met daaraan toegevoegd, als resultaat van de analyse door het brein, de verschillende coderingen voor identificatie en waardebeoordeling.

### **Activering**

Een Cluster wordt automatisch 'geactiveerd' door zintuiglijke waarneming wanneer er in de elementaire gegevens voldoende overeenstemming bestaat met de binnenkomende informatie. Deze overeenkomsten bestaan uit elementen zoals kleuren, vormen, geluiden, woorden, geuren, etc. Elke opgeslagen Cluster kan door dit proces worden geactiveerd, vanaf onze allereerste ervaringen. Een ingenieus selectieproces filtert hier de relevante gegevens uit en geeft deze door aan ons bewustzijn en ons fysiologisch systeem, waardoor we de situatie identificeren en voelen wat deze voor ons betekent.

### **Bad Clusters**

Een Bad Cluster is een onvolledige Cluster die de elementaire gegevens van een eerdere ervaring bevat, maar niet volledig is gecodeerd. De Bad Cluster is gevormd op een moment waarop de analysefunctie van ons brein tijdelijk uitgeschakeld was. Als gevolg daarvan ontbreekt de identificerende codering. Alle andere elementen zijn er wel, inclusief de codes die ons gevoel van dat moment vastleggen.

### **Schadelijk effect**

Welk schadelijk effect heeft een dergelijke Bad Cluster op ons functioneren als mens? Zoals we hebben gezien, wordt vergelijkingsmateriaal geactiveerd op basis van de elementaire data (kleuren, vormen, geluiden, woorden, geuren etc.), waarna de relevante informatie wordt geselecteerd op basis van codering. Onze Bad Clusters doen gewoon mee aan de eerste stap. In dit opzicht zijn ze gelijk aan onze normale Clusters. Maar de voor stap twee vereiste codering is afwezig in Bad Clusters, dus ze kunnen niet meedoen in dit selectieproces. En daar zit nu de grondoorzaak van het probleem!

### **PMA Resultaten**

- Emotionele intelligentie hoef je niet aan te kweken. Je hebt het al van nature. Je kunt het ontsluiten door de blokkades die het tegenhouden weg te nemen met PMA.
- Pro-actief gedrag en emotionele intelligentie worden niet langer geblokkeerd door Bad Clusters die je vrije wil bezig hielden met reageren op hun negatieve invloed.
- PMA verbreekt die banden.
- PMA is de enige bestaande methode om Bad Clusters te vinden en te verwijderen en hun negatieve kracht om te zetten in creatieve energie.
- PMA ontketent direct en blijvend de oorspronkelijke kracht van je vrije wil met elke Bad Cluster die we verwijderen.
- PMA vergroot de effectiviteit van alles wat we al hebben geleerd in ons leven en maakt daarmee eerdere investeringen alsnog rendabel.
- PMA verschaft een nieuw inzicht in het denken en handelen van onszelf en onze gesprekspartners.
- PMA maakt echte verandering mogelijk zonder weerstand of angst.

Bad Clusters kunnen niet worden doorgegeven aan ons bewustzijn. Ook kunnen ze niet worden uitgefilterd als irrelevant voor de gelegenheid, want voor beide acties is de identificerende codering nodig. Maar de fysiologische waarde die ze vertegenwoordigen is de hoogst denkbare! (Ons neurofysiologisch systeem ging er zelfs door in de beschermingsmodus). Dus het ontbreken van de identificerende codering houdt een Bad Cluster geactiveerd, maar niets van zijn inhoud wordt aan het bewustzijn doorgegeven. De sterke fysiologische codering doet ons vervolgens alle angstige spanning voelen die de Bad Cluster met zich mee draagt, en dat in situaties waar deze gevoelens helemaal niet thuis horen!

### **Foute associaties**

We gaan nu automatisch deze sterke negatieve gevoelens koppelen aan de situatie waarin we ons bevinden. Er is geen andere mogelijkheid.

Als gevolg daarvan ontwikkelen we verkeerde opvattingen over deze situatie, gebaseerd op de door de Bad Cluster veroorzaakte gevoelens die we voortaan willen vermijden. Wat als dit op ons werk of thuis gebeurt? De activering zal dan keer op keer plaatsvinden. Dan kunnen we de voortdurende activering van de Bad Cluster niet vermijden en zal onze fysiologie constant uit balans zijn.

## De ontwikkelaar van PMA

Joop Korthuis (1950) is de ontwikkelaar van de PMA methode. PMA is tot stand gekomen op basis van zijn intensieve studie van neurowetenschappelijke vorderingen en meer dan 25 jaar ervaring in de medische professie en personal coaching. Vanuit zijn holistische manier van denken ontwikkelde hij de Progressive Mental Alignment® Training en Coaching methode (PMA). Hij is de schrijver het boek 'Desirable Power' omtrent een krachtige zelfhulpmethode ter bevrijding van psychosomatische en psychische klachten en verwijdering van emotionele blokkades.

Dat zal niet alleen onze overtuigingen en gewoonten sterk beïnvloeden, maar ook onze gezondheid. Bad Clusters vertekenen ons beeld van de werkelijkheid en projecteren een onberedeneerde angst op willekeurige situaties. Bovendien kopieert het effect van de Bad Cluster zich in iedere situatie waarin hij geactiveerd wordt waardoor zijn invloed blijft toenemen en onze veilige wereld zich steeds verder verkleint. PMA doorbreekt die cyclus en geeft ons een ongekennde mate van vrijheid terug.

## De PMA sessie

Bad Clusters worden opgespoord en uitgewist in 'PMA sessies'. Daarin volgen we de connecties in ons onderbewustzijn op biochemisch niveau. De enige manier waarop een Bad Cluster kan worden getraceerd is door herbeleving van een gebeurtenis waarin deze is geactiveerd en ons daarbij te laten leiden door de fysiologie, niet de associaties van ons bewustzijn. Je zou jezelf dan ook tegenwerken als je in een PMA sessie zou gaan redeneren, uitleggen, concluderen, interpreteren, suggereren of associëren. Dan stopt het proces. Je hoeft alleen maar op je gevoel te letten, de signalen in je lichaam te voelen en je te focussen op het juiste punt. Je onderbewustzijn komt dan vanzelf met het volgende beeld op, dat via neuroassociatie met het eerste verbonden is. Zo reis je door je brein op weg naar de onderliggende Bad Cluster. Je voelt de spanning toenemen, maar je weet dat je nu in een veilige omgeving bent en je wilt naar de bron toe om hem eens en voor altijd te verwijderen. Je zult merken dat we een genetisch ingebouwde weerstand hebben om naar de inhoud van een Bad Cluster te gaan waardoor PMA training nodig zal zijn.

## De stappen in een PMA sessie

Herbeleef een recent moment waarin je een plotselinge stemmingsverandering voelde. Doorloop die ervaring en voel hoe je lichaam reageert.

Laat je denken daar je niet daarvan afleiden. We zoeken nu het moment waarop de gevoelsverandering begint. Op welk moment in die ervaring komt het gevoel opzetten? Je lichaam vertelt het je. Beleef nu alleen dat moment. Welk detail in dat moment is het sterkst verbonden met dat gevoel? Doorloop het moment totdat je lichaam je laat voelen welk detail het is. Niet redeneren, alleen voelen. Herbeleef nu alleen dat detail, beleef en voel dit, wees attent op een nieuw 'plaatje' dat plotseling omhoog komt uit je vergelijkingsmateriaal waarin hetzelfde gevoel aanwezig is. Het nieuwe beeld heeft voor je verstand waarschijnlijk geen enkele relatie met het eerste beeld. Wat het nieuwe beeld ook is, ga erheen in je herbeleving en begin weer bij stap 1. Als je consequent deze 5 stappen volgt kom je bij de onderliggende Bad Cluster en ruim je deze op. Zodra je dat eenmaal zelf hebt ervaren zul je een actief promotor worden van PMA!

## Elimineren van een Bad Cluster

Op het moment dat je langs tussenliggende 'plaatjes' bij de Bad Cluster aankomt zijn steeds meer delen ervan door middel van die plaatjes geactiveerd. We hebben nu al deze stukken ongeanalyseerde zintuiglijke informatie langs de neuro-associatieve weg actief gemaakt. We bereiken nu een moment dat de analysemodule in ons brein ze gaat verwerken alsof het nieuwe zintuiglijke informatie is. Plotseling wordt het ontbrekende plaatje gevormd in ons bewustzijn en worden alsnog alle coderingen en associaties gemaakt. Op dat moment wordt de Bad Cluster een normale geheugencluster en verdwijnen alle negatieve effecten. Alle opgebouwde spanningen verdwijnen en je voelt een grote opluchting en bevrijding. De erop gebaseerde geloofssystemen en gewoontes hebben hun basis en hun kracht verloren. Je bent er voortaan vrij van. Nog dagen erna kun je nieuwe aspecten ontdekken die vanzelf permanent ten goede veranderd zijn. Je hebt nu zelf een techniek ervaren die je in je verdere leven zal helpen obstakels uit de weg te ruimen en te voelen echte pro-activiteit betekent.

*PMA Nederland BV  
Postbus 1990, 5200 BZ 's-Hertogenbosch  
Tel. 0800-5805805  
info@pmanederland.nl  
www.pmanederland.nl*

