

## PROGRESSIVE MENTAL ALIGNMENT® | PMA

### Doelen halen die onhaalbaar lijken

#### Vergroot je vermogen om uit jezelf te halen wat er werkelijk inzit

Iedereen heeft doelen in het leven die om een of andere manier moeilijk te realiseren lijken. Onze reactie daarop kan zich uiten in onzekerheid, onrust of zelfs vluchtgevoelens en vluchtgedrag. Hierdoor raken we nog verder van ons doel verwijderd. Progressive Mental Alignment® (PMA) is een coachingstechniek. Het brengt je wens en je vermogen om je doelen te bereiken volledig in lijn met je persoonlijke potentie. PMA rekent namelijk af met de blokkades en innerlijke saboteurs die jouw persoonlijke groei in de weg staan.

Het resultaat van PMA is nieuwe kracht om je doel te bereiken, een proactieve houding, plezier, energie, creativiteit, vrijheid, durf, ontspanning, inspiratie en doelgerichtheid.

#### Neuro-wetenschappelijk onderzoek als basis

PMA lost neuro-technische problemen in onze hersenen op waar iedereen mee kampt. Neurowetenschappelijk onderzoek heeft dit aangetoond. Onjuist opgeslagen gegevens veroorzaken innerlijke blokkades en remmingen.

Ieder mens heeft deze neurologische blokkades die voor een groot deel ons gedrag bepalen. Dat is geen afwijking, het is normaal. PMA heft deze blokkades op via een pragmatische coachingstechniek.

#### Wat gebeurt er in ons hoofd?

Alle gebeurtenissen van ons leven slaan we als informatie op in ons hoofd, in het onderbewustzijn. Dit bestaat uit miljoenen gegevensclusters en hun bijbehorende gevoelswaarden. Deze gegevens kunnen elk moment in ons bewustzijn worden teruggebracht met de bijbehorende gevoelswaarde.

#### Zin in een biertje & Bad Clusters

Een koud biertje op een warme vrijdagmiddag geeft ons een ander gevoel dan een warm kopje thee. Daarom kunnen we 'zin hebben in een biertje'. Helaas zijn er ook verkeerd opgeslagen gegevensclusters in ons hoofd. Die zijn ontstaan op momenten dat we het even niet aankonden of tijdens momenten van erge schrik of grote angst. Momenten waarin we de controle over onszelf of de situatie verloren.

Deze verkeerd opgeslagen clusters noemen we Bad Clusters. Ze hebben een geladen i.p.v. een neutrale gevoelswaarde. Ze zijn verkeerd gecodeerd dus kunnen niet worden opgeroepen door ons bewustzijn. Hun bijbehorende gevoelswaarde bindt zich echter wel aan elke gebeurtenis waarmee ze een raakvlak hebben; een kleur, een woord of een geluid kan al genoeg zijn. In ons bewustzijn merken we hier niets van, maar ze brengen een sterk negatief gevoel met zich mee en dát merken we heel goed!

#### EXTRA EFFECTEN VAN PMA

Maakt een einde aan burn-out, stress en onnodig ziekteverzuim.

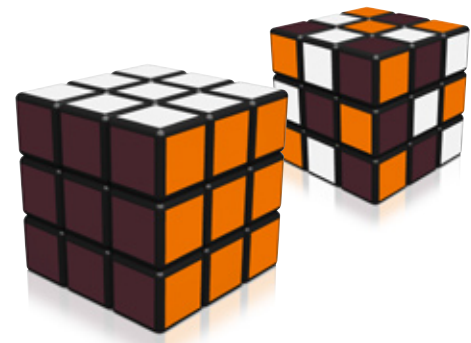
Verdwijnen van psychosomatische klachten.

Inzicht in emoties en gedragspatronen van jezelf en anderen.

---

PMA certified





## Hoe erg zijn Bad Clusters?

Bad Clusters vormen de barrière voor persoonlijke groei en ontwikkeling. Ze zijn de oorzaak van de problematische situaties die we ervaren in onze werk- of privé omgeving.

### Voorbeelden zijn:

- Angst en paniek voelen in een situatie die daar geen aanleiding toe geeft.
- Onredelijk kwaad worden om iets wat gezegd of gedaan is.
- Misselijk worden bij de gedachte aan iets (normaals) wat gedaan moet worden.
- Jezelf 'verliezen' in een situatie door de aanwezigheid van een persoon of meerdere personen.

Onze natuurlijke neiging tot overleven leert ons om gevaar en angst te vermijden. Zo werkt dit helaas ook als een situatie, als gevolg van een Bad Cluster, onnodig als bedreigend wordt ervaren. De PMA methode brengt je gericht naar de angst en de pijn, verwijdert de oorzaak en geeft je ruimte om de dingen weer te ervaren zoals ze werkelijk zijn.



## Hoe herken ik een Bad Clusters?

Elke onverklaarbare fysiologische verandering: emotie die buiten proportie is of juist de afwezigheid van emotie wijst op actieve Bad Clusters. Plotselinge vermoeidheid, langdurige vermoeidheid, starheid, irrationeel of reactief gedrag, angst, irritaties, fobieën, eetstoornissen, burn-out, verslaving, depressie en een grote reeks van psychosomatische klachten.

Al deze dingen kan PMA overwinnen en nog veel meer dan dat.

Kijk voor meer informatie op onze website of bel voor een afspraak:

## PMA DIENSTVERLENING

### Individuele PMA coaching:

gemiddeld genomen zijn binnen 5-10 PMA sessies de meest belemmerende factoren weggewerkt.

### 1 daagse PMA Personal Seminar

Hier leert de deelnemer hoe zijn brein werkt en hoe groot de invloed van zijn eigen remmende overtuigingen is. Hij maakt kennis met de PMA techniek en hoe die de onderliggende Bad Clusters en hun effecten verwijdert.

### 4 daags PMA Business Seminar

Hier leert de deelnemer om PMA met succes in te zetten in de werksituatie in relatie met klanten, leveranciers, medewerkers etc. Het programma bestaat uit twee maal twee dagen met een tussenliggende praktijkperiode van vier weken.

### Management support plan

Hier worden managers ondersteund bij het omgaan met gevoelsconflicten in de werksfeer. PMA is gespecialiseerd in het bieden van effectieve oplossingen voor deze intermenselijke conflicten.

### Sales support plan

Hier worden verkopers getraind en gecoacht om hun angsten te onderkennen en te elimineren en hun rendement aanzienlijk te verhogen.