

# Vraag niet naar het 'waarom' maar naar het 'wanneer'

Wil je echt weten en begrijpen waarom je de dingen doet zoals je ze doet?

Wil je deze oude patronen snel en definitief veranderen?

Dan is Progressive Mental Alignment (PMA) coaching het antwoord op jouw vragen. Neem de regie over je leven en geniet (weer) van plezier, energie, creativiteit, vrijheid, durf, ontspanning en inspiratie.

**En dan de oproep:** loes snel verder.

Interviewen wordt al snel gemakzuchtig als je mensen als Joke wilt vastleggen in een artikel. Een verwijzing naar de website is al snel voldoende om aangenaam achterover te gaan zitten, zeker als je snel even kijkt en ziet dat al het materiaal voor het grijpen ligt. Maar dat is er bij haar niet bij. Want voor ik het wist zat ik 'in de behandeling'. Vrijwillig natuurlijk, dat wel!

## Dertig jaar ervaring

Ervaring in het hulpverleningsvak heeft Joke Vredegoor met haar dertig jaar voldoende. Ze heeft haar sporen uitgezet bij Verian o.a. als het ondersteunen van zogeheten multiprobleem gezinnen en de laatste tien jaar als opleidster en supervisor op de afdeling thuisbegeleiding. Twee jaar geleden voelde ze dat het tijd werd voor verdieping, voor iets nieuws. Dan kan er, als zich dan ook werkelijk iets aandient, opeens het vuur van enthousiasme weer oplaaien. En dat 'vuurtje' was haar zus Annelies te Riele, ook al fors in de hulpverlening, die belde dat ze tegen iets was aangelopen dat Joke toch ook moest zien. Even gekeken op [www.PMA.nl](http://www.PMA.nl) en binnen veertien dagen zat ze met haar zus in Florida en bestudeerde ze een geheel nieuwe coaching techniek 'Progressive Mental Alignment'.



## Ommekeer

Het werd voor Joke de omslag waarop ze gehoopt had. Ze leerde een methode om onderbewuste stoorzenders in de PMA "badclusters" genoemd op te sporen en van hun negatieve lading te ontdoen. Een methode die afwijkt van alle andere methodes door: niet te vragen naar het 'waarom' maar naar het 'wanneer', iemand laten herbeleven in plaats van praten en analyseren. Daarbij volgt de PMA-coachmethode de taalregels en logica van het brein.

We hebben allemaal badclusters verkeerd opgeslagen herinneringen dus onderbewuste stoorzenders. Zowel op het terrein van lichamelijke als van psychische problemen, dus van migraine tot faalangst een paar van de zogenaamde bad clusters. Bad Clusters beslaan ongeveer 2% van al onze herinneringen. Deze 2% Bad Clusters is echter wel verantwoordelijk voor 75% van ons gedrag, onze beslissingen en onze beperkende overtuigingen. De oorsprong van

## Dorpsgenoten.

*Wandelend door de gemeente Voorst ontmoet Wiel Palmes personen die volgens hem iets te vertellen hebben. Gerda Jacobs maakt de foto. Vandaag een gesprek met Joke Vredegoor uit Klarenbeek met een opmerkelijke therapie.*

onze negatieve reactiepatronen, relatieconflicten, gezondheidsproblemen en onze mentale en emotionele problemen ligt in bad clusters. Voorbeelden geeft ze zoveel als je wilt. Misschien ook eens zelf de proef op de som nemen? Ik hoefde niet te vragen. Joke stelt het zelf voor.

## Angst voor meester oorzaak voetproblemen

Al een paar jaar heb ik moeite met lopen. Niets aan te doen zeggen ze in het ziekenhuis. Het is een spier die niet meer zo wil. Ik vertel dat aan Joke. En dan begint een spervuur van vraag en antwoord. Wanneer heb je last, is dan de eerste vraag. Eigenaardig genoeg moet ik vaststellen dat de eerste paar minuten na het opstaan grandioos verlopen (!). Tot ik de trap af ga en me realiseer dat ik iets aan mijn voet heb. Ze vraagt de kleur van het behang, de knik in de trap en komen tot mijn verbijstering terecht bij de Gerardusschool, bij de meester, bij de kleur van de bankjes die overeenstemmen met de kleur van het behang aan de muur bij de trap. Ik realiseer me nu voor de eerste keer de dwingende positie die deze meester in mijn schoolleven heeft ingenomen. We stoppen, maar er is wel wat op gang gebracht.

Wie meer wil weten kan zich opgeven voor de workshop "Begrijp je Brein" op 5 november  
Inlichtingen: 06-51038635,  
[info@jokevredegoor.nl](mailto:info@jokevredegoor.nl)  
[www.jokevredegoor.nl](http://www.jokevredegoor.nl)