

# Je gezondheid, geluk en relaties worden bestuurd vanuit je onderbewuste

Voelt u zich depressief of voortdurend moe? Ervaart u de negatieve gevolgen van stress of paniekaanvallen, of loopt u zichzelf voorbij omdat u geen "nee" kunt zeggen? Of heeft u aanhoudende conflicten op het werk of relatieproblemen? Dan is er een nieuwe methode om problemen als deze grondig aan te pakken: Progressive Mental Alignment® (PMA).

Bij PMA ga je naar de verborgen pijn, de onderbewuste bron van de overtuigingen die je gedrag bepalen. Oftewel: waarom je steeds terugvalt in oude gedragspatronen, ook al wil je die veranderen. Je ervaart hoe en waarom eenvoudige details in je waarneming zoals een kleur, geur, smaak, beweging of gelaatsuitdrukking de bron van deze overtuigingen activeert in je onderbewustzijn. Bovendien laat PMA zien hoe eenvoudig je dit kunt veranderen zodra je begrijpt hoe het onderbewuste werkt. PMA is een nieuwe manier van coachen. Via een sessie of een seminar kun je er verschillende zaken mee aanpakken: problemen op je werk, op school of in je relatie, burn-out, gebrek aan energie, blijvende vermoeidheid, depressiviteit, faalangst, onzekerheid, chronische gezondheidsproblemen et cetera. Het leidt tot innerlijke rust en het vrijkomen van energie, geeft je ruimte voor ontwikkeling en zorgt voor een betere balans in je leven.

## Hoe werkt PMA ?

Alles wat je meemaakt in je leven wordt opgeslagen in je brein. Dat is nuttig omdat je zo weet wie je bent en waar je bent en omdat je kunt leren van je ervaringen. Bij goede ervaringen voelt dat prettig en fijn. Maar bij een mindere ervaring krijg je een signaal van je brein: "niet goed, wegwezen". Bij sommige heftige ervaringen blokkeert het normale onderbewuste verwerkingsproces en worden onze waarnemingen verkeerd opgeslagen. Met PMA noemen we dit een bad cluster.

Neem bijvoorbeeld een ongeluk. Het meest spannende of angstige moment kunnen mensen zich vaak niet goed herinneren. Dat komt omdat je je op dat moment afsluit voor de meeste zintuiglijke waarnemingen en je onbewust



De PMA-coaches Sarai en Jan Stubbe.  
Foto: Roy Wanders

focus op een detail (kleur, geur, stem etc.). De andere details worden overigens wel waargenomen en ook opgeslagen. Maar met een negatieve lading omdat het brein de angst of spanning aan alle details van dat moment kop-

pelt. Zo ontstaat een bad cluster. Neem je later, in een onschuldige situatie die zelfde details waar, dan geeft je brein je een seintje: foute boel. En je ervaart gevoelens van paniek, angst, irritatie, verdriet, et cetera die niet passen bij de

situatie van dat moment. En omdat we onze gevoelens willen begrijpen bedenken we er 'logische', maar onjuiste verklaringen voor.

Ons onderbewustzijn stuurt al onze overtuigingen, reacties en beslissingen, zoals de keuze van een partner, huis of baan. Maar zodra hierbij ook bad cluster-details betrokken zijn, duiken negatieve gevoelens op die de beslissing beïnvloeden.

Door de PMA vraagtechniek brengt de PMA coach je in een sessie terug naar het moment waarop een onjuist gecodeerd cluster is ontstaan. Dit pad naar de oorsprong loopt via allerlei situaties waarin de onjuist gecodeerd-details zijn geactiveerd en verkeerde beslissingen of zelfs gezondheidsklachten hebben veroorzaakt. Hierover denkend en pratend komen andere situaties in je leven spontaan naar boven waarin ook hetzelfde gevoel werd ervaren. Uiteindelijk kom je bij de bron waarop de onjuist gecodeerd is ontstaan. Op zich een eenvoudig proces maar met verbluffende resultaten. Zodra je je van deze gegevens bewust wordt en je brein de gegevens alsnog juist interpreteert, verdwijnen de daaraan gekoppelde negatieve gevoelens voorgoed.


Langs deze weg worden niet alleen angsten en fobieën aangepakt met PMA, maar ook klachten als vermoeidheid, burn-out, epilepsie, maag en darmklachten en hoofdpijn. Het kost energie om reacties voortdurend te onderdrukken, onjuist gecodeerde clusters zijn de bron waarom mensen zichzelf saboteren. Ze willen bijvoorbeeld stoppen met roken, regelmatig gaan sporten of werken aan irritant gedrag in hun relatie, maar schieten vervolgens in een weerstand waar ze zelf niets van begrijpen maar die hen wel verhindert om te doen wat ze zich hebben voorgenoemen. Anderen hebben een enorme drive om anderen te helpen en stoppen daar zoveel energie in dat ze er zelf bijna aan onderdoen gaan. Vaak kunnen geactiveerde details uit een niet goed verwerkte ervaring (onjuist gecodeerd cluster) de onderliggende oorzaak zijn. De mooiste en meest verhelderende momenten zijn die waarop een bad clus-

ter door de PMA techniek naar boven wordt gehaald en wanneer je letterlijk in seconden in je lichaam ervaart dat je van je probleem bent verlost. De meeste mensen ervaren dan een enorm gevoel van ruimte, vrijheid en energie.



Prosperity of the Brain (POTB) te Hoensbroek wordt gerund door de PMA-coaches en trainers Jan en Sarai Stubbe. Zij zijn gecertificeerd en aangesloten bij de beroepsvereniging. Jan richt zich vooral op het bedrijfsleven, terwijl Sarai met de PMA-techniek werkzaam is voor onderwijs en particulieren.

Kijk op onze website voor onze trainingsdagen of kom eens langs. Als je je inschrijft voor een van onze trainingsdagen krijg je het E-boekje "duf jezelf te zijn" cadeau na inschrijving. Vermeld dit bij aanmelding "Actie Zondagnieuws". Dit geldt voor februari, maart, april.

 Prosperity  
of the  
Brain

Economiestraat 13  
6433 KC Heerlen-Hoensbroek  
tel. 06 - 51117265  
[www.potb.nl](http://www.potb.nl)  
[sarai@potb.nl](mailto:sarai@potb.nl)