



## Hoe emoties onze gezondheid bepalen

*Elke emotie die we ervaren vindt zijn oorsprong in biochemische veranderingen in ons lichaam. Recente conclusies in de wetenschappelijke wereld van de neurofysiologie maken duidelijk dat de besturing van onze fysiologie, met uitzondering van enkele basale functies, volledig wordt beheerst door de activering van de fysiologische ladingen die in ons onderbewustzijn zijn gekoppeld aan eerder opgeslagen herinneringen. Sommige van deze herinneringen zijn ooit foutief opgeslagen en zijn verbonden met een extreem negatieve fysiologische lading die ons niet alleen belemmert in onze relaties en ons gedrag, maar ook verantwoordelijk zijn voor alle psychosomatische klachten. Ze worden regelmatig geactiveerd door de toevallige samenstelling van simpele zintuiglijke waarnemingen als een kleur, vorm, reuk, beweging, woord, etc. Het goede nieuws is dat deze ontdekking heeft geleid tot het ontwikkelen van een geheel nieuwe therapie genaamd Progressive Mental Alignment®*

### VOEL HET VERSCHIL

Je kunt gemakkelijk ervaren hoe dit werkt. Denk eens aan een plezierige gebeurtenis uit je leven, zoiets als een leuke reis, een etentje met vrienden, een vakantie, een bijzondere prestatie of een humoristische ervaring. Neem a.u.b. de tijd om zo'n herinnering naar boven te halen. Zodra je er één gevonden hebt probeer dit moment dan opnieuw te beleven in je hoofd. Let erop hoe je lichaam daarop reageert. Ga nu naar het meest aangename moment in die ervaring. Je lichamelijke reacties vertellen je onmiddellijk of je dat gelukt is. Ontdek nu het specifieke detail in dat meest aangename moment en het prettige gevoel in je lichaam zal zich onmiddellijk versterken. Neem hier de tijd voor, doe het, lees niet gewoon verder maar ervaar het! Wat voel je terwijl je dit moment en het detail opnieuw beleefd in je hoofd? Waar in je lichaam voel je dat?

Nu, als tweede stap van dit experiment, denk eens aan een uitermate onplezierige ervaring zoals een pijnlijk bericht, een onrechtvaardige behandeling, een ruzie met iemand, of iets anders dat je als uiterst onprettig hebt ervaren. Volg nu dezelfde procedure als voorheen. Beleef het opnieuw, zoek het meest vervelende moment en daarin het meest dominante detail. Opnieuw, neem hiervoor de tijd. Wat voel je en waar in je lichaam voel je dat?

Voel je het verschil in je lichaam tussen het herbeleven van deze beide herinneringen? Dit is het resultaat van biochemische veranderingen, ofwel fysiologie, veroorzaakt louter door bewust opgeroepen herinneringen met de daaraan gekoppelde fysiologie.

### BEWUSTE CONTROLE IS EEN UITZONDERING

Er kwamen herinneringen boven, maar wat veroorzaakte nu de lichamelijke sensaties die je daarbij voelde?

Dit neuro-fysiologisch fenomeen is onvermijdelijk omdat feitelijke herinneringen onverbreekbaar zijn verbonden aan de aanwezige fysiologische status in je lichaam op het moment dat deze gebeurtenis oorspronkelijk in je brein werd opgeslagen. Wordt zo'n herinnering later weer aangesproken dan zal de daaraan gekoppelde fysiologie automatisch worden uitgevoerd. Dit gebeurt volledig in het onderbewuste. Je bewustzijn heeft daarover geen enkele controle.

Tijdens ons kleine experiment had jij de volledige controle over de keuzes van je bewustzijn. Dit is echter een uitzonderlijke situatie! Normaal gesproken hebben we geen enkele controle over de onderbewuste processen van het vergelijken en analyseren. Voorafgaand aan elk stukje gegeven dat je je bewust wordt zijn er ongeveer honderdduizend stukjes gegevens vergeleken en



bewerkt in je onderbewustzijn. Dit proces is onderdeel van een volledig onafhankelijk autonoom verwerkingssysteem, gebaseerd op stimulus/respons activiteit. Elk stukje zintuiglijke waarneming wordt in het onderbewuste verwerkingsproces verzeleken met alle daar reeds aanwezige overeenkomstige gegevens die we ooit hebben opgeslagen.

### **HET PROBLEEM VAN VERKEERD OPGESLAGEN GEGEVENS**

We noemen correct opgeslagen herinneringen 'Clusters'. Recentelijk vergelijkbaar van neurofysiologische feiten heeft een, tot voor kort onbekende, soort Clusters ontdekt en deze de naam Bad Clusters gegeven. Bij Bad Clusters ontbreekt de correcte codering die elk stukje zintuiglijk gegeven tijdens het opslaan hoort te ontvangen. Een Bad Cluster bevat zintuiglijke gegevens, maar we kunnen ons hun inhoud met de beste wil van de wereld niet herinneren. Verwar dit a.u.b. niet met een zogenaamde 'onderdrukte herinnering'. Een Bad Cluster is nooit als bewuste herinnering opgeslagen en kan derhalve ook niet onderdrukt worden. De zintuiglijke gegevens van een Bad Cluster zijn foutief opgeslagen en altijd gekoppeld aan uitermate negatieve fysiologie.

Hoe zijn zij in onze onderbewuste database terecht gekomen? Door een kortsluitingsreactie! Op elk moment in ons leven, maar in het bijzonder onder tijdens onze vroege kinderjaren, dat we iets extreem angstigs hebben ervaren, zo angstig dat we daar niet mee wisten om te gaan, hebben we het gevoel gehad de controle te verliezen. Het is het gevoel van paniek, het gevoel dat je alle contact verliest met de wereld rondom je. We zijn niet gemaakt voor dit soort sensaties en kunnen daar niet mee omgaan. Daarom zullen we alles doen wat mogelijk is om de controle terug te krijgen, zelfs als dit betekent dat we ons bewustzijn moeten vernauwen tot maar een fractie van wat het normaal gesprek is. Hoe doen we dat? Door ons op dergelijke momenten op een specifiek detail in onze omgeving te concentreren, met als gevolg dat alle andere zintuiglijke informatie uit ons bewustzijn wordt geweerd.

Het bewustzijn is echter onontbeerlijk voor het toekennen van de juiste codering van nieuwe binnenkomende gegevens. We zien dit gedrag vaak bij mensen die geschokt zijn door een bepaalde gebeurtenis. Ze staren dan naar een specifiek punt zonder dat echt waar te nemen. Wanhopig proberen ze dan in hun hoofd orde op zaken te stellen door alle nieuwe informatie buiten te sluiten voor het bewustzijn. Vaak reageren ze dan ook niet meer wanneer ze worden aangesproken.

Maar ongeacht hoe we ons mentaal ook inspannen en ons concentreren om ons bewustzijn te vrijwaren van zintuiglijke informatie, technisch gezien blijven onze ogen, oren, neus, smaakpapillen en gevoelszenuwen volledig functioneel. De gegevens die zij opvangen worden derhalve via de normale weg het onderbewuste brein binnengeleid en in ons brein opgeslagen. De kortsluiting zorgt er echter voor dat ons bewustzijn geblokkeerd is waardoor de binnenkomende gegevens het bewuste deel van het coderingsproces mislopen waardoor ze niet de juiste codes ontvangen.

Of de gegevens nu een code hebben of niet, daarvan trekt het stimulus/respons mechanisme van ons brein zich niets aan. De gegevens worden in exact dezelfde cellen opgeslagen als correct gecodeerde gelijksoortige gegevens. Dit heeft verstrekende consequenties! Deze gegevens zullen nu, gelijktijdig met de daar opgeslagen correct gecodeerde gegevens, geactiveerd worden op elk willekeurig moment dat nieuw binnenkomende gegevens voldoende gelijkenis vertonen met de daar reeds opgeslagen gegevens. Omdat Bad Cluster gegevens aan extreem negatieve fysiologie zijn gekoppeld zal hun activering grote invloed hebben op het verdere verwerkingsproces en onze emoties.

### **DE GEVOLGEN VAN ANALYSE OP BASAAL NIVEAU**

Het is echter niet de activering van de feitelijke Bad Cluster gegevens die het probleem veroorzaakt. Het gaat om de daaraan gekoppelde fysiologie. Denk even terug aan de oefening waarmee we net zijn begonnen. Haal je nog even voor de geest hoe dit experiment je fysiologie dusdanig veranderde dat dit onmiddellijk voelbaar in je lichaam werd en intensiverde toen je van het 'moment' naar het 'detail' in de ervaring ging. Des te meer je het detail benadrukte des te sterker de fysiologie! Ons onderbewustzijn vergelijkt in eerste instantie alle binnenkomende zintuiglijke gegevens op een uitermate basaal niveau (kleur, geur, smaak, vorm, beweging, woord, klank, etc.).

Telkens wanneer nieuw binnenkomende basale gegevens eerder opgeslagen gelijksoortige gegevens activeren als vergelijkingsmateriaal worden niet alleen die feitelijke gegevens actief maar ook de daaraan verbonden fysiologische codes! Over dit proces heeft je bewustzijn geen enkele controle, het is een wetmatig proces op basis van een stimulus/respons! Omdat de vergelijkingen op basaal niveau plaatsvinden hoeft er ook geen overeenstemming in de soort gebeurtenis te zijn. Een Bad Cluster kan dus net zo goed tijdens een aangename als gedurende een onaangename gebeurtenis worden geactiveerd.



Activering gebeurt immers uitsluitend op basis van overeenkomsten tussen basale gegevens als kleur, geur, smaak, vorm, geluid, etc.

Dit zijn de momenten dat we plotseling uit een goed gevoel getrokken worden en ons geïrriteerd, futloos, boos, verdrietig, angstig of gefrustreerd voelen terwijl elke duidelijk aanwijsbare reden daarvoor ontbreekt. Dit kan zelfs gepaard gaan met gevoelens zoals duizeligheid, misselijkheid, concentratieverlies, hoofdpijn, hartkloppingen of plotseling optredende pijnen. Al dit en meer kan het gevolg zijn van ongewenste Bad Cluster fysiologie, allemaal bestuurd door processen die zich buiten de jurisdictie van ons bewustzijn afspelen, geactiveerd door het waarnemen van een toevallige combinatie van basale gegevens. De lichamelijke reacties die we dan ervaren worden absoluut niet gerechtvaardigd door de situatie waarin we ons op dat moment bevinden. Voor ons rationele denken is het onbegrijpelijk waarom we ons op dat moment zo voelen.

Stel je nu eens voor dat deze basale gegevens niet op een éénmalige locatie worden waargenomen maar zich bevinden in onze dagelijkse omgeving zoals onze werkplek of ons huis. Dit resulteert dan in een doorlopende verstoring van onze fysiologie. Vanwege het aanhoudende karakter stapelen zich ongewenste fysiologische residuen in ons lichaam op die uiteindelijk onze gezondheid zullen aantasten. Sterk en nog, het zojuist omschreven proces is de grondoorzaak van alle psychosomatische klachten!

## DE OPLOSSING

De techniek en van Progressive Mental Alignment® (PMA) helpen ons bij het effectief traceren en identificeren van Bad Clusters en verschaffen een rationele aanpak om hun inhoud alsnog onder ons bewustzijn te brengen. Omdat we dit in een veilige omgeving doen en de cliënt de volledige controle over het proces behoudt, zullen de genetische beschermingsmechanismen van ons brein het toelaten dat de inhoud van een Bad Cluster zich stap voor stap aan het bewustzijn openbaart. Daardoor wordt het bewustzijn in staat gesteld om alsnog elk stukje gegeven van de juiste code te voorzien, deze keer zonder kortsluitingsreactie. In een fractie van een seconde veranderen Bad Cluster gegevens in correct gecodeerde Cluster gegevens. Alle daar aan gekoppelde desastreuze fysiologie verdwijnt voor altijd omdat de gegevens door hun juiste codering nu de fysiologische codes overnemen van reeds bestaande en correct gecodeerde Clusters.

Tijdens dit proces verdwijnen psychische en psychosomatische klachten permanent en binnen enkele seconden zodra de causale Bad Clusters naar boven zijn gebracht!

Hoe gaat dit in z'n werk? Door gebruikmaking van gedetailleerde vraagtechnieken die het bewustzijn inzicht verschaffen in de onderbewuste processen en gebieden bereiken waar het normaal nooit zou komen.

PMA maakt daarbij gebruik van de meest fundamentele wetmatigheden en biochemische processen van ons brein. Op hetzelfde moment dat de ongecodeerde inhoud van een Bad Cluster zich aan het bewustzijn openbaart zal de juiste codering ervoor zorgen dat de negatieve gevoelens letterlijk in seconden uit ons lichaam wegvloeien om plaats te maken voor een ongekend gevoel van opluchting en positieve fysiologie. Het opent nu de weg tot een heldere, levendige en energieke levensbeschouwing, ongeacht hoe lang de klachten al aanwezig waren. PMA is een volledige nieuwe aanpak die van grote toegevoegde waarde voor uw dagelijkse leven heeft. PMA is de volgende generatie behandelmethode voor een meer diepgaand en permanent resultaat.

PMA Institute is een instituut voor ontwikkeling en opleiding van professionele beoefenaren in de gezondheidszorg en tevens coaches en trainers in het bedrijfsleven en de sociale sector. Wij geven u persoonlijk of via onze website [www.pmainstituut.nl](http://www.pmainstituut.nl) graag alle gewenste informatie over de door ons verzorgde opleidingen, seminars en persoonlijke één op één PMA sessies. We willen u ook graag uitnodigen voor één van onze gratis Webinars, een interactief seminar via Internet waarbij u in direct contact komt met de ontdekker van PMA, Jacob Korthuis.

**PMA - NO LIMITS**  
©2005 PMA Institute  
(USA, The Netherlands and Denmark)  
Progressive Mental Alignment  
Professional Training for Coaches, Managers and Sales

