

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water line, while the much larger, submerged part is visible below. The sky is blue with white clouds. The text is overlaid on the image.

**Help jezelf en anderen
met PMA**



Deze twee breinfeiten wil je kennen



(voor een leven barstensvol energie)



Inhoud

Het zit tussen de oren en het stoort.....	4
Breifeit 1 Het brein knipt binnenkomende informatie in stukjes (en verbindt ze weer aan elkaar)	5
Breifeit 2 Het brein slaat op hol als het te spannend wordt	6
PMA in vogelvlucht.....	8
Blader door je brein, via je zintuigen.....	10
Tot zo ver de basics	13

© 2022, PMA Institute

Je wilt iets uit dit e-book kopiëren, verveelvoudigen of openbaar maken? Via een print, een mail of op welke andere manier dan ook? Helaas, dat is niet de bedoeling. Tenzij je onze schriftelijke toestemming hebt.

Wat wel kan: attendeer anderen op dit e-book, via deze link
www.pmainstitute.nl/ebook-help-jezelf-en-anderen-met-pma

Dank!



Het zit tussen de oren en het stoort

Dit e-book lees je in hooguit 15 minuten, maar daarna ben je uren wijzer:

- Je ontdekt hoe het brein binnenkomende informatie versnippert en weer verbindt
- Je leest hoe ziekmakende stoorzenders in het brein ontstaan als de informatieverwerking blokkeert

Als je deze twee breinfeiten snapt, begrijp je ook wat de bron is van veel gezondheidsklachten, mentale klachten en stagnatie in persoonlijke groei. Én: hoe je dit positief beïnvloedt en verandert. Zonder terugval.

[Stoorzenders in het brein zijn verantwoordelijk voor minimaal 75% van de onverklaarbare klachten](#)

Ze zorgen voor bijvoorbeeld angsten, fobieën, eetstoornissen, burn-out en allerlei lichamelijke ongemakken. Ze bepalen ook je negatieve overtuigingen en je irrationele keuzes. En: ze maken het je onmogelijk om je gedrag positief te veranderen.

Stel je eens voor wat er gebeurt als je je stoorzenders uitschakelt.

Met PMA lukt dat.

Progressive Mental Alignment is gebaseerd op de meest recente onderzoeken naar het functioneren van het menselijk brein. Het is wereldwijd de enige methode die helpt om de oorzaak van onverklaarbare klachten op te sporen en weg te nemen. Voorgoed.

Op pagina 8 vertellen we er meer over.

[We hopen dat je geïnspireerd raakt door het bijzondere systeem dat tussen de oren zit](#)

Heb je een vraag over dit e-book of over PMA? Wees welkom, en bel of mail ons: 085 - 246 02 22 of support@pmainstitute.nl.

Hartelijke groet,
Team PMA

PS. Volg je ons al op de socials?



Breifeit 1 | Het brein knipt binnenkomende informatie in stukjes (en verbindt ze weer aan elkaar)

Sluit je ogen. Denk tien seconden aan appeltaart

Wat gebeurt er? Ruik je kaneel? Loopt het water je in de mond? Glimlach je omdat je oma's gebloemde schort voor je ziet? Kan allemaal. Je brein haalt jouw ervaring met appeltaart op. Vroeger dachten hersenwetenschappers dat het brein een ervaring in z'n geheel opsloeg. In het geval van appeltaart: alle appeltaart-informatie in één zenuwcel.

Inmiddels weten we dat het brein informatie gefragmenteerd opslaat

Dat gaat zo:

het brein knipt binnenkomende informatie op in mentale plaatjes. De plaatjes bestaan uit zintuiglijke details (zoals geur, kleur, vorm, smaak, woorden) en de lichamelijke sensaties van dat moment.

De opgeknipte informatie wordt doorgestuurd naar de zenuwcellen. Elke zenuwcel slaat een specifiek detail op. De ene bewaart smaak X, de andere tinteling Y, de volgende geur Z, enzovoorts. Daarna verbindt het brein alle details aan elkaar met een unieke code. Als kralen aan een ketting.

Hoe ontstaat nou een herinnering?

Wanneer je een ervaring ophaalt, zoekt het brein de bijpassende kralen erbij en rijgt het de ketting opnieuw. En voilà: de herinneringen aan appeltaart komen tevoorschijn.

Herinneringen zijn onmisbaar

Je hebt ze nodig als vergelijkingsmateriaal. Dankzij je herinneringen interpreteer je belangrijke en minder belangrijke zaken supersnel: Deze appeltaart smaakt net als die van oma. Dit is geen appeltaart, maar perenvlaai. Die appeltaart is beschimmeld, daar word ik ziek van.

Maar soms raakt het brein in de war. Dan worden de details verkeerd opgeslagen

Hoe dat zit? Check breifeit #2 in het volgende hoofdstuk.



Breinfait 2 | Het brein slaat op hol als het te spannend wordt

Als alles goed gaat in het brein, is er niks aan de hand

De informatieverwerking loopt als een zonnetje. Maar bij traumatische gebeurtenissen of minder leuke ervaringen heeft het brein het moeilijk.

Nare ervaringen kunnen de informatieverwerking blokkeren

Denk aan een ernstig ongeval, geweld, een ziekenhuisopname of verwaarlozing. Maar ook alledaagse zaken vormen een risico, zoals een schokkend bericht of ontslag.

Op zo'n naar moment slaat je brein de binnenkomende informatie verkeerd op. Het lukt niet om de juiste verbindingen te leggen. De details liggen verspreid in je brein opgeslagen en zijn beladen met de extreme fysieke sensaties van het trauma.

Die verkeerde opslag noemen we bad clusters. Het zijn de stoorzenders in je brein

Bad clusters nestelen zich in het breindeel dat emoties en fysieke reacties opslaat. Ze zijn er zonder dat je het doorhebt.

Kom je in je huidige leven een detail uit het verleden tegen? Bijvoorbeeld een bepaalde geur, kleur, woord of voorwerp? Dan activeert je brein het bijbehorende vervelende gevoel. Het wil je waarschuwen: Oppassen, dit deugt niet.

Op dat moment geven de zintuigelijke details een onlogische en extreem hoge fysieke sensatie. Je wordt bijvoorbeeld bang of boos. Of je voelt je ongemakkelijk. Wat ook kan: je krijgt lichamelijke klachten, zoals een versnelde hartslag, trillingen, maagkrampen, druk op de borst of nekpijn.

Kortom: jouw onderbewuste slaat megahard aan, maar jouw bewuste weet niet waarom.



Zo zit je brein vol met opgeslagen materiaal waar je somber,
angstig of ziek van wordt

Hoe langer bad clusters actief zijn, hoe meer je eronder lijdt.

Ze belemmeren je in je dagelijks functioneren.

Ze remmen je ontplooiing en je ontwikkeling.

Ze kosten handenvol energie, ten koste van je gezondheid.

Hoog tijd om die stoorzenders op te ruimen. Met PMA.



PMA in vogelvlucht

“Nee Jelle, dát is geen opruimen!”

Freek staat in de slaapkamer van zijn zoon. “Jongen”, verzucht hij, terwijl hij een verkreukeld T-shirt oprapt, “dus jij dacht: ik prop alle zooi gewoon onder m’n bed? No way. Hup, overnieuw.”

Goed opruimen is belangrijk. Dat geldt voor de rommel in huis, maar ook voor de stoorzenders in je brein: de bad clusters. Want die veroorzaken minimaal 75% van de gezondheidsproblemen.

PMA is de enige methode die bad clusters opspoot en voor altijd verwijdert

De eenvoudige maar grondige vraagtechniek buigt saboterende stoorzenders om in positieve, genezende en inspirerende energie.

- Je leert de oorzaken van pijn en angst te vinden en te elimineren
- Je ontdoet bad clusters van hun negatieve lading
- Je koppelt vervelende emoties aan het juiste moment in het verleden, zodat ze je niet meer storen in het heden

Allemaal op eigen kracht, met het zelfgenezend vermogen van je brein.

Wat is het verschil met andere therapieën en technieken?

Alle andere therapieën en technieken richten zich op symptomen en symptoombestrijding. Ze nemen de oorzaak niet weg.

- Technieken als EMDR, EFT en NLP focussen op de normale clusters: de gebeurtenissen waar je nog bij kunt. Maar deze therapieën bereiken niet het diepste probleem.
- Gedragstherapie leert je om te gaan met negatieve gedachten en gevoelens, maar je loopt op kousenvoeten om de oorzaak heen.
- Yoga, mindfulness en ontspanningstherapie hebben slechts tijdelijk effect. Als een glanzende laag verf op vermolmd hout.

PMA pakt bad clusters aan en ruimt ze op. Voorgoed.



Hoe meer je opruimt, hoe meer energie

Je maakt een einde aan angsten, blokkades en saboterend gedrag. Je voelt je een stuk lichter en je krijgt meer mentale energie. Stress maakt plaats voor levenslust, en lichamelijke klachten verminderen of verdwijnen zelfs.

Kortom, je krijgt weer zin om met het leven te dansen. Dankzij:

- ✓ een betere gezondheid
- ✓ meer energie
- ✓ innerlijke rust en harmonie
- ✓ fijne relaties
- ✓ plezier en voldoening in je werk

Benieuwd naar meer? Pernille La Lau (RTL4) interviewde Joop Korthuis, de grondlegger van PMA. Hij legt uit hoe PMA werkt. [Het hele gesprek vind je hier.](#)



Blader door je brein via je zintuigen

Zintuigen spelen een belangrijke rol in het PMA-proces. Ze activeren allerlei gevoelens in jouw lijf. En die gevoelens ontstaat niet zomaar: ze zijn verbonden met wat al eerder in jouw brein werd opgeslagen.

Via je zintuigen ontdek je wat je brein allemaal bewaart.

Onderstaande oefeningen helpen je om al je zintuigen in te schakelen. Ga er even voor zitten in een rustige ruimte waar niemand je stoort. Of: doe ze in bed, voordat je gaat slapen.

Oefening 1 | Je gevoel op scherp

Lees onderstaande woorden. Focus op het eerste woord en sluit je ogen. Stel je het eerste woord voor met al je zintuigen, en let op de reacties in je lijf.

Open je ogen. Lees het tweede woord. Sluit je ogen en doe de oefening opnieuw. Doe het zelfde met de andere woorden.

Rauwe ui | Vuurwerk | Schuurpapier | Huilende baby | Strand

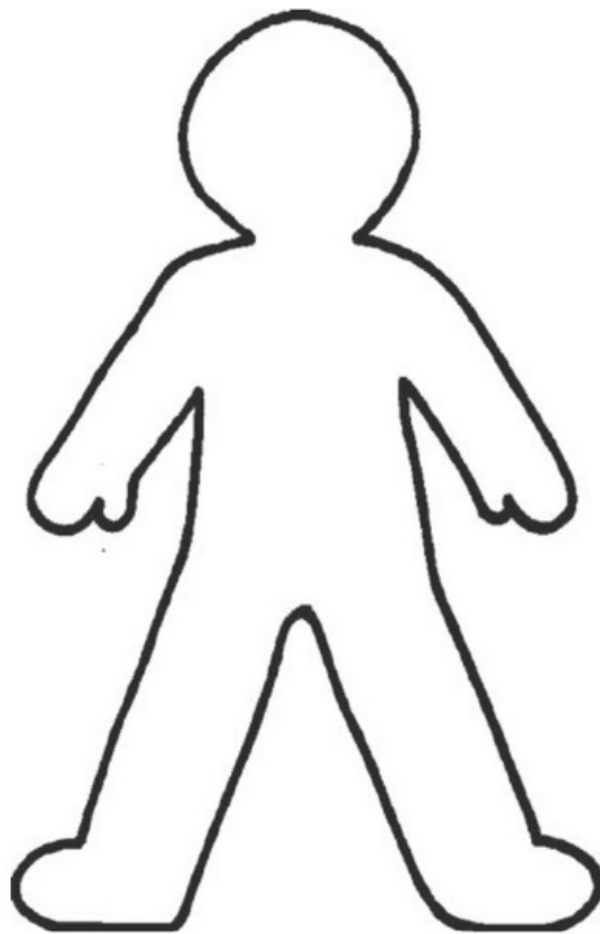
Tip: de oefeningen in dit e-book zijn invulbaar. Je hoeft de oefeningen dus niet apart uit te printen.



Oefening 2 | Dit is nu

Focus op je lichaam. Voel de huid op elk deel van je lijf. Concentreer je daarna op het weefsel onder je huid. Wat voel je? Waar? Is het warmte, tinteling, kriebel, kou? Verwelkom alles wat je voelt.

Geef op de tekening aan waar je iets voelt en schrijf erbij wat het is.

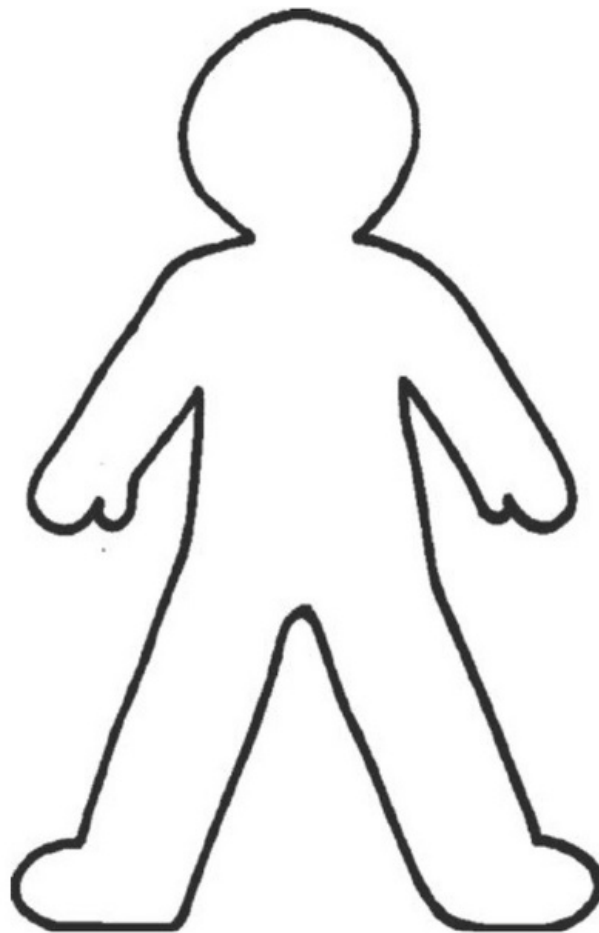


Oefening 3 | Fijn mens

Denk aan iemand waar je je prettig bij voelt. Laat de gevoelens voor deze persoon toe.

Welke gebeurtenis komt er spontaan bij je op? Voel dat je daar bent. Welk moment is het meest aangenaam? Beleef het met al je zintuigen. Wat is het belangrijkste detail? Geef het de ruimte.

Noteer op de tekening **waar** je iets voelt en schrijf erbij **wat** het is.



Tot zo ver de basics

Dit e-book is een eerste kennismaking met breinfeiten en met PMA

Wil je meer weten over de transformatie van bad clusters naar gezonde energie? Ben je benieuwd wat de meerwaarde van PMA is in jouw werk? Of wil je persoonlijk ervaren wat de methode voor je doet?

Bezoek het [gratis online info-event](#) of plan een [gratis telefonisch adviesgesprek](#) in.



Gratis verdiepend informatiewebinar:

- ✓ Een interactief event, met alle ruimte voor jouw vragen
- ✓ Informatie over de PMA Practitioner opleiding
- ✓ Ontdekken wat je kunt met PMA en wat PMA jou kan brengen
- ✓ Zien wat PMA anderen heeft gebracht
- ✓ Ervaren van de PMA-Methode doormiddel van een oefening
- ✓ Alle voordelen voor jou op een rijtje
- ✓ Géén verkoopwebinar

[Ja, ik meld mij aan >>](#)

Gratis telefonisch adviesgesprek:

- ✓ Persoonlijk contact met één van onze adviseurs
- ✓ Al je vragen direct beantwoord
- ✓ Maatwerk advies
- ✓ Ontdek wat het beste bij jouw specifieke situatie past
- ✓ Krijg inzicht hoe PMA jou kan helpen
- ✓ **Géén** verkoopgesprek

[Ja, ik maak een afspraak >>](#)



