



## WAT WORDT VERSTAAN ONDER DE PMA COACH METHODE?

### PMA

Progressive Mental Alignment® (PMA) is een coachmethode die bewust op zoek gaat naar de onderbewuste patronen die ons gedrag sturen. Het doel van PMA is de belemmerende gedachten- en gedragspatronen op te ruimen en in korte tijd te transformeren in positieve energie.

PMA is gebaseerd op de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van neurowetenschappelijk onderzoek. Daaruit blijkt dat veel van onze gedragingen gestuurd worden op basis van automatische neurofysiologische reacties van ons onderbewuste. De indrukken die we dagelijks opdoen komen binnen via onze zintuigen: zien, horen, proeven, voelen en ruiken. Deze indrukken worden altijd vergeleken met eerdere associaties/ervaringen die we in ons leven hebben opgedaan. En die ervaringen, zowel positief als negatief, zijn in ons brein opgeslagen en vormen het vergelijkingsmateriaal waar we vervolgens emoties aan hebben gekoppeld. En die zijn op hun beurt bepalend voor hoe wij reageren op situaties.

### PMA versus andere technieken

PMA kijkt op een aantal punten af van andere coachmethodes door:

- a) iemand te laten herbeleven in plaats van praten en analyseren;
- b) niet te vragen naar het 'waarom' maar naar het 'wanneer' (iemand geactiveerd / getriggerd wordt);
- c) naar de 'pijn' toe te gaan om permanente oplossingen te creëren.

Daarbij volgt de PMA-coachmethode de weg en de logica die het brein ook bewandelt waardoor iemand in korte tijd de kerngevoelens bereikt die het gedrag vanuit het onderbewuste besturen. De overtuigingen die we op basis van deze onderbewuste patronen hebben gecreëerd, worden omgezet in positieve energie en meer effectieve gedragingen.

### 5 Coachingsstappen

De 5 coachingsstappen die we in de PMA methode gebruiken zijn eenvoudig te begrijpen en uit te voeren. Volgens de taalregels van het brein zoeken we op basis van een bepaald gevoel - zoals onrust, irritatie of angst - allereerst een mentaal plaatje (1). Binnen dat plaatje wordt gevraagd wat het meest opvallende of storende moment (2) is. En in dat moment is er altijd een dominant detail (3) aanwezig, dat is het detail waarop iemand onder spanning onbewust op focust. Wanneer we dan het detail combineren met het fysieke voelen (4) en het brein krijgt alle ruimte tot associëren dan is er altijd een volgende associatie (5) waarvan de lading intensiveert.

Door middel van deze stappen kunnen we de zogenaamde Badclusters bereiken die de oorzaak zijn van onze saboterende gedachten en gedragingen. Een Badcluster is altijd ontstaan op momenten van te grote druk of spanning, namelijk die momenten waarop mensen het gevoel hebben de controle te verliezen of doodsangst uitstaan. Het opruimen van Badcluster-materiaal is het hoofddoel van een PMA-sessie waarna mensen het gevoel hebben permanent meer vrijheid van handelen te hebben.

### Rust en Balans

Coachen met PMA stelt mensen in staat herhalende patronen werkelijk te doorbreken en te komen tot constructiever handelen in werk en privé. Het hebben van innerlijke (keuze-) vrijheid geeft mensen het gevoel meer speelruimte te hebben en te kunnen genieten. Zo vinden ze ook meer rust en balans in hun leven

### PMA-CTC

Hamseweg 1H  
3828AA Hoogland  
M: 06 26 138 044  
E: [info@pmactc.nl](mailto:info@pmactc.nl)  
I: [www.pmactc.nl](http://www.pmactc.nl)

