

# DE WARE BRON VAN GEZONDHEID EN SUCCES



JOOP KORTHUIS

EEN METHODE VOLGENS DE MEEST RECENTE WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN

---

# De ware bron van gezondheid en succes

---

**EEN METHODE VOLGENS DE MEEST  
RECENTE WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN.**

---

COPYRIGHT © 2013 JACOB KORTHUIS.

---

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en schrijver of zijn erfgenamen.

Uitgever: BCE Institute, Inc., 3143 Hanging Moss Circle, Kissimmee, Florida 34741, USA

De uitgever en/of de auteur zijn op geen enkele manier aansprakelijk voor iemands persoonlijke veranderingen door het toepassen van Progressive Mental Alignment.

# INHOUDSOPGAVE

H1	Introductie	4
H2	Hoe is Progressive Mental Alignment ontstaan?	5
H3	Is Progressive Mental Alignment iets voor mij?	8
H4	Controle is een fabeltje	10
H5	Zit het echt tussen mijn oren?	12
H6	Hoe herken ik een banaan?	13
H7	Waarom voel ik me opeens zo raar?	15
H8	Waar komt dat negatieve gevoel vandaan?	18
H9	Waaraan herken je actieve bad clusters?	19
H10	Wat doet Progressive Mental Alignment?	21
H11	Progressive Mental Alignment helpt je de rest van je leven	23
H12	Durf jij de uitdaging aan?	24

# HOOFDSTUK 1

# INTRODUCTIE

## PROGRESSIVE MENTAL ALIGNMENT

Ik wil je graag Progressive Mental Alignment coaching voorstellen, een revolutionaire nieuwe methode die al duizenden mensen in verschillende landen heeft geholpen om de kwaliteit van hun leven te verbeteren.

Ik wil niet beweren dat Progressive Mental Alignment hét middel is voor alle kwalen. Wat ik wel durf te zeggen, is dat Progressive Mental Alignment zich baseert op de meest recente wetenschappelijke feiten over de werking van ons brein. Uit die inzichten heb ik een techniek ontwikkeld die je helpt de oorzaak te ontdekken achter je gedachten en gevoelens en achter de krachten die je drijven.

Progressive Mental Alignment houdt je een spiegel voor en verschaft je inzicht in de werking van je eigen onderbewustzijn. Je leert begrijpen waar je emoties vandaan komen en waarom je bepaalde beslissingen neemt en gedrag vertoont. Progressive Mental Alignment geeft je de tools in handen om je leven positief te veranderen. Door Progressive Mental Alignment leer je dat je niet met belemmerende gevoelens of emotionele pijn hoeft te leven. Het helpt je om met de oorzaak van die pijn en gevoelens af te rekenen. Progressive Mental Alignment is daarnaast een techniek die helpt psychische en psychosomatische klachten aan te pakken. Je zult merken dat je weer volop energie krijgt en het leven weer enthousiast tegemoet treedt.

Veel plezier met het lezen van deze beknopte introductie in de werking van je onderbewuste brein. Ik wens je veel voordeel en succes,

**Joop Korthuis, Grondlegger van Progressive Mental Alignment**

# HOOFDSTUK 2

## HOE IS PROGRESSIVE MENTAL ALIGNMENT ONTSTAAN?

### DE ACCU WAS LEEG

Al jong was ik op zoek naar antwoorden. Ik vroeg bijvoorbeeld artsen, psychologen en neurologen naar de oorzaak van psychische en psychosomatische klachten.

Geen van hen kon mij echter een bevredigend antwoord geven. "Dit zal voor altijd een raadsel blijven." of "Ons brein is te complex om dit te kunnen begrijpen", was de reactie die ik meestal kreeg. Ik zei dan steevast: "Zolang we slim genoeg zijn om de vraag te bedenken, zijn we ook slim genoeg om het antwoord te begrijpen."

Vanaf 1978 had ik een bomvolle praktijk in holistische geneeskunde waarin ik ongeveer dertig patiënten per dag behandelde. Daarnaast besteedde ik mijn resterende tijd aan sociale en spirituele bezigheden, lezen en ook nog eens het doen van onderzoek. Ik pleegde roofofbouw op mijn lichaam. Het resultaat was voorspelbaar. In het begin van de jaren negentig was de accu leeg. Mijn gezondheid en leven bevonden zich in elk opzicht in een dal. Uitgebreid onderzoek in de praktijk van een zeer gerenommeerde collega en natuurarts bracht aan het licht dat al mijn reserves waren opgebrand. Diverse organen bevonden zich zelfs in het voorstadium van kanker.

---

"Mijn gezondheid en leven  
bevonden zich in een dal."

---

**De 75-urige werkweken** van de laatste vijftien jaar hadden hun tol geëist en ik werd ruw met de neus op de feiten gedrukt. In de ogen van mijn omgeving leek ik succesvol, gelukkig, tevreden en gezond, maar eigenlijk functioneerde ik al jaren als een soort robot. Ik had continu het gevoel in een veel te klein vel te

zitten en ik was alles behalve gelukkig en gezond. Ik realiseerde me dat als ik nu niet zou veranderen, mijn lichaam het wel eens op heel korte termijn zou kunnen laten afweten.

Mijn nieuwsgierigheid en onderzoekersgeest kregen door de gebeurtenissen een extra drijvende kracht. In 1996 wierp mijn onderzoekswerk zijn eerste vruchten af en kon ik door nieuwe inzichten de basis leggen voor Progressive Mental Alignment. Om de techniek verder te ontwikkelen, deed ik sessies met mezelf. Al direct na de eerste sessie voelde ik veranderingen in mijn lichaam. Ik kreeg meer energie en mijn uitputtingsklachten verdwenen als sneeuw voor de zon.

---

“Mijn lichaam zou het wel eens op korte termijn kunnen laten afweten”

---

**Door de innerlijke vrijheid en balans** die Progressive Mental Alignment me gaf, begreep ik steeds beter wie ik was en hoe ik mijn leven kon veranderen om uit het dal te klimmen. Ik realiseerde me dat veel van mijn beweegredenen hun oorsprong vonden in onderbewust opgeslagen negatieve gevoelens.



Stap voor stap kwamen al mijn overtuigingen voorbij waarop mijn werk, vriendenkring, religie en relatie met mijn huwelijkspartner, ja, kortom, mijn hele leven zich baseerden. Ik begon ze te bekijken vanuit een nieuw standpunt. Daarna richtte ik mijn leven opnieuw in. Dit keer op basis van mijn nieuw verworven waarden en overtuigingen. Ik kan de mate van innerlijke rust, vrijheid en balans niet in woorden beschrijven. Dit is iets wat je zelf moet ervaren. Dit alles betekent overigens niet dat iedereen door hetzelfde proces heen moet als ik doorgemaakt heb. Voor mij was het echter wel nodig om het volledige beeld te krijgen van hoe het brein werkt en hoe je dit kunt beïnvloeden. Dit was immers nodig om Progressive Mental Alignment verder te kunnen ontwikkelen. **Nu, na al die jaren**, besef ik dat het genezen van mijn lichamelijke klachten en de grote hoeveelheid energie waarover ik nu beschik slechts prettige

---

“Ik kan de mate van innerlijke rust niet  
in woorden beschrijven”

---

bijkomstigheden zijn. De Progressive Mental Alignment-techniek heeft mij namelijk een onmetelijk veel groter voordeel gebracht. Ik heb nu ruimte in mijn vel. Ik ervaar sinds jaren een innerlijke vrijheid, rust en harmonie die mij voorheen totaal onbekend was. En dat gevoel neemt nog steeds iedere dag toe. Door Progressive Mental Alignment leer je dat je niet met emotionele pijn, verdriet of irrationele angsten hoeft te leven. Progressive Mental Alignment helpt je om de diep verstopte oorzaken van pijn en angst op te sporen en deze voor altijd uit je systeem te verwijderen. Hierdoor krijg je weer volop energie om het leven enthousiast tegemoet te treden. Progressive Mental Alignment zal veel psychische en psychosomatische klachten moeiteloos laten verdwijnen. Het is een eenvoudige techniek, een les in levenskunst en het geeft inzicht in de werking van ons brein en in onze drijvende krachten. Door je de Progressive Mental Alignment-techniek eigen te maken, open je deuren naar nieuwe en opwindende mogelijkheden in je leven.

---

GUN HET JEZELF OM JE LEVEN MEER INHOUD TE GEVEN. DURF TE LEVEN!

---

# HOOFDSTUK 3

## IS PROGRESSIVE MENTAL ALIGNMENT IETS VOOR MIJ?

### HAAL MEER UIT JE LEVEN

Sta je 's morgens op met het gevoel dat de dag je eigenlijk al teveel is? Ben je altijd maar moe? Nergens zin in? Uitgeblust? Gedeprimeerd? Angstig? Gefrustreerd? Is het leven voor jou dag in dag uit een strijd? Heb je het gevoel dat je veel meer uit je leven zou willen en kunnen halen dan je nu doet?

---

“Je zult ervaren hoe vaak je zelf je eigen levensgeluk in de weg staat”

---

**Als je dit herkent**, dan is Progressive Mental Alignment een methode die je kan helpen. Je leert jezelf kennen en ontdekt waarom je de dingen doet zoals je ze doet en ziet zoals je ze ziet. Je zult ervaren hoe vaak je jezelf saboteert en je zelf je eigen levensgeluk en succes in de weg staat. Door Progressive Mental Alignment kom je lekkerder in je vel te zitten en functioneer je beter.

### PROGRESSIVE MENTAL ALIGNMENT HELPT JE OM:

- je gezondheid te verbeteren
- meer energie te hebben
- innerlijke rust en harmonie te ervaren
- controle over je leven te krijgen
- je eigen gevoelens en die van anderen beter te begrijpen
- de balans en stabiliteit in je leven te vergroten
- je zelfvertrouwen te vergroten



Voor het volgen van een Progressive Mental Alignment-traject is moed nodig. Durf jij je onderbewuste verborgen drijfveren en je eigen ervaringen en gedragspatronen onder ogen te zien? Durf je de ontdekkingsreis te maken in je eigen brein? Durf je op zoek te gaan naar onderbewust opgeslagen ervaringen en stoorzenders die je nú nog steeds elke dag in negatieve zin parten spelen?

Als je dat durft, dan zal je je na het bewust worden en opruimen van deze onderbewuste stoorzenders opgelucht voelen. Je zult zekerder zijn van jezelf en beter in staat zijn om de uitdagingen van het leven aan te gaan.



# HOOFDSTUK 4

## IS CONTROLE EEN FABELTJE?

### DE WERKING VAN HET ONDERBEWUSTE

Alles wat je doet, al je gedachten, overtuigingen, beslissingen en gedragspatronen worden allemaal door je brein bestuurd. Zodra je eenmaal de werking van het onderbewuste begrijpt, zal het je zelfs duidelijk worden dat je gezondheid wordt bepaald door hoe je brein je fysiologische processen bestuurt. En je zult zien hoe dit in hoge mate samenhangt met je zintuiglijke waarnemingen.

### EEN VOORBEELD

*Paula is op een verjaardag en iemand laat haar een foto zien van de afgelopen vakantie. Opeens krijgt ze een vervelend gevoel. Ze heeft geen idee waar dit vandaan komt. Het is immers gewoon maar een vakantiefoto...*

*Toch is de foto niet zo gewoon. Het zien van het beeld zorgt er namelijk voor dat er allerlei fysiologische veranderingen plaatsvinden in haar lichaam die haar dit vervelende gevoel bezorgen. De foto bevat namelijk bepaalde details zoals kleuren, voorwerpen of een bepaalde gelaatsuitdrukking van iemand, die in Paula's onderbewuste een vervelende ervaring activeren die dezelfde details bevatte. Deze geactiveerde ervaring heeft echter niets te maken met een vakantie, maar met een voorval dat plaatsvond op het kantoor waar Paula tien jaar geleden werkte. Dit voorval bevatte wel dezelfde details als op de vakantiefoto die ze nu zag.*

In het voorbeeld van Paula zien we dat haar onderbewuste invloed heeft op haar gevoel. Als je deze negatieve gevoelens tijdelijk ervaart, is het niet erg. Maar als er iets in je omgeving is dat dit gevoel dagelijks oproept, dan

blijven deze fysiologische processen actief. Dat vormt de oorzaak van allerlei gezondheidsklachten en gedragsproblemen.

---

“Het leeuwendeel wat ons brein doet, gebeurt buiten ons bewustzijn om”

---

**Over het algemeen denken we** een redelijk goede controle hebben over onze overtuigingen, acties en gedrag. Inzicht in je onderbewuste brein laat je ervaren dat niets minder waar is. Het leeuwendeel van wat het brein doet, gebeurt buiten ons bewustzijn om. Je onderbewuste brein kan echter alleen werken met het vergelijkingsmateriaal dat daar ooit in opgeslagen is. Zo lang je niet precies weet wat er in opgeslagen ligt, is het belangrijk dat je jezelf niet misleidt met de overtuiging dat je de controle hebt over je onderbewuste. Noch weet je welke verkeerde connecties ze daar kunnen veroorzaken.



# HOOFDSTUK 5

## ZIT HET ECHT TUSSEN MIJN OREN?

### ONDERBEWUSTE STOORZENDERS

Heb je last van lichamelijke klachten waarvoor de artsen maar geen oorzaak kunnen vinden? Hebben anderen je wel eens gezegd: 'Het zit allemaal tussen je oren'? Het verbaast je misschien te ontdekken dat voor veel psychische en lichamelijke klachten het brein inderdaad een doorslaggevende rol speelt. Dat wil niet zeggen dat deze klachten denkbeeldig zijn, ze zijn wel degelijk echt. Maar waar worden ze door veroorzaakt?

---

“Bad clusters zorgen voor allerlei negatieve gevoelens en angsten”

---

Veruit de meeste gezondheidsklachten blijken te worden veroorzaakt door een recentelijk ontdekt fenomeen, genaamd bad clusters. Bad clusters zijn onderbewuste stoorzenders die je niet alleen ziek maken, maar ook zorgen voor allerlei negatieve gevoelens, angsten en gedragsstoornissen.. Bad clusters hebben meer invloed op je dagelijkse functioneren dan je misschien denkt.

### BAD CLUSTERS

*Bad clusters zijn fysiologische stoorzenders die zorgen voor negatieve gevoelens, angsten en gedragsstoornissen. Ze hebben invloed op je dagelijks functioneren en kunnen er uiteindelijk voor zorgen dat je klachten krijgt.*

**Hoe ontstaan de bad clusters?** En hoe kun je deze onschadelijk maken? Om hierop een antwoord te geven, is het noodzakelijk om te kijken hoe je onderbewuste brein functioneert.

# HOOFDSTUK 6

## HOE HERKEN IK EEN BANANAAN?

### CLUSTERS ALS VERGELIJKSMATERIAAL

Als alle onderbewuste processen tijdens het registreren en opslaan van je zintuiglijke waarnemingen goed verlopen, dan zijn de verschillende fragmenten van wat je hebt waargenomen in je onderbewustzijn opgeslagen. Zij zijn door specifieke codes met elkaar verbonden tot een herinnering. Dit noemen we een cluster.

Wanneer je je iets herinnert, dan stelt je bewustzijn uit alle fragmenten die deel uitmaken van zo'n cluster opnieuw een plaatje samen. Je weet dan weer waar iets heeft plaatsgevonden. Je hoort weer de klank van de muziek of de stemmen van toen. Je ruikt weer dezelfde geur en ondergaat opnieuw dezelfde lichamelijke en emotionele gewaarwordingen.



Op deze manier reconstrueert je brein voortdurend je herinneringen. Al deze herinneringen zijn in je hersencellen opgeslagen. Bij alles wat je in het dagelijkse leven via je zintuigen waarneemt, worden deze herinneringen, oftewel clusters, gebruikt als vergelijkingsmateriaal.

#### EEN VOORBEELD

*Je ziet een banaan. Je weet meteen dat deze eetbaar is, weet wat de smaak is en weet dat je hem moet pellen voordat je hem kunt eten. Dit lijkt allemaal heel automatisch te gaan. Maar om dit te kunnen, moet je onderbewuste brein heel veel vergelijkingen maken tussen de banaan die je ziet en alles wat er ooit in het verleden over bananen is opgeslagen in je hersencellen.*

Je bewustzijn van het heden, dat wat je nu begrijpt, wordt op deze manier helemaal bepaald door opgeslagen gegevens uit jouw verleden. Dit is namelijk het enige vergelijkingsmateriaal dat voor jou beschikbaar is. In dit vergelijkingsproces verwerkt het onderbewuste deel van het brein ongeveer een miljoen keer zoveel gegevens als er ooit worden doorgezonden naar het bewuste deel van het brein.

# HOOFDSTUK 7

## WAAROM VOEL IK ME OPEENS ZO RAAR?

Soms gaat er iets mis in het onderbewuste verwerkings- en opslagproces van de fragmenten van een gebeurtenis. Bijvoorbeeld bij de man die een auto-ongeval gehad had:

### EEN VOORBEELD UIT EEN PROGRESSIVE MENTAL ALIGNMENT-COACHPRAKTIJK

*Een 38-jarige man had zes jaar geleden een auto-ongeval gehad waarbij hij frontaal op een andere auto was gebotst. Hij gaf aan dat hij zich letterlijk 'alles' van dat ongeval kon herinneren. De Progressive Mental Alignment-coach vroeg hem: 'Wat was de kleur van de auto die jou heeft aangereden?' De man gaf aan dit niet meer met zekerheid te kunnen zeggen. 'Wie was er het eerst bij jou na het ongeval? Was het een man of een vrouw? Wat vroeg deze persoon als eerste aan je? Wat voor soort kleding droeg die persoon? Had je de autoradio wel of niet aan tijdens het ongeval? Zo ja, welke muziek speelde er op dat moment?' De antwoorden op deze en nog vele andere vragen moest de man schuldig blijven.*

**Ervaringen uit de Progressive Mental Alignment-praktijk** hebben steeds opnieuw aangetoond dat veel van deze details wel degelijk in het brein aanwezig zijn. Tijdens een Progressive Mental Alignment-traject zal het je volledig duidelijk worden welke verstrekkende consequenties het heeft dat deze gegevens wel degelijk zijn opgeslagen. In bovenstaand geval van de 38-jarige man sprak de Progressive Mental Alignment-coach met hem over de ogenschijnlijk onbelangrijke details als de kleur van de auto, muziek op de radio, woorden, geluidsuitdrukkingen en kleuren van kleding. En hoewel hij zich deze niet actief herinnerde, werden zij in de jaren erna dagelijks geactiveerd, zowel thuis als op zijn werk. Doordat deze bad cluster-gegevens

zo regelmatig werden geactiveerd, kreeg hij lichamelijke klachten en ging hij slechter functioneren. Hij kreeg ernstige gedragsproblemen, waardoor zijn huwelijk slecht ging en hij arbeidsongeschikt werd. Deze man is dus een voorbeeld van wat er kan gebeuren als een bad cluster wordt geactiveerd.

---

“Heb je wel eens het gevoel gehad dat je wereld instortte?”

---

**Heb je zelf ooit wel eens** een extreem vervelende ervaring meegemaakt? Zo'n moment waarop je het gevoel had dat je wereld instortte of dat de bodem onder je voeten wegzonk? Kun je je daarvan nog elk detail herinneren? In deze situaties waarbij extreme angst optreedt, lukt het je brein niet meer om de juiste verbindingen te maken tussen de verschillende fragmenten van de ervaring. Extreme angst blokkeert de juiste verwerking van zintuiglijke informatie. Je slaat een ervaring dan niet goed op. Er liggen dan 'losse', onjuist gecodeerde fragmenten verspreid in je brein. Later kun je die niet meer als vanzelf tot een complete herinnering samenstellen.





**Die onjuist gecodeerde fragmenten** zijn verbonden met het deel van het brein dat zorgt voor het opslaan en veroorzaken van emoties en fysieke (fysiologische) reacties. Niet zomaar willekeurige emoties en reacties, maar precies die reacties die horen bij de gegevens die op het moment van de vervelende ervaring opgeslagen werden. Daardoor kun je opeens op 'mysterieuze' wijze een negatief, angstig, onbehaaglijk of ander vervelend gevoel krijgen. Bijvoorbeeld wanneer je een bepaalde geur, kleur, voorwerp, gelaatsuitdrukking, een bepaald geluid, of woord waarneemt. Een versnelde hartslag, trillen, zweten, maagpijn, druk op je borst of nekpijn; allemaal voorbeelden van fysieke reacties die je op dat moment kun ervaren.

---

“Door bad clusters kun je je opeens op 'mysterieuze' wijze angstig voelen”

---

**Hoe in je dagelijkse leven** bad cluster-gegevens door hele simpele dingen als een kleur, muziek, woorden en gelaatsuitdrukkingen etc. geactiveerd kunnen worden en waarom dat zulke ingrijpende gevolgen heeft voor je gedrag, prestaties en gezondheid, wordt uitvoerig uitgelegd tijdens de [PMA Practitioner opleiding](#).

# HOOFDSTUK 8

## WAAR KOMT DAT NEGATIEVE GEVOEL VANDAAN?

### STEMMINGSWISSELINGEN

We kennen allemaal wel het gevoel van plotselinge stemmingswisselingen. Het ene moment voel je je geweldig, alsof je de hele wereld aan kan. En ogenscheinlijk zonder aanwijsbare aanleiding word je plotseling angstig, depressief of boos . Dit heeft niet alleen een negatieve uitwerking op je humeur, maar ook op je gedrag en prestatievermogen. Dat deze gedragspatronen negatieve effecten hebben op je relaties met anderen, zowel privé als op je werk, zal duidelijk zijn.

---

“Zonder aanwijsbare aanleiding word je plotseling angstig, depressief of boos”

---

Deze stemmingswisselingen ontstaan niet zomaar. Het is mogelijk dat in een bepaalde situatie details in je brein geassocieerd worden met emoties uit negatieve ervaringen uit het verleden. Dat komt dan door de overeenkomst van zintuiglijke waarnemingen van de situatie in het heden en die in het verleden. Er is dan een zogenaamde bad cluster aan het werk – dat wil zeggen: onderbewust vergelijkingsmateriaal waarvan tijdens het opslaan geen juiste ‘code’ is gemaakt en die onbehaaglijke of onbestemde gevoelens oproept. Zonder dat je weet waarom.

# HOOFDSTUK 9

## WAARAAN HERKEN JE ACTIEVE BAD CLUSTERS?

### ACTIEVE BAD CLUSTERS

Hier volgt een lijst met een aantal van de meest voorkomende tekenen van actieve bad clusters.

---

“Voelen dat je meer uit je leven zou kunnen halen maar hiertoe niet meer in staat zijn”

---

- Onverklaarbare lichamelijke klachten
- Plotselinge humeurveranderingen
- Iedere emotie die buiten proportie is
- Elk onredelijk gedrag dat zich tegen beter weten in, toch steeds herhaalt
- Alle onverklaarbare klachten of gevoelens die onverwacht en abrupt opkomen
- Irrationeel gedrag
- Ziekelijk perfectionisme
- Disfunctioneel gedrag
- Het werk of problemen niet los kunnen laten
- Ontoereikend functioneren – voelen dat je meer uit je leven zou kunnen halen maar hiertoe niet in staat zijn
- Gewichtsproblemen
- Eetstoornissen
- Slaapstoornissen (insomnia)

---

Psychosomatische klachten zoals hoofdpijn, whiplash en epilepsie zijn een aantal van de meest voorkomende tekenen van actieve bad clusters

---

- Moeheid zonder aanwijsbare reden
- Depressies
- Onverklaarbare angsten
- Fobieën
- Allerlei soorten verslavingen
- Besluiteloosheid
- Fibromyalgie

#### PSYCHOSOMATISCHE KLACHTEN ZOALS:

- Hoofdpijn
- Migraine
- ME (Chronisch vermoeidheidssyndroom)
- RSI (Repetitive Strain Injury)
- Whiplash
- Zenuwpijnen
- Ziekte van Crohn
- Epilepsie
- MS (Multiple Sclerose)
- Burn-out
- PTSS (Post Traumatisch Stress Syndroom)

# HOOFDSTUK 10

## WAT DOET PROGRESSIVE MENTAL ALIGNMENT?

### EEN SNELLE EN DUURZAME METHODE

Progressive Mental Alignment geeft inzicht in de werking van het onderbewuste brein. Het laat zien welke mechanismen je leven besturen en hoe je daar zelf weer de controle over kunt krijgen. De Progressive Mental Alignment-techniek is voortgevloeid uit inzichten in de werking van het brein. Deze inzichten omvatten niet alleen mijn eigen waarnemingen vanuit de praktijk, maar tevens wat de 20 jaar onderzoek die ik naar de werking van het brein heb gedaan, heeft opgeleverd.

---

“Progressive Mental Alignment gaat verder daar waar andere methode en technieken ophouden”

---

**Progressive Mental Alignment is dus niet** het zoveelste trucje dat je wordt aangeboden, maar een degelijke aanpak met een hoge kans van slagen. Progressive Mental Alignment werkt als enige methode met het fenomeen bad clusters en bekijkt hoe deze onze fysiologie beïnvloeden. Door het aanpakken van de bad clusters, gaat Progressive Mental Alignment verder daar waar andere methoden en technieken ophouden.

Anders dan andere technieken waarbij behandelingen bestaan uit herhalingen, oefeningen en tips om je gedrag te veranderen, is Progressive Mental Alignment een techniek waarbij eenmalig een bad cluster wordt opgespoord en onschadelijk wordt gemaakt. Progressive Mental Alignment is dus een snelle en duurzame methode.

## PROGRESSIVE MENTAL ALIGNMENT

*Progressive Mental Alignment is een methode die onderbewuste blokkades inzichtelijk maakt en je helpt deze te doorbreken. Dit zorgt voor een vermindering van klachten en verbetering van de gezondheid. Daarnaast leidt het tot positieve verandering in overtuigingen, beslissingen, acties en gedrag.*

**Het volgen van een Progressive Mental Alignment-traject** heeft waarde voor de rest van je leven. Het zorgt er namelijk voor dat je een aantal wezenlijke gedragspatronen gaat herkennen. Je leert welke onderliggende oorzaken zorgen voor deze gedragspatronen en hoe je ze bij kunt sturen. Zo kun je zelf de kwaliteit van je leven verbeteren. Hiervoor is echter wel inzet vereist.

Als je kiest voor Progressive Mental Alignment, leer je dus hoe je onderbewuste brein je gezondheid, gedrag, ja je hele leven bepaalt. Je leert niet alleen hoe het werkt, je voelt het ook. Je gaat leren hoe je je onderbewuste stoorzenders kunt herkennen en voor altijd onschadelijk kunt maken. Voor alle inzichten die je opdoet, geldt dat je zelf kiest of je er iets mee wilt doen.

Progressive Mental Alignment biedt je de inzichten en techniek om vooruitgang te boeken op allerlei levensgebieden. Zoals bijvoorbeeld je relaties, gezondheid, vaardigheden en carrière. Naast je eigen groei en ontwikkeling kun je je trainen in het helpen van je familieleden, vrienden en bekenden om dezelfde vooruitgang te ervaren als jij.



# HOOFDSTUK 11

## PROGRESSIVE MENTAL ALIGNMENT HELPT JE DE REST VAN JE LEVEN

### ZICHTBARE EN VOELBARE RESULTATEN

Het leren begrijpen van de taalregels van je onderbewuste brein, en weten hoe je deze tot jouw voordeel en dat van anderen kunt aanwenden, werkt net als met zwemmen. Als je eenmaal weet hoe het moet verleer je het nooit meer!

De Progressive Mental Alignment-trajecten geven je inzichten en tools die je je hele leven kunt gebruiken. Voel je daarna ooit een plotseling opkomende vervelende emotie, of reageer je op een vervelende of onverklaarbare wijze, dan kun je zelf via de Progressive Mental Alignment-methode direct ontdekken waar de negatieve emoties vandaan komen en de onderliggende oorzaak ervan blootleggen en permanent verwijderen. Dit ervaar je dan direct als een bevrijdend en ontspannen gevoel in je lichaam.

Progressive Mental Alignment biedt heel veel mogelijkheden op elk terrein van het leven. Zowel privé als op je werk. Het bijzondere daarbij is dat het basisprincipe van de Progressive Mental Alignment-techniek heel gemakkelijk te leren is. De Progressive Mental Alignment-trajecten garanderen vanaf het begin zichtbare en voelbare resultaten.

---

WIL JE MEER WETEN OVER HOE PROGRESSIVE  
MENTAL ALIGNMENT WERKT, LEES DAN HET BOEK  
**'INNERLIJKE MACHT'** – DOOR JOOP KORTHUIS

---



# HOOFDSTUK 12

## DURF JIJ DE UITDAGING AAN?

### DE RESULTATEN ZIJN VERHELDEREND

Het zou onzin zijn om te beweren dat door middel van Progressive Mental Alignment je alles zo komt aangevlogen. Het volgen van een Progressive Mental Alignment-traject vereist moed en inzet. Maar je zult merken dat de resultaten al vanaf het eerste begin lonend, verhelderend en rustgevend zijn. Progressive Mental Alignment is geen techniek met langdurige procedures of eindeloze herhalingen. Het is een techniek die je snel onder de knie kunt krijgen en toe kunt passen.

---

“Overwin negatieve gedragspatronen”

---

### WELKE RESULTATEN KUN JE VERWACHTEN?

- Je krijgt meer controle over je leven
- Je overwint negatieve gedragspatronen
- Je begrijpt hoe de meeste gezondheidsproblemen ontstaan
- Je leert hoe je deze gezondheidsproblemen permanent kunt overwinnen
- Je krijgt een groter bewustzijn en ervaart een toename van rationele en emotionele intelligentie
- Je begrijpt jezelf en anderen beter
- Het geeft je inzicht en de techniek om anderen te helpen
- Je ontwikkelt meer zelfvertrouwen
- Je ervaart innerlijke rust en harmonie



Door de inzichten die je krijgt, overwin je de onderbewuste stoorzenders die er nu voor zorgen dat je klachten ervaart. Om optimale en duurzame resultaten te kunnen garanderen zijn er een aantal specifieke trajecten ontwikkeld. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor het volgen van een seminar, 1-op-1 traject of zelfhulp-programma.

Kijk eens op [onze website](#) of neem vrijblijvend [contact](#) met ons op zodat we samen kunnen bekijken welke Progressive Mental Alignment-trajecten en mogelijkheden het beste passen bij jou.

**MEER INFORMATIE OVER DE WERKING VAN PROGRESSIVE  
MENTAL ALIGNMENT IS TE VINDEN IN HET  
BOEK 'INNERLIJKE MACHT'**

**[KLIK HIER VOOR MEER INFORMATIE](#)**



## COLOFON

Telefoon: 0800 - 2460222

E-mail: [support@pmainstitute.nl](mailto:support@pmainstitute.nl)

Progressive Mental Alignment is een geregistreerde merknaam van het BCE Institute, Inc., Florida, USA en het PMA Instituut in Nederland.

Het PMA Instituut

[www.pmainstitute.nl](http://www.pmainstitute.nl)

© 1997 BCE Institute, Inc.,  
Kissimmee,  
Florida, USA