

versie
juli 2020



PMA practitioner opleiding

Werkboek

PMA practitioner opleiding voor het toepassen van
de Progressive Mental Alignment (PMA) methode

Indeling voor de PMA practitioner opleiding

Blok 1 **Progressive Mental Alignment - Een introductie**

Module 1 **Kennismaken**

- Video 1 Welkom en voorstellen Joop en Ingrid
- Video 2 Achtergrond Ingrid
- Video 3 Inleiding
- Video 4 Neuroloog Cobie Baart

Module 2 **PMA en wetenschap**

- Video 5 Verschil tussen wetenschap en praktijk

Blok 2 **Bewustwording en inzicht in de werking van het brein**

Module 3 **De stappen tot vooruitgang en persoonlijke groei**

- Video 6 De vier fasen
- Video 7 Inventarisatie
- Video 8 We volgen allemaal dezelfde genetische programma's

Module 4 **Hoe slaat het brein informatie op: inleiding**

- Video 9 Alles wordt gecodeerd
- Video 10 De taalregels van het onderbewuste
- Video 11 Hoe fysiologische processen worden bestuurd

Blok 3 **Ervaar hoe het voelt - oefeningen**

Module 5 **Hoe interpreteren wij gegevens?**

- Video 12 Een mentaal plaatjes activeert een scala aan vergelijkingsmateriaal
- Video 12a Wat heeft deze oefening je laten ervaren?

Module 6 **Mentale plaatjes/gebeurtenissen**

- Video 13 Het oefenen van spontane herinneringen
- Video 13a Wat heeft deze oefening je laten ervaren?

Module 7 **Word je bewust van je zintuigen**

- Video 14 Het oefenen van zintuiglijke plaatjes
- Video 14a Wat heeft deze oefening je laten ervaren?

Module 8 **Waarnemingen en gevoel**

- Video 15 Elke waarneming activeert relatieve waarde codes
- Video 15a Wat heeft deze oefening je laten ervaren?

Blok 4 **Ervaar hoe het voelt - oefeningen**

Module 9 **Bewust worden van je huidige gevoelens**

- Video 16 Maak connecties met je eigen lichaam
- Video 16a Wat heeft deze oefening je laten ervaren?

Vervolg blok 4 Ervaar hoe het voelt - oefeningen

Module 10 Waarnemingen en gevoelens uit heden en verleden

- Video 17 Een prettige waarneming uit je verleden
- Video 17a Wat heeft deze oefening je laten ervaren?
- Video 18 Waarnemingen en gevoelens in het nu
- Video 18a Wat heeft deze oefening je laten ervaren?

Module 11 Ervaar je vergelijkingsmateriaal

- Video 19 Een overvloed aan visuele input
- Video 19a Wat heeft deze oefening je laten ervaren?

Module 12 Hoe de PMA methoden werkt

- Video 20 Hoe je onderbewuste brein zintuiglijke gegevens verwerkt
- Video 20a De uitleg van de 5 stappen tijdens een PMA sessie

Module 13 Positieve en negatieve gebeurtenissen

- Video 21 De 5 stappen van PMA in de praktijk
- Video 21a Wat heeft deze oefening je laten ervaren?
- Video 22 De 5 stappen van PMA bij diverse gebeurtenissen
- Video 22a Wat heeft deze oefening je laten ervaren?

Blok 5 De opbouw van de PMA techniek

Module 14 Opslag van de informatie bij extreme paniek/angst

- Video 23 Wat zijn bad clusters
- Video 24 De consequentie van geactiveerde bad clusters
- Video 25 Hoe een bad cluster wordt geactiveerd

Module 15 De stappen van de PMA vraagtechniek

- Video 26 Voordat we een sessie beginnen
- Video 27 De 5 stappen methode

Blok 6 Je aangeboren beschermingsmechanisme

Module 16 Je vriendmechanisme

- Video 28 Werk samen met je vriendmechanisme
- Video 29 Voorbereiding voor een PMA sessie

Module 17 PMA In praktijk gebracht

- Video 30 Jouw persoonlijke PMA sessie met Ingrid

Module 18 Tot slot

- Video 31 Oneindige mogelijkheden

Waar sta je nu?

Hoe succesvol en tevreden ben je in je leven ten aanzien van de onderstaande gebieden?
 Markeer op een schaal van 1 tot 10 op welk niveau je je voor je gevoel bevindt.

Denk niet lang na, maar vul het impulsief in!

Oefening 1		Naam _____									
Gebieden van het leven	< Zeer slecht									Uitmuntend >	
1 Emotioneel evenwicht	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2 Fysieke gezondheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3 Vrijheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4 Innerlijke vrede en balans	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5 Intellectuele ontwikkeling	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6 Geestelijke ontwikkeling (o.a religie)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7 Energie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8 Relatie met je partner	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9 Werk (plezier, enthousiasme)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10 Genieten van het leven	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11 Mate van gelukkig zijn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12 Geestelijke flexibiliteit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13 Het nemen van beslissingen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14 Interesses (werk, hobby's, mensen)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15 Omgang relaties, familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
16 Persoonlijke groei en ontwikkeling	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17 Mate waarin je van jezelf houdt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Geheugensteuntjes

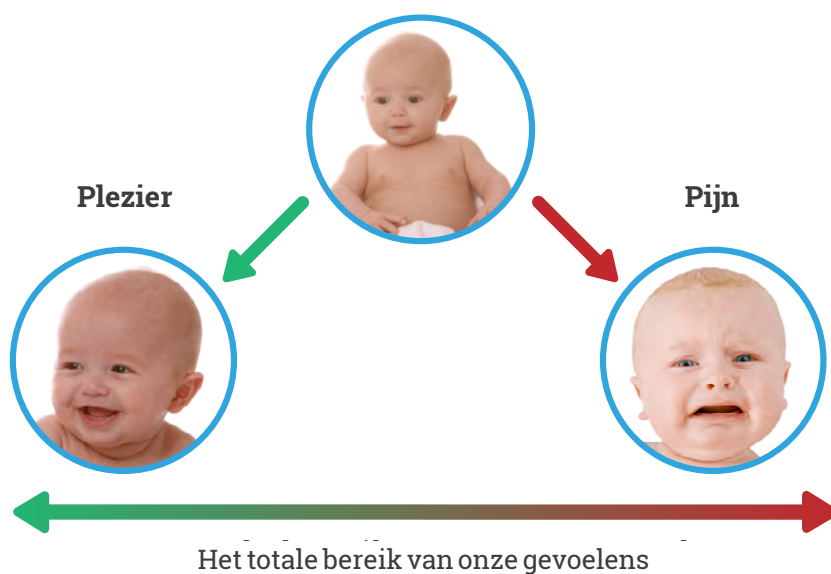
De vier fasen tijdens een PMA sessie

- Fase 1 **Bewustwordig**
- Fase 2 **Acceptatie**
- Fase 3 **Transformatie**
- Fase 4 **Harmonie**

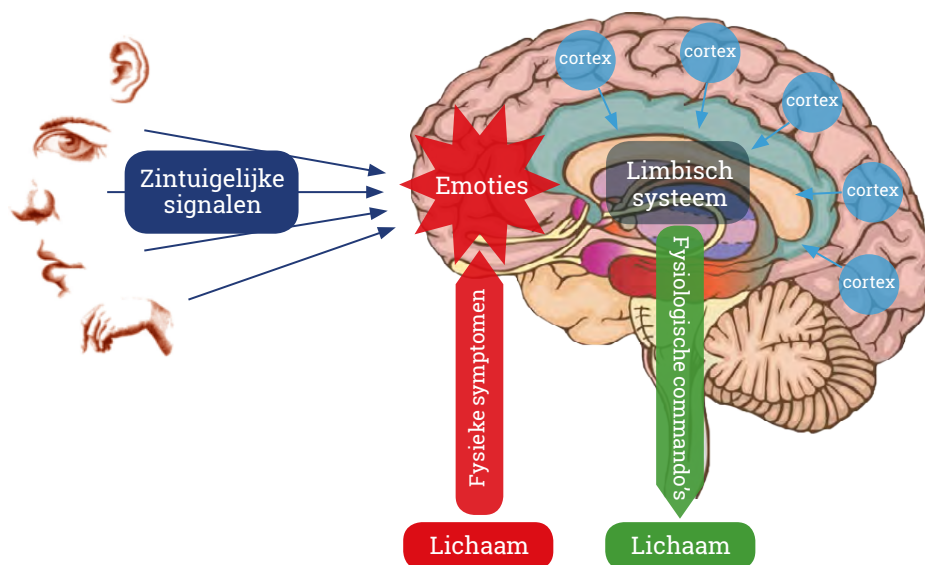
De drie belangrijkste soorten codes

- 1 **Cohesie code** Wat bij elkaar hoort
- 2 **Absolute waarde code** Wat het is
- 3 **Relatieve waarde code** De belangrijkheid voor mij (emoties, gevoel).
Fysiologische commando's

Plezier/Pijn - de basis van de Relatieve Waarde Codes



Het proces van extern signaal tot emotie



Alles heeft een oorzaak

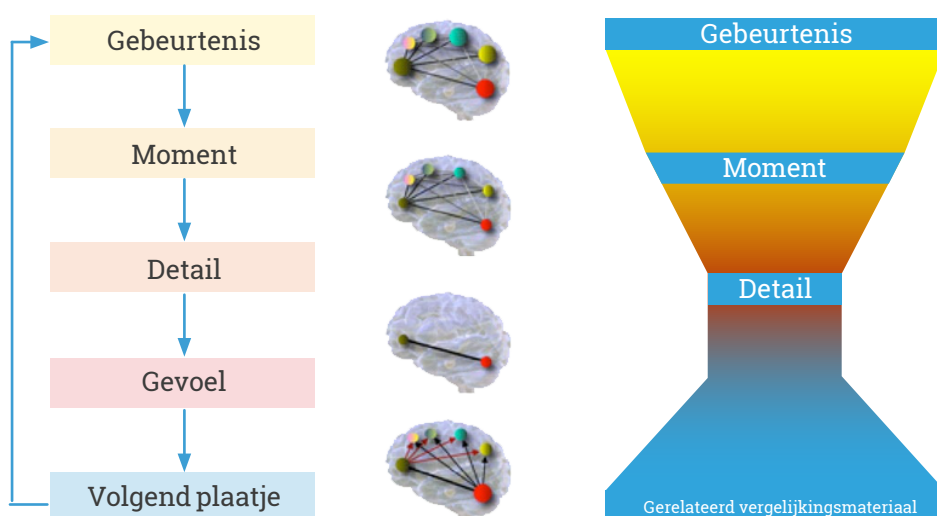
- Elke beslissing die je maakt,
 - alles wat je doet,
 - alles wat je zegt,
 - elke beweging die je maakt,
 - elke keuze die je maakt,
 - elk woord dat je kiest,
 - alles wat je denkt,
 - alles wat je voelt,
- heeft een oorzaak!

En die oorzaak is je **vergelijkingsmateriaal**.

Een PMA-Coach doet géén van de volgende dingen

- Medische diagnose stellen
- Medicijnen voorschrijven, afraden of wijzigen
- Fysiek onderzoek
- De cliënt in een bepaalde richting dirigeren
- Iets suggereren of concluderen
- Adviezen geven

De vijf stappen van de PMA methode



Wat een cliënt niet moet doen tijdens een PMA sessie

- Samenvatten
- Denken
- Redeneren
- Argumenteren
- Vragen stellen
- Uitleggen waarom

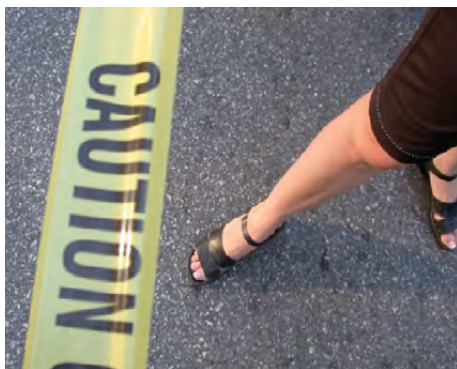
Wat een cliënt wél moet doen tijdens een PMA sessie

Tijdens een PMA sessie moet de cliënt **herbeleven**.

Zeg tegen de cliënt: 'Beschrijf **alles** wat je...'

- ziet
- hoort
- ruikt
- proeft
- voelt (tastzin én emoties)

Het effect van je vriendmechanisme tijdens een sessie



Je vriendmechanisme gebruikt standaard zes technieken om te voorkomen dat je naar een 'bad cluster' gaat.

- Ontkenning
- Schuldgevoel
- Schaamte
- Black-out
- Redeneren
- Twijfel

Vragen tijdens een sessie

Als er een situatie zou zijn in je leven met soortgelijke ingrediënten, welke leeftijd komt er dan spontaan boven?

- Waar zou je dan niet willen zijn met deze gegevens en leeftijd - ergens binnen of ergens buiten?
- Daar waar je nu bent, is het daar licht, donker, schemerig, of iets anders?
- In welke positie bevind je je hier? Sta je, zit je, lig je, loop je, of is het iets anders?
- Ben je in deze situatie alleen of met anderen?

Ga altijd in de richting van de weerstand

- Gebeurtenis
- Moment
- Detail
- **Pas als je het detail hebt vraag je naar het gevoel en niet eerder!**
- Bewustwording **waar** en **wat** je voelt

Focus op het detail en het gevoel, totdat er **spontaan** een volgende gebeurtenis opkomt.

Maak gebruik van het boek Innerlijke Macht



Hiermee kunnen je cliënten thuis oefenen, waardoor de sessies die ze bij jou volgen nóg betere en snellere resultaten gaan boeken.

Wanneer je cliënten niet van lezen houden, adviseer ze dan om direct naar hoofdstuk 10 te gaan. Dat is waar de oefeningen staan.

Colofon

Copyright © 2020 PMA Institute

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.