

## **Progressive Mental Alignment (PMA)**

Ieder mens heeft overtuigingen en geloofssystemen. Een aantal hiervan helpen je en wil je zeker niet veranderen. Maar, wat als je negatieve gedachten en overtuigen hebt die je niet dienen? Hoe bevrijdend zou het zijn om hier vanaf te komen?

### **Wat is PMA?**

Met behulp van Progressive Mental Alignment, afgekort als PMA, is dit mogelijk. PMA is een beproefde neurowetenschappelijke en unieke vraaggerichte methode, die onbewuste blokkades zichtbaar maakt en helpt deze te doorbreken. Hierdoor ontstaat er ruimte om je leven vorm te geven zoals jij zou willen.

### **Inzetten van PMA**

PMA is toepasbaar bij allerlei klachten. Emotionele, belemmerende en fysieke klachten. Hierbij kan worden gedacht aan:

#### Emotionele belemmeringen als:

- Plotselinge stemmingswisselingen;
- Faalangst;
- Onzekerheid;
- Depressiviteit;
- Lusteloosheid;
- Frustratie.

#### Belemmerende geloofssystemen als:

- Ik kan geen andere baan vinden
- Ik ben altijd moe;
- Ik ben moeilijk om mee te leven;
- Ik functioneer goed onder stress;
- Ik ben niet slim genoeg;
- Ik denk dat andere mensen niet geïnteresseerd zijn in wat ik denk;
- Ik kan niet veranderen;
- Ik ben het niet waard om van te houden.

#### Fysieke klachten zoals:

- Continue vermoeidheid;
- Spanningsklachten in verschillende situaties (hartkloppingen, gespannenheid, kortademig).

### **Resultaat**

Met PMA bereik je meer dan met andere coachingsmethoden, omdat een blijvende verandering het resultaat is.

- je voelt je gezonder en hebt meer energie;
- Je kunt beter omgaan met dagelijkse gebeurtenissen;
- Er is meer balans en stabiliteit in je leven;
- Je hebt begrip voor je eigen emoties en die van anderen;
- Je hebt meer controle in je leven;
- Je zelfvertrouwen neemt toe;
- Je neemt betere beslissingen, zowel in zakelijke als persoonlijke situaties.

**Wilt u meer weten over onze aanpak? Neem dan contact op. Wij komen graag langs voor een vrijblijvend gesprek.**

