

ALLROUND BLAUW

HET ANDERE NIEUWS

Prijs los nummer €4,95

*Nieuwe Forensische Opsporing
is sneller en beter in speuren
naar sporen*

www.allroundblauw.nl



**Haaglanden lanceert
jongerenwebsite over loverboys,
drugs, alcohol en vandalisme**

“VERSTERK JE ONBEWUSTE MENTALE WEERBAARHEID”

De eerste zelfhulptechniek die de universele taalregels van ons onderbewuste brein gebruikt voor het transformeren van onderbewuste sabotagemechanismen in productieve mentale energie

De Nederlandse wetenschapper en auteur Joop Korthuis ontwikkelde een verfrissend nieuwe methode, Progressive Mental Alignment® (PMA), om schijnbaar onoplosbare oude gedragspatronen te transformeren. Niet door middel van handige trucjes of vaardigheidstrainingen, maar simpelweg door mensen vertrouwd te maken met de werking van het menselijk brein. En het toepassen van deze kennis heeft dan ook nog eens een directe positieve invloed op onze fysieke gezondheid.

Bad clusters, onderbewuste stoorzenders in ons brein

Kern van de oorzaak van repeterende gedragspatronen is dat onze keuzes niet bewust worden gemaakt maar gedictieerd door zgn. bad clusters die als neurofysiologische stoorzenders optreden en ons aanzetten tot saboterende gedragingen. Korthuis legt in zijn boeken op gemakkelijk te begrijpen wijze uit wat de oorzaken van dit fenomeen zijn en wat er aan gedaan kan worden. Het laat zien hoe bad clusters in het onderbewuste brein door basale prikkels als een kleur, geluid, geur, woordkeus en tal van andere alledaagse waarnemingen kunnen worden geactiveerd. Verrassend is de dwingende rol die bad clusters spelen in het vormen van onze overtuigingen en acties waar we met normale conditionering ons gedrag niet kunnen veranderen. De wisselwerking tussen een actuele waarneming en het daardoor geactiveerde vergelijkingsmateriaal in ons onderbewuste brein, veroorzaakt dwangmatige saboterende gedragingen. Korthuis legt uit waarom bad clusters dit doen en waarom deze krachtige stoorzenders niet eerder zijn ontdekt, terwijl ze wel een groot deel van onze beslissingen, overtuigingen en gedragingen bepalen.

ToughMind

ToughMind is een training- en coachingorganisatie gespecialiseerd in het versterken van de onbewuste mentale weerbaarheid van de politiemedewerker. Het merendeel van onze trainers en coaches werkt nu of heeft gewerkt bij de politie. Zij zijn hun carrière begonnen in het uniform op straat en kennen de mentaliteit en de politiecultuur. Hun ervaring is gecombineerd met een diepgaande kennis van bad clusters en de taalregels van het onderbewuste brein.

Een voorbeeld: Paniek bij het rijden in de dienstauto

Jaap Mackaay, oud-politiefunctaris, neurocoach en freelance docent aan de Politieacademie vertelt over een coachingsessie met een cliënt. Zijn verhaal luidde als volgt “Ik reed op een voor mij onbekende snelweg en ik voelde een enorme paniekaanval opkomen. Dit voorval beang-

stigde mij zo dat ik steeds meer angst begon te krijgen voor het auto rijden. Ik zei wel honderd keer tegen mezelf dat het nergens op sloeg maar alleen de gedachte aan de auto veroorzaakte hartkloppingen, trillende benen en spanningen in mijn nek. Ik heb met diverse mensen gesproken en diverse methodes geprobeerd maar eerlijk gezegd werd ik niet echt wijzer van het maar elke keer vertellen van hetzelfde verhaal.”

Jaap geeft aan dat dit exact het soort situaties weergeeft waar onderbewuste patronen actief zijn. Als we door logisch redeneren ons gedrag kunnen veranderen, lossen we de problemen op in het bewuste deel van het brein. Maar als we merken dat dit niet lukt en oude patronen zich herhalen moeten we de oplossing zoeken in het onderbewuste deel van ons brein

Via de PMA-vraagmethodiek komt de client uit op een situatie uit het verleden: “Ik was zes jaar en werd door een zwemleraar tijdens een spel net te lang onder water gehouden. Ik had echt het gevoel dat ik dood ging. Ik sperde mijn ogen open en focuste me op de voegen van de tegels in het zwembad. Ik zag grijze strepen die parallel naast elkaar liepen. En weet je wat zo maf was? Op het moment dat ik diezelfde angst voelde in de auto keek ik ook naar een vangrail met exact die grijze kleur en vorm. Ik voelde de spanning direct wegvloeien en vreemd genoeg ook de angst om in de dienstauto te rijden. Sindsdien rijd ik weer gewoon in de auto en moet zelfs lachen als ik die lijnen weer zie.”

Zelf coach worden?

Kijk dan ook eens op onze site www.zelfsucces.nl welke aanpak je het beste past. Ook vind je meer info over boeken (o.a. Innerlijke Macht) en de audiobox PMA Easy Plan. Je kunt al direct beginnen met het zelfstudiepakket waarbij je in jouw tempo opgeleid wordt tot Facilitator.

Voor meer informatie; zie www.toughmind.nl, Jaap kun je bereiken via [0800-5805805](tel:0800-5805805) of j.mackaay@toughmind.nl




ToughMind

« Sterk in onbewuste weerbaarheid »