

# Brainmanagement<sup>®</sup> Mental Wellness

Brainmanagement Mental Wellness (BmMW) is een speciale coachtechniek die gebruik maakt van de kennis uit recent neurowetenschappelijk onderzoek naar de werking van het brein. Voor de technische methode van BmMW wordt voornamelijk gebruik gemaakt van de principes uit PMA (Progressive Mental Alignment) en bevat daarnaast elementen uit NLP, Regressietherapie en Gestalttherapie.

## Voor wie is BmMW?

- Voor als je blokkades en belemmeringen in je leven wilt wegnemen.
- Wanneer je te maken hebt met (werk)stress, moeheid, spanningen, (faal)angst, besluiteloosheid en onverklaarbare (lichamelijke) klachten of opkomende emoties.
- Als je de kwaliteit van je leven wilt verbeteren en meer levensvreugde wilt ervaren.
- Voor iedereen die meer inzicht in houding en gedrag, zelfkennis en bewustzijn wil krijgen.

## Hoe werkt ons brein?

**HET BREIN HEEFT SPECIFIEKE GEBIEDEN**

Bron: Boek door Rita Carter

Florida Management School

In ons brein is een schat aan informatie te vinden. Al onze ervaringen, herinneringen en gevoelens zijn er in opgeslagen. Uit diverse psychologisch onderzoeken is gebleken dat onze herinneringen zijn opgebouwd uit **'mentale plaatjes'**. Een mentaal plaatje bestaat uit zintuiglijke waarnemingen: tastzin, geur, zicht, smaak, geluid en het hierbij behorende gevoel of emotie. Deze worden in fragmenten en op verschillende plaatsen in onze hersenen opgeslagen en zijn door een code met elkaar verbonden tot een **'cluster'**. Door een impuls van buitenaf stelt het bewustzijn uit alle opgeslagen fragmenten, die deel uitmaken van dat cluster, opnieuw het plaatje samen.

Stel je ruikt plotseling de geur van eau de cologne. Dit is een op zichzelf staande zintuiglijke waarneming. Toch zal je brein een totaal mentaal plaatje tevoorschijn halen. Je ziet bijv. even je oma weer voor je of je hoort haar stem. En misschien voel je zelfs een warm gevoel spontaan opkomen. Op deze manier reconstrueert het brein voortdurend het verleden en hebben wij herinneringen. Sterker nog, letterlijk alles wat je nu kan, begrijpt, zegt, denkt en doet komt voort uit wat je al, vanaf je prille bestaan, hebt geleerd en ervaren. Al deze herinneringen zijn in de hersencellen opgeslagen. En bij alles wat je in het

dagelijkse leven waarneemt via de zintuigen, worden deze herinneringen of clusters gebruikt als **vergelijkingsmateriaal**. Zo weet je bijv. ook wat een banaan is. Dat je hem af moet pellen en hem op kunt eten. Een Eskimo die nog nooit een banaan heeft gezien, en dus ook geen vergelijkingsmateriaal heeft, weet dit niet.

### Waardoor ontstaan de problemen?

Als het vergelijkingsmateriaal voortkomt uit negatieve of traumatische ervaringen spreken we van een **bad cluster**. Een bad cluster ontstaat bijvoorbeeld door ervaringen zoals vernedering, scheiding, verdriet, geweld, afwijzing, teleurstelling, een ongeval, maar ook een boze uitbarsting van een ouder of het ontvangen van een ingrijpend bericht. *De bepalende factor voor een bad cluster is niet de objectieve ernst van de situatie, maar hoe jij destijds een situatie of gebeurtenis hebt ervaren.*

Bij het ontstaan van een bad cluster gaat je brein in de overlevingsstand en wordt de informatie incorrect en niet gecodeerd opgeslagen. Door een impuls van buitenaf wordt echter wel de emotie of het fysieke gevoel die bij de oorspronkelijke ervaring hoort, naar boven gehaald. Zo kan bijv. plotseling letterlijk je het angstzweet uitbreken zonder dat je precies weet waarom! Het totale mentale plaatje ontbreekt doordat de verschillende fragmenten niet als een cluster zijn opgeslagen. Een bad cluster vormt zo de basis van veel psychische en lichamelijke klachten. Ook kan een bad cluster je dagelijks functioneren ernstig belemmeren en je beletten jezelf verder te ontplooien en te ontwikkelen.

***Bad clusters hebben we allemaal. Ze komen aan de oppervlakte via opgeslagen vergelijkingsmateriaal in je brein en door externe impulsen in het heden.***

### Hoe werkt de techniek van BmMW coaching?

De BmMW coachtechniek heeft een duidelijke structuur. Het doel van deze structuur is het opsporen en hercoderen van een of meer belemmerend(e) bad cluster(s). Via een speciale vraagtechniek begeleidt de BmMWcoach je door vergelijkingsmateriaal (ervaringen en herinneringen) dat in je brein is opgeslagen om uiteindelijk bij de oorspronkelijke bad cluster uit te komen. De coach leert je inzien welke overtuigingen en gedragspatronen belemmerend voor jou zijn en helpt de belemmering weg te nemen.

Omdat ons brein een zelfbeschermingsmechanisme kent (het 'vriendmechanisme'), is ondersteuning van een coach in het begin absoluut vereist. Na een aantal sessies zijn echter veel mensen zelf in staat hun belemmerende bad clusters te herkennen en te decoderen.

### Algemene informatie:

BmMW is zeer concreet, doeltreffend, krachtig en snel.

Het **aantal sessies** is mede afhankelijk van je coachvraag en de op te ruimen bad clusters. Gemiddeld zijn minimaal 3 sessies en maximaal 6 sessies nodig.

Marleen Bussman is gecertificeerd Brainmanagement Mental Wellness-coach in Rijen en opgeleid door neuropsycholoog drs. Jaap Tybout.

Neem voor een afspraak contact op: (1<sup>ste</sup> sessie kosteloos)

Email: [info@different-eye.nl](mailto:info@different-eye.nl)

Tel: 06 46 75 36 37