

Heeft de training ook effect op "gezonde" mensen?

Mensen die zich goed in hun vel voelen, hebben ook baat bij een hersentraining. Topsporters en zakenmensen volgen deze trainingen voor betere prestaties.



Wil je meer weten?

Voor veelgestelde vragen en voor getuigenissen, kijk op:
www.neuro-balance.be
www.zengar.com (Engels)

Rika Joris
gediplomeerd neurofeedbacktrainer
NeuroOptimal®

Lemmerstraat 44 - 2340 Beerse
014/61 15 27
info@neuro-balance.be
www.neuro-balance.be



www.neuro-balance.be
Rika Joris



IK WIL TERUG VROLIJK ZIJN!

Ik kan me niet concentreren.

Ik voel me onzeker.

Ik heb mist in mijn hoofd!

Help!

Ik kan niet stilzitten!

Ik ben altijd moe.

Ik heb dyslexie.

Ik doe mijn best maar het lukt gewoon niet.

Ik raak moeilijk in slaap.

Ik heb rondtollende gedachten.

Ik heb angst.

Ik voel me ongelukkig.

Ik wil terug vrolijk zijn.

Wie kan mij helpen?



neurofeedback

Hersentraining

In een fitnesscentrum trainen we onze spieren. Nadien voelen we ons gezond moe. We worden er fitter van: training is goed voor lichaam en geest. Zo kan je ook je hersenen trainen: je moet er zelfs geen oefeningen voor doen. Je luistert naar muziek of je kijkt naar een film en de computer doet de rest. Je hersenen gaan zichzelf aanleren hoe ze soepel kunnen werken.



Hoe kan dat nu?

Op je hoofd plaatsen we enkele sensoren om je hersenwerking door te sturen naar de computer. Dat doet helemaal geen pijn ... en wees gerust: je krijgt geen elektrische schokken door je hersenen! Op het scherm van de trainer kan je de gekleurde balkjes zien bewegen: de werking van je brein wordt omgezet in een tekenfilmpje.



Als je hersenen onnodige drukte maken op een of andere golflengte zal de computer de muziek heel eventjes onderbreken. Dat gaat zo snel dat je het meestal niet merkt. Maar je hersenen hebben het wel begrepen: dit kan beter! Maar liefst 256 keer per seconde wordt je hersenwerking gecontroleerd en bijgestuurd als het nodig is. En het leuke is: de hersenen gaan zichzelf corrigeren!



Hoe kan ik weten of het werkt?

Dat voel je zelf. In het begin vul je samen met je ouders een lijst in van "klachten": waar heb je last van, wat zou je liever anders zien? Kan je niet goed inslapen? Heb je angstgedachten? Kan je je slecht concentreren? ... Als je diezelfde lijst opnieuw invult na enkele trainingen zal je vanzelf het verschil merken op een aantal punten. Maar dan train je natuurlijk nog verder tot je brein nog meer "problemen" heeft opgelost en tot je hersenen automatisch soepel werken, ook wanneer alle trainingen afgelopen zijn. Concentreren gaat vanzelf en je hebt geen last meer van gepieker over andere zaken.



vóór en na de training

Een voorbeeld: ADHD

Hersentraining werkt "rechtstreeks" aan de onderliggende oorzaak in de hersenen ... en dat zonder lastige nevenwerkingen. Dat kan van medicijnen meestal niet gezegd worden. Door de training verminderen je hyperactiviteit, concentratie- en leerproblemen, dyslexie, onhandigheid, allergieën ... En je omgang met anderen - klasgenoten, ouders, leraars - verbetert.

