

Naam	Hersengolven (Hz)	Leef-tijd	Gevoel	Ervaring	Activiteit	Hersenen	Mogelijkheden transformatie/voorwaarden
Gamma	35 Hz – 70 Hz	...	Spirituele Intelligentie	Hoger bewustzijn	Meditatie Trance Piekprestaties	Temporaalkwabben	
Bèta	12-35 Hz	12 jr >	<i>Hoog</i> Stress	Overlevingsmecha nisme, angst, boosheid, verdriet, wanhoop, depressie>> Verslavend!	Gevaar	Incoherente hersengolven	Bewust worden van Voelen Transformeren
			<i>Midden</i> Positieve alertheid	Oplettend met gezonde stress Aandacht in buitenwereld Groeiend gefocust bewustzijn	Denken en analyseren. Jezelf voorstellen aan anderen		Vorbereiden op het afstemmen op het kwantumveld door intentie precies te bepalen
			<i>Laag</i> Ontspannen toestand	Geen gevaren vanuit de buitenwereld, bewust van lichaam in tijd en ruimte	Een ontspannen gesprek, met besef van ruimte en tijd		Idem
Alfa	8-12 Hz	6 jr >	Ontspannen, kalm, creatief, intuïtief	Aandacht in binnenwereld, waakbewustzijn	Dagdromen, schilderen, verbeelding	Het bewustzijn verplaatst zich vanuit de neocortex naar het limbische brein en verbindt zich daar met het autonome zenuwstelsel (bevordert homeostase) Steeds coherentere hersengolven	Meditatie hypnotherapie Goede staat om te leren.
Thèta	4-8 Hz	2-6 jaar	Fantaseren en mijmeren In het hier en nu	Je geest is nog wakker maar je lichaam begint in slaap te vallen	Meditatie Diepe herstellende slaap (Zelf) hypnose	Het autonome zenuwstelsel schiet je hersenen te hulp Steeds coherentere hersengolven	Meditatie Hypnotherapie Superleren, herprogrammeren van je mind, droom en her- inneringen.
Delta	0,5- 4 Hz	0-2 jaar	Slaap en onbewust	Zuiver gewaarwording, zonder tijd ruimte identiteit lichaam niemand niets		Coherente hersengolven Autonoom zenuwstelsel maakt schoon schip	Alle immateriële mogelijkheden van het kwantumveld ¹ staan tot je beschikking

¹ Copyright Praktijk Ode, 6-6-2022

