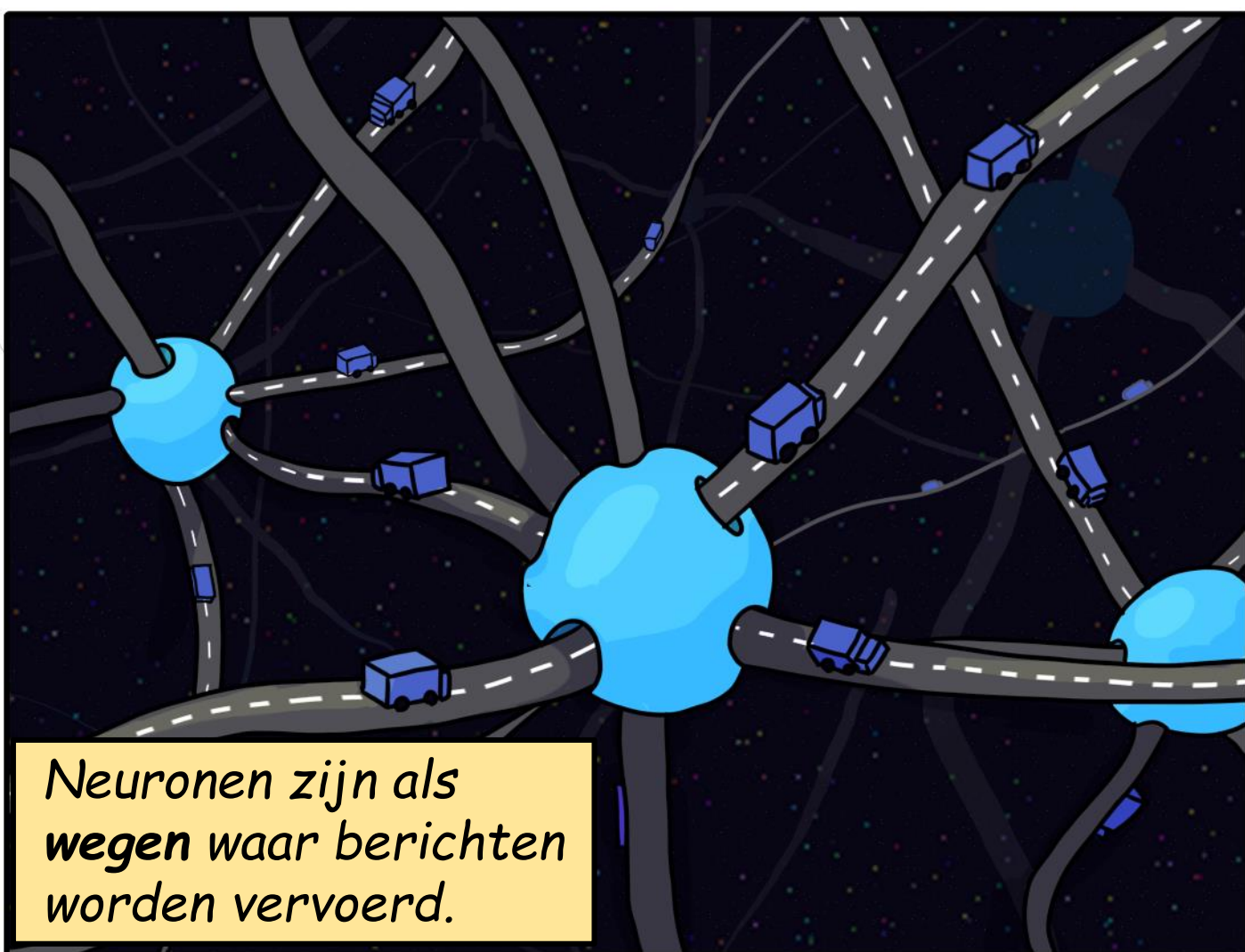


NEURO FEEDBACK

Onze hersenen (en de rest van het zenuwstelsel) zitten vol met **neuronen**.



Neuronen zijn als **wegen** waar berichten worden vervoerd.

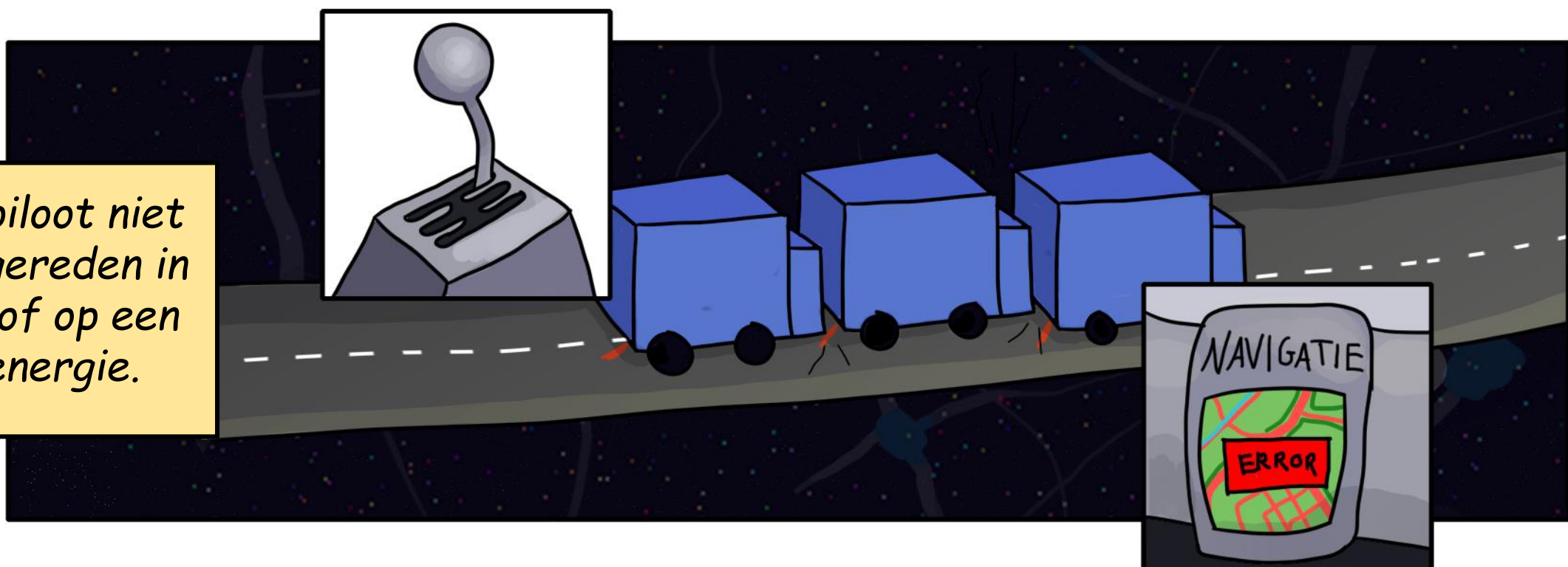
De berichtjes die je hersenen stuurt bestaan uit een elektrische lading. Dat noemen we **hersenactiviteit**. Er zijn verschillende soorten, langzame en snelle. Iedere soort heeft zijn eigen taken.



Normaal regelen de hersenen zelf dat alle hersenactiviteit zo 'rijdt' dat je hersenen goed kunnen werken.



Soms is de automatische piloot niet goed ingesteld. Er wordt gereden in een onhandige versnelling of op een onnodige route. Dat kost energie.



Neurofeedback* helpt je hersenen door informatie te geven. Met sensoren wordt de hersenactiviteit gemeten.

Wanneer er plots iets verandert, krijgen je hersenen een seintje doordat het geluid van een film of muziek kort wordt onderbroken.

Tij merkt daar niet zoveel van...



Let op! Hier gebeurt iets! Let op! Hier gebeurt iets!



...maar je **hersenen** wel!

Door de waarschuwing kijken je hersenen goed naar wat er gebeurt en kiezen **zelf** de goede aanpassing.

