

OPTIMAL MIND, SPECIALIST IN NEUROFEEDBACKTRAININGEN

# FITNESS VOOR HET BREIN

Neurofeedback is als het ware fitness voor het brein. Door de unieke en geavanceerde technologie van NeurOptimal® komt je brein namelijk in een optimale flow en gaat het optimaal functioneren. Het is een bewezen effectief alternatief bij diverse aandoeningen. Onder andere mensen die te maken hebben met: Slaapklachten, stress, burn-out, angstklachten, gedragsproblemen, ADHD, depressie etc. geven aan veel baat te hebben bij deze aanpak.

Alle genoemde aandoeningen en symptomen gaan gepaard met een turbulente of instabiliteit in de hersengolven. Deze turbulente of instabiele hersengolven zorgen voor een gebrekkig functioneren van het centraal zenuwstelsel. Tijdens een neurofeedbacktraining krijgt het centraal zenuwstelsel informatie over zijn eigen activiteiten via sensoren die op het hoofd zijn geplaatst. Deze sensoren meten de hersenactiviteit. Zodra de sensoren een onbalans

**'IK KRIJG WEER  
ZELFVERTROUWEN'**

registeren, krijgen de hersenen een geluidssignaal waardoor de hersenen leren een nieuw patroon aan te maken.

Het grote voordeel van Neurofeedback is dat je niet al je problemen hoeft te benoemen/beleven als je daar geen behoefte aan hebt. Dit is niet van invloed op de training.

## DRIJFVEER

Miranda Schreurs van Optimal Mind geeft aan dat haar drijfveer is om mensen te helpen. Vaak komen mensen bij haar terecht nadat zij al van alles hebben geprobeerd en nog niet tot het gewenste resultaat zijn gekomen. "Het is zo fijn om het proces wat hier in de review beschreven staat mee te maken en te zien dat mensen echt beter in hun 'vel' komen!," aldus Miranda.

## NEUROFEEDBACKTRAININGEN ZIJN OOK EFFECTIEF BIJ EEN BURN-OUT. HIERBIJ EEN REVIEW VAN EEN VROUW VAN 55 JAAR OUD:

"De eerste keer dat ik bij Miranda van Optimal Mind kwam voelde me hulpeloos, ik had zo'n vol hoofd. Ik vroeg mijzelf maar af; hoe krijg ik hier ruimte in? Na de eerste training had ik direct een goed gevoel. Ik voelde ruimte in mijn hoofd, wat een opluchting! Ik heb direct een reeks van tien sessies bij Optimal Mind geboekt. Regelmatig heb ik gemerkt dat het een proces is waarin ik zit. Van onzekerheid, mezelf wegcijferen, naar voor mezelf opkomen en denken ik doe er ook nog toe! Ik krijg weer zelfvertrouwen. Ook het piekeren is zo goed als weg en als het er wel is, dan is het niet meer zo dominant aanwezig. En heerlijk om weer goed te kunnen slapen. Ik heb 's morgens weer zin om op te staan en ik voel me niet verdrietig meer. Dit heb ik echt jaren gehad. Ik was gaan denken verdrietig zijn; hoort bij mij. Het is een proces waar je in zit. Ik heb nu ook beslissingen voor mijzelf genomen. Situaties op mijn werk die niet goed voelde, accepteerde ik niet meer. Ik heb ontslag genomen en een andere werkplek gevonden. Als ik dit stukje zo terug lees, ben ik de laatste jaren te veel met een ander meegelopen. Wat voel ik me nu vrijer! De neurofeedbacktrainingen hebben mij zo geholpen dat ik van plan ben om bijvoorbeeld één keer per kwartaal een training te blijven volgen."

*Mocht je meer informatie willen, zie dan [www.optimalmind.nl](http://www.optimalmind.nl) of bel 06-51859797.*

