

# EEG- Biofeedback

Metoda polecana jest wszystkim, niezależnie od wieku, zdrowym i aktywnym oraz posiadającym pewne deficyty.

## Główne korzyści z treningu EEG Biofeedback:

1. lepsza koncentracja, większa uwaga, lepsza pamięć,
2. przyspieszony proces uczenia się,
3. zmniejszenie liczby błędów, skrócenie czasu reakcji,
4. łatwiejsze podejmowanie decyzji, zahamowanie lęków, tremy,
5. wzrost kreatywności, zwiększona produktywność,
6. lepsza integracja umysłu i ciała,
7. lepsza samokontrola, rozwój samoświadomości,
8. poprawa samopoczucia, zwiększenie pewności siebie / asertywności,
9. rozwój inteligencji emocjonalnej,
10. zwiększona odporność na stres, głębszy i łatwiej osiągalny relaks,
11. mniejsza podatność na wypalenie zawodowe,



"Badania sugerują, że ok. 90% osób dostrzega korzystny wpływ treningu. Jest on indywidualnie zróżnicowany: od subtelnyego po silny. Dla niektórych osób neurofeedback ma znaczenie przełomowe. Subiektywne oceny znajdują potwierdzenie w badaniach obiektywnych wskaźników, np. płynności pojęciowej, liczby popełnianych błędów, sprawności wzrokowo-słuchowej, wyników szkolnych. Niektóre badania wskazują także na wzrost IQ."

źródło: [www.neurobit.com.pl](http://www.neurobit.com.pl)