

PLEASE YOUR SOUL



Boukje Janssen | Please Your Soul | Theta Healing Praktijk

adres Westerdoksdijk 191 1013 AD Amsterdam  
email [info@pleaseyoursoul.com](mailto:info@pleaseyoursoul.com)  
tel 06 4801 3761  
kvk 34337488  
btw 1657.77.473.B.01

### Over hersengolf frequenties

**Bèta** 13 – 27 cycli per seconde. Bèta hersengolven worden geassocieerd met het normale waakbewustzijn en de meest intense staat van alertheid, logica en kritisch redeneren. Tijdens je dagelijkse bezigheden ben je in Bèta niveau. Een hoog Bèta niveau zorgt voor piekeren, stress, problemen oplossen, angst en alertheid van alle vijf externe zintuigen.

**Alfa** 8 – 13 cycli per seconde. Een Alfa gemoedstoestand wordt vaak bereikt tijdens een lichte meditatie. Alfa frequenties worden geassocieerd met “super-leren”, positief denken en beleving van interne sensaties en diepe gedachten. Je bent in een toestand van ontspannen alertheid, die goed is voor inspiratie en het snel en grondig leren van feiten.

**Theta** 3 – 8 cycli per seconde. Theta wordt geassocieerd met een tranceachtige, mentale, visuele en verbeeldende bewustzijn staat die bereikt kan worden tijdens diepe meditatie en in hypnose. Het is ook bekend als de schemerige toestand vlak voor het in slaap vallen of wakker worden. Theta is de ideale bewustzijnsstaat voor zelfprogrammering, versneld leren en zelfgenezing. Ook uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat, door regelmatig te mediteren in een Theta toestand, geestelijk en lichamelijk gezondheid toeneemt.

**Delta** 0,1 – 3 cycli per seconde. Delta golven komen voor tijdens de diepe slaap. De delta-golven zijn ook verbonden met empathie, intuïtie en zesde zintuig: een soort radar die op onbewust niveau uitzendend en ontvangt.

**Gamma** 30-60 Hz. In de gamma staat is er een sterke mentale activiteit zoals waarneming, oplossen van problemen, angst en bewustzijn. Deze hersengolven komen voor wanneer men in een verhoogde staat van bewustzijn en zeer alert functioneren verkeert.