



**RESET TO
CHANGE**

**MOVE THE
BRAIN**

BRAIN ASSESSMENT

Begrijp je brein voordat je het verandert

Een krachtig startpunt voor diepe en blijvende transformatie De QEEG-hersenscan (Quantitatief Elektro-encefalogram) is een wetenschappelijk onderbouwde, niet-invasieve methode die in kaart brengt hoe jouw brein functioneert in rust, onder stress en tijdens focus. Het geeft helderheid over hoe je brein informatie verwerkt, reageert, en emoties en energie reguleert. Of je nu worstelt met overprikkeling, vermoeidheid, burn-out of vastloopt in terugkerende patronen deze scan is een ingang tot begrijpen **waarom** en **hoe** je kunt veranderen.

Wat je kunt verwachten tijdens de scan

- Je draagt een cap met sensoren die de elektrische activiteit van je hersenen meten
- De scan duurt ongeveer 20–30 minuten
- Er komen geen naalden, straling of ongemak bij kijken — het is 100% veilig en pijnloos

We meten en analyseren:

- Hersengolfactiviteit in belangrijke hersengebieden (zoals het frontale gebied voor focus en besluitvorming, het centrale gebied voor verwerking en actie)
- De balans tussen verschillende hersengolven: alpha, beta, theta en delta
- Patronen van over- of onderactiviteit die kunnen samenhangen met stress, vermoeidheid, angst, slaapproblemen of mentale ruis

Wat je ontvangt na de assesement

Van inzicht naar transformatie | je brein wordt begrijpelijk Na de QEEG-hersenscan ontvang je een helder, persoonlijk rapport dat uitlegt wat er onder de oppervlakte gebeurt. Het is meer dan alleen data het

is een diepgaand en menselijk inzicht in hoe jouw brein werkt en hoe dat doorwerkt in je dagelijks leven.

"Dit is de basis voor echte verandering."

Je rapport bevat:

Persoonlijk brein profiel

We leggen uit waar je brein mogelijk overgestimuleerd, onderactief of moeite heeft met schakelen — en hoe dat verband houdt met klachten zoals overprikkeling, vermoeidheid of concentratieproblemen.

Brein-gedrag inzichten

We koppelen de patronen in jouw hersenactiviteit aan je emotionele toestand, stressreacties en gedragstendensen.

Persoonlijk advies: (Dit is alleen van toepassing bij de intake voor ondernemers; voor het Reset-programma geldt uitsluitend een terugkoppeling van het breinprofiel.)

Je krijgt gerichte aanbevelingen op het gebied van:

- Regulatie van je zenuwstelsel
- Emotionele veerkracht & herstel
- Energiebeheer & focus
- Slaap, ritme en sensorische balans

Dit kan bestaan uit neurofeedback, coaching, lichaamsgerichte oefeningen of leefstijlaanpassingen.

Vervolgstappen op maat

Op basis van jouw scan stellen we mogelijke vervolgstappen voor of dat deelname aan het reset programma aansluit.

Hoe we het inzetten in onze aanpak:

In onze programma's is neurofeedback volledig gepersonaliseerd en ingebed in een groter geheel. We trainen niet alleen hersengolven, we verbinden de punten tussen jouw biologie, gedrag en dagelijks leven.

Het wordt vaak gecombineerd met:

- Breincoaching & integratie
- Emotieregulatie
- Aanpassingen in leefstijl en beweging

