

Cazul AC

Date subiective

Date OBIIECTIVE (inainte si dupa 20 de sesiuni)

MARTURIE

Mi-a plăcut întotdeauna să fac lucrurile “așa cum trebuie”, încercând mereu să îmi îmbunătățesc performanțele, să mă depășesc pe mine. Din această cauză am considerat că bio-neurofeedback-ul mă poate ajuta și mai mult în acest demers, deoarece singură nu aș fi avut cum să învăț să încep să-mi aduc sub control conștient sistemul neurovegetativ și deci implicit să îmi optimizez activitatea creierului. Nu mi-a fost atât de greu să înțeleg și să mă obișnuiesc cu mecanismul antrenamentelor: feedback-ul de încurajare oferit m-a ajutat să îmi controlez mai bine reacțiile și să ajung într-o stare optimă. Pe parcurs, după mai multe sesiuni, am început să îmi dau singură seama atunci când nu eram în starea optimă și după un număr și mai mare de sesiuni am reușit să îmi controlez și mai bine starea și să îmi îmbunătățesc performanța.

După cele 20 de sesiuni pot spune că mi-am sporit abilitățile de învățare (păreră susținută și de rezultatele testului IVA). Pot să mă concentrez mult mai ușor, am mai multă energie, sunt mai eficiente în ceea ce fac, dorm mult mai bine noaptea (nu aveam probleme nici înainte, dar acum mă trezesc mai odihnită și mai bine dispusă, cu mai multă energie), interrelaționez mult mai bine, sunt mai flexibilă și mai calmă în relațiile cu ceilalți.

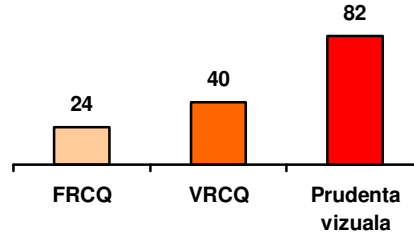
În final, pot spune că sunt foarte recunoscătoare pentru că mi s-a oferit această șansă minunată și aș vrea să mulțumesc Domnului Profesor Liviu Dragomirescu și studentei sale la master, Diana Vlad, care au făcut posibil acest lucru deoarece a fost nevoie de un efort considerabil și susținut din partea dumnealor. Vă mulțumesc!

A C. andreea61089@yahoo.com

Nota stare generala:

- la inceputul antrenamentului 6,5
- final antrenament (dupa 20 sesiuni) 10

3 Diferente DIF (=POST-PRE) IMBUNATATITE, de caracteristici ale controlului raspunsului la stimuli vizuali (masurate prin testul IVA CPT):



- Imbunatatire usoara catre moderata a FRCQ [Total Control Raspuns (CR)]
- Imbunatatire Moderata catre INSEMNATA a VRCQ [Total CR vizual]
- Imbunatatire INSEMNATA a Prudentei vizuale

+ Rezistenta auditiva ridicata de la 127 la un scor exceptional, 141 (> 130).

LEGENDA

FRCQ = Full scale Response Control Quotient

VRCQ = Visual Response Control Quotient

Modificare (Crestere / Scadere)

Valoare a Culoare diferentiei DIF

Modificare	Valoare a diferentiei DIF	Culoare
usoara catre Moderata	23-29	Light Orange
Moderata	30-37	Pink
Moderata catre INSEMNATA	38-44	Orange
INSEMNATA	45+	Red

Numarul de parametri imbunatatiti mai mare cu 11 decat numarul celor reduși.

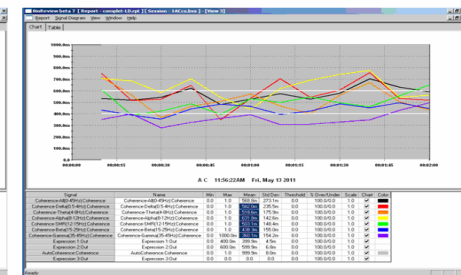
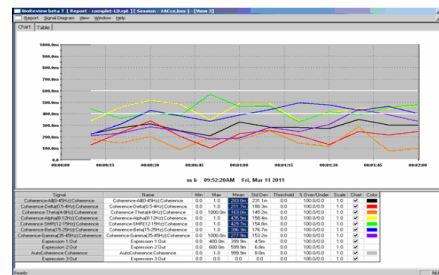
In total, cu 211 puncte mai multe imbunatatiri decat reduceri.

NORMALIZARE coerente interemisferice unde delta – gama in zona frontala (F3/F4), ochi inchisi



INAINTE

DUPA



Hipococenta

Normococenta

Imbunatatiri de scoruri la teste medicale si cognitive

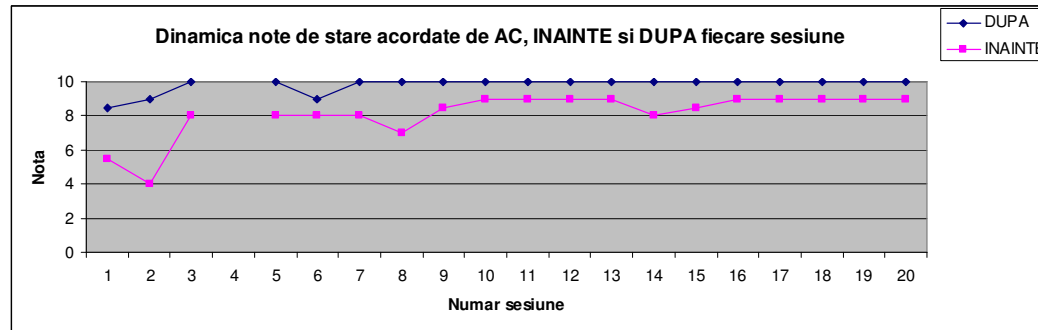
Intervalei:	SCL-90 (0-100) ne semnificativ	Stres (0-15) redus	Depresie (1-16) ne semnificativa	Tip personalitate
Inainte	5	10	1	Echilibrat St. Dr.
Dupa	2	2	1	Dominant Dr. (52%)
DIFERENTE	-3	-8	0	Crestere cu 2% intuitie

Dinamica invatarii autoreglarii coerentei batailor inimii

(coerenta definita de [Institute of HeartMath](#) producatorul Freeze Framer)

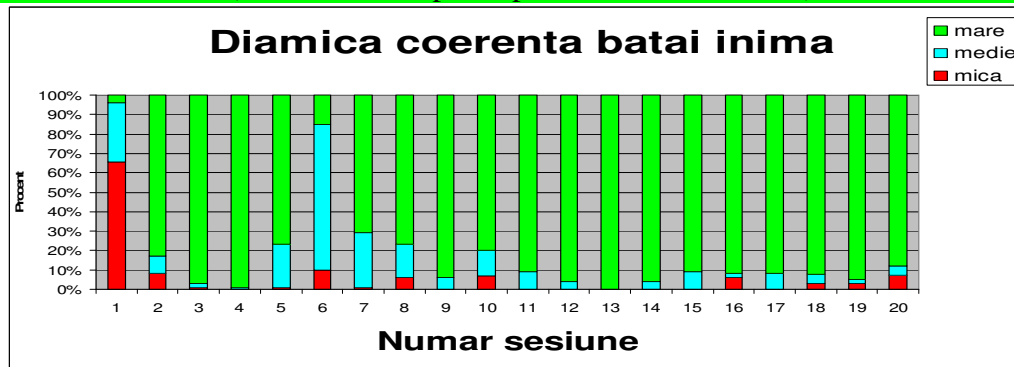
Date subiective

(note acordate de subiect fara a cunoaste datele obiective de mai jos)



Date obiective

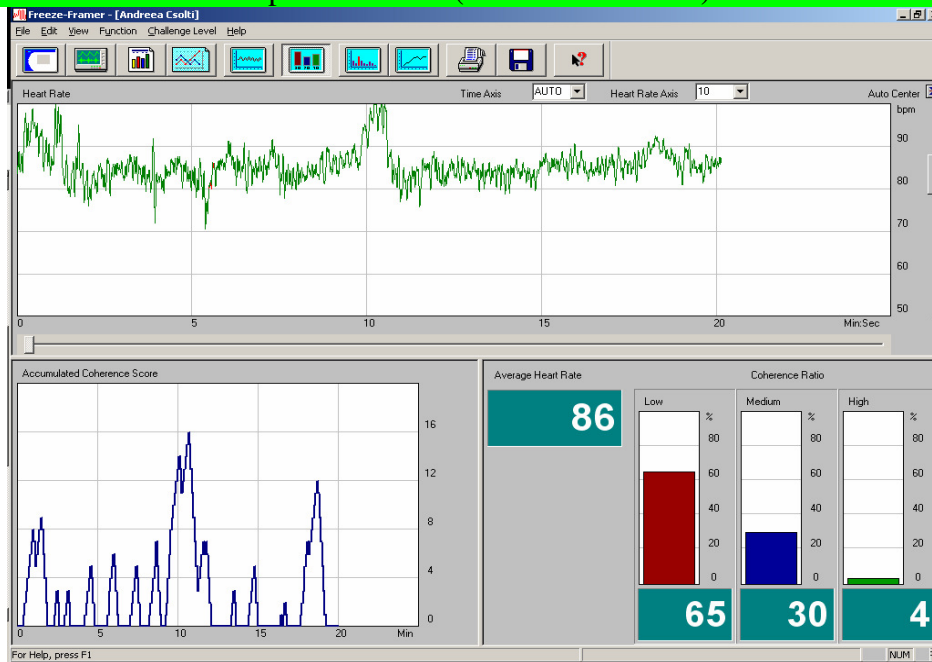
(recoltate in timp real prin Freeze Framer FF)



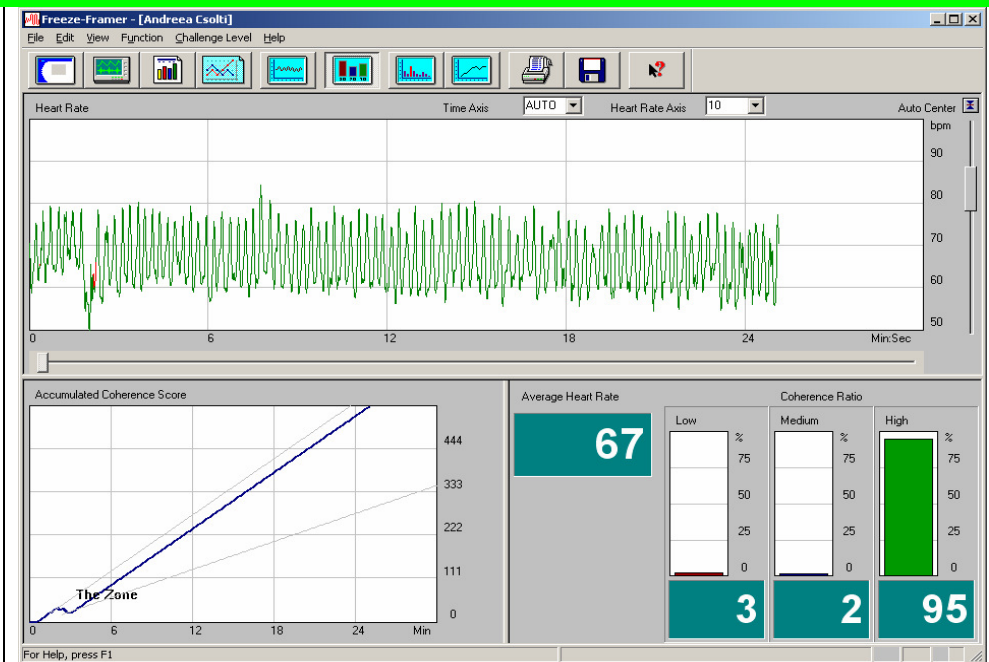
Grafice FF ale dinamicii pulsului (frestrele superioare) si coerenței (ferestrele stanga jos)
 (batonul verde = coerența inalta, cel albastru = medie, cel rosu = joasa)

In prima sesiune (fara nicio instruire)

In sesiunea nr. 19



Nota inainte de sesiune: **5,5**
 Nota dupa sesiune: **8,5**



Nota inainte de sesiune: **9**
 Nota dupa sesiune: **10**

Note importante:

- Incepand cu sesiunea a 6-a cele 10 minute alocate exercitiului cu RESPRATE, au fost suspendate, deoarece subiectul a invatat sa intre inca de la inceputul sesiunii in starea de relaxare data de un numar redus de (4-5) respiratii pe minut.
- Acest subiect poate fi considerat un **caz de crestere de performanta**, deoarece a pornit de la un "profil" IVA in general normal,
 - cu un nivel exceptional al vitezei auditive (131)
 - dar cu un nivel al prudentei vizuale **Extremely Impaired (extrem diminuat)** (23)
 si a progresat catre un "profil" IVA normal dar cu **4 paramtri la nivel exceptional**:
 - rezistenta auditiva (141),
 - viteza auditiva (139, perfectionata de la 131),
 - coeficientul sintetic al atentiei vizuale (136) si
 - viteza vizuala (130)

la care se adauga

- **normalizarea coerenței undelor cerebrale frontale si**
- **incrementarea cu 2% a INTUITIEI si o reducere cu 8 puncte a stresului.**
- si, subiectiv, **trecerea de la o stare generala de nota 6,5 la una de nota 10.**