

BESCHRIJVING VAN VOORGEPROGRAMMEERDE SESSIES DAVID Pal 36 met CES

NB: Alle voorgeprogrammeerde sessie hebben HRV gedurende de gehele sessie en dissociatie oftewel onthechting aan het begin van elke sessie. Bij Dual Brainwave Stimulation Sessions (bijv Sessie C4 - L10/R19), hebben de “L” en “R” vóór de doelfrequentie betrekking op de visuele stimulatievelden. Stimulatie van het linkergezichtsvelde betekent rechter hersenhelftstimulatie; stimulatie van het rechtergezichtsvelde betekent linker hersenhelftstimulatie.

Library 1 Sessies (LIB:1) – 1 tot 18

- A1 **Sensory Motor Rhythm (SMR)** – Voor het bereiken van ontspannen aandacht.
Duur: 24 minuten. Doelfrequentie: 14 Hz
- A2 **SMR for Sleep** – Voor een betere slaap voor slapelozen met een malende geest en een ontspannen lichaam. *Duur: 40 minuten. Doelfrequentie: 14 Hz*
- A3 **Bèta Perker** – Prima om 's ochtends op gang te komen zonder cafeïne. Deze sessie helpt symptomen van ADD en seizoensdepressie voorkomen. Kan spanning veroorzaken.
Duur: 20 minuten. Doelfrequentie: 18 tot 20 Hz
- A4 **ADD and Learning** – Deze sessie heeft snelle overgangen voor mentale stimulatie om de gebruiker “bezig” te houden tijdens de sessie. Toegepast in het ADD- onderzoek, gepubliceerd in het Journal of Neurotherapy.
Duur: 26 minuten. Doelfrequentie: L14/R18 & 10 Hz
- A5 **Brain Brightener** – Voor ouderen ter verbetering van metaal functioneren en geheugen. Hetzelfde als A4 maar met zachte overgangen. Ook te gebruiken voor ADD.
Duur: 30 minuten. Doelfrequentie: L14/R18 & 10 Hz
- A6 **Skill/Sport Enhancement** – Deze sessie is ter ontwikkeling van een talent of verbetering van prestaties. Visualiseer uw beste gevoel tijdens de eerste helft (Alpha). Visualiseer vervolgens uw beste prestatie tijdens de tweede helft (Bèta) van de sessie.
Duur: 24 minuten. Doelfrequentie: 7.8 tot 18 Hz
- B1 **Healthy Alpha Relaxer** – Gezonde Alpha is 10 Hz. De meeste afwijkingen hebben een langzame Alpha. Deze sessie herstelt de natuurlijke Alpha en is goed voor beginners.
Duur: 30 minuten. Doelfrequentie: 10 Hz
- B2 **Extended Deep Alpha Relaxer** – Wees ontspannen voor tandartsbezoek, massage, fysiotherapie, chiropractor en andere afspraken.
Duur: 80 minuten. Doelfrequentie: 8.4 Hz
- B3 **Schumann Resonance** – Voor een snelle grondige middagmeditatie. Voor hen die vaak onderweg zijn.
Duur: 22 minuten. Doelfrequentie: 7.8 Hz

- B4 **Extended Schumann Resonance** – Voor een effectieve, diepe meditatie en beter in slaap vallen. Kalmeert een “hyper/babbelende” geest. Ook voor chronische vermoeidheid, fibromyalgie en angsten. Ideaal voor slapelozen met een drukke geest en gespannen lichaam.
Duur: 40 minuten. Doelfrequentie: 7.8 Hz
- B5 **“State Five Meditation”**- Voor ultra-diepe meditatie en slap. Voor het stillen van “hyperdrukke” geest. Gebaseerd op Maxwell Cade’s werk met Zenmeditatiebeoefenaars.
Duur: 33 minuten. Doelfrequentie: 7 Hz
- B6 **Theta Hemi-Step** – Voor creatieve visualisatie en slaap.
Duur: 36 minuten. Doelfrequentie: 5.5 Hz
- C1 **Meditate to sleep** – Mediteer, visualiseer en denk kalmerende gedachten tijdens de eerste helft en val in slaap tijdens de tweede helft.
Duur: 45 minuten. Doelfrequentie: 8 tot 3 Hz
- C2 **Delta** – Voor hulp bij inslapen. Beste voor pijnlijders. Val in slaap terwijl de sessie loopt.
Duur: 45 minuten. Doelfrequentie: 3.5 Hz
- C3 **Sub-Delta** – Kalmeert de hypothalamus. Weldadig voor patiënten met fibromyalgie en hoge bloeddruk.
Duur: 24 minuten. Doelfrequentie: 0.5 - 1 Hz
- C4 **Alpha/Bèta** – Kalmeert negatieve emoties van rechterhersenhalft en stimuleert de linkerhersenhalft om Alfasymmetrie in balans te brengen.
Duur: 30 minuten. Doelfrequentie: L10/R19 Hz
- C5 **Alpha Relaxer** – Deze sessie heeft een Alpha- begin voor vermindering van angst en betere ontspanning.
Duur: 30 minuten. Doelfrequentie: 10 – L10/R19 Hz
- C6 **Fractionated Hypnosis/Alpha** – Deze sessie stimuleert het hypnotherapieproces.
Duur: 30 minuten. Doelfrequentie: 8 Hz

[Library 2 Sessies \(LIB:2\) – 19 tot 30](#)

- A1 **“ Wise Guy” Alpha** – Het is aangetoond met snelle Alpha-golven een bovengemiddeld IQ bezitten.
Duur: 30 minuten. Doelfrequentie: 10.6 Hz
- A2 **Coffee Break Alpha** – Zeer geschikt voor een korte rust gedurende de koffie of lunchpauze.
Duur: 15 minuten. Doelfrequentie: 10 Hz
- A3 **Paradise** – Glijdt geleidelijk naar Theta II. Extraverte mensen met weinig angst produceren hoge niveaus van deze frequentie (6.5 Hz).
Duur: 36 minuten. Doelfrequentie: 6.5 Hz
- A4 **Sleep – Alpha to Theta** – Deze sessie kan echt helpen bij het verbreken van onrustige gedachtegangen die de slaap verhinderen.

- Duur: 36 minuten. Doelfrequentie: L10/R6 Hz*
- A5 **SMR/Bèta** – Zoals Brain Brightener maar zachter en meer entrainerend.
Duur: 36 minuten. Doelfrequentie: L13.5/R18 Hz
- A6 **Mental Flexibility** – Voor “losmaken” van vastzittende geest. Ook geschikt voor fibromyalgie.
Duur: 22 minuten. Doelfrequentie: 4 tot 20 Hz
- B1 **Artistic Development and Creativity** – Deze sessie stimuleert enkel de rechterhersenhelft.
Maakt links- brein gerichte, analytische mensen spontaner en gevoeliger.
Duur: 30 minuten. Doelfrequentie: L18/R0.2 Hz
- B2 **Roller Coaster** – Deze zeer actieve sessie is erg opwindend. Sommige ADD- patiënten kunnen er baat bij hebben.
Duur: 7 minuten. Doelfrequentie: - - Hz
- B3 **Sound Sync** – Gebruik met CDs voor hypnose en ontspanning voor diepe hypnotische inductie/meditatie.
Duur: - - minuten. Doelfrequentie: - - Hz
- B4 **Sound Sync** - Gebruik met CDs voor hypnose en ontspanning voor diepe hypnotische inductie/meditatie.
Duur: - - minuten. Doelfrequentie: - - Hz
- B5 **Sound Sync** – Gebruik met opgenomen sportevenementen of instructie voor sporthypnose en spel- CDs.
Duur: - - minuten. Doelfrequentie: - - Hz
- B6 **Sound Sync** – *Te gebruiken met energiserende muziek, opnames van lessen of sport.*
Duur: - - minuten. Doelfrequentie: - - Hz