

Protocolo	Sitio del electrodo de la cabeza	Simplificado* formula de la variable objetivo	Banda Reforzada (Hz)	Banda Suprimida (Hz)‡	Tiempo de sesión por defecto (min.)	Rango de efectos	Observaciones
Profundidad	C _Z o P _Z	relativo† en nivel alto Theta / baja banda Alfa	6-9	3-5.5	45	• Relajación profunda • integración cuerpo/mente • auto-regulación • bienestar • meditación • imaginación hipnagógica	Especialmente beneficiosa, cuando se siente agotado o irregular. La sesión es realizada con los ojos cerrados, cubiertos con la mano; o en un lugar con luces tenues. Usted puede acostarse. Un buen momento puede ser en medio de la actividad diaria. El mismo protocolo también puede ser útil en meditación clásica.
Alfa-theta	P _Z o C _Z	Niveles relativos en bandas Alfa y Theta (dos variables objetivos)	5.5-8, 8-11	3-5.5	45	• visualización • meditación • creatividad • mayor rendimiento artístico • conciencia interior • acceso a contenidos generalmente inconscientes • recuperación de traumas o adicciones • integración cuerpo/mente	La sesión es realizada con los ojos cerrados, generalmente reclinando o con postura meditativa. Recomendado en períodos, cuando enfrenta cierto desafío psicológico. O regularmente, para mejor rendimiento y/o como un soporte para la meditación.
Relajación	P _Z o C _{PZ}	Nivel relativo de ondas Alfa	8-11	-	30	• relajación mental general • inmunidad al estrés • reducción de efectos del estrés • inmunidad al miedo • creatividad • memoria	Mejor en la tarde. La sesión es realizada con ojos cerrados. Recomendado especialmente, cuando se siente fundido, sobrecargado, usted está experimentando "carreras de pensamientos", se está sintiendo ansioso o molesto. También cuando enfrenta desafíos creativos.

Concentración	P _Z o C _{PZ}	Nivel relativo de ondas de la sub-banda Alfa	10-13	-	15	• concentración • resistencia psicológica • inmunidad al miedo y miedo escénico • confianza en sí mismo • conocimiento de sí mismo • memoria • response time	Particularmente adecuado antes de discursos públicos, reuniones importantes, competencias deportivas. (También recomendado para situaciones susodichas para el protocolo de RELAJACION.)
Máximo	C _Z , C _{PZ} o C ₄	Nivel relativo de ondas SMR	12-15	-	10	• integración psicofísica • inteligencia emocional • sensibilidad sensorial • tiempo de respuesta • precisión • auto - control • humor radiante	Recomendado, entre otras cosas, antes de negociaciones, así como para representaciones artísticas, para el mejoramiento del humor y relaciones interpersonales.
Atención	C _Z o C _{PZ}	Cociente de los niveles SMR y Theta	12-15	4-8	10	• atención • reducción del número de errores • capacidad de percepción • eficiencia del aprendizaje • toma de decisiones.	Recomendable especialmente para aprender o estudiar, o antes de largos períodos de conducción.
Energía	C ₃	Nivel relativo en banda de 15..18Hz	15-18	-	6	• vigilancia • atención • energía • claridad • concentración en los alrededores	Es mejor en la mañana, cuando una gran cantidad de asuntos le esperan.

* Fórmulas simplificadas de la variable de objetivo, para orientación general. Pueden existir los coeficientes a escala etc.

† Las amplitudes en las bandas especificadas arriba están relacionadas con amplitud total en la banda de 4-28Hz.

‡ Para todos los protocolos, niveles excesivos en bandas 1-4 y 20-28Hz adicionalmente bloquea la señal de retroalimentación.