

Protokół	Lokalizacja elektrody nagłowej	Uproszczona* zależność zmiennej celu	Pasmo wzmacniane (Hz)	Pasmo tłumione (Hz)‡	Domyślny czas sesji (min)	Zakres działania	Uwagi
Głębia	C _z lub P _z	względny poziom w górnym paśmie Teta / dolnym Alfa	6-9	3-5,5	45	• głęboki relaks • integracja umysłu i ciała • samoregulacja • dobre samopoczucie • medytacja • wyobrażenia hypnagogiczne	Dobry zwłaszcza, gdy czujesz się wyczerpany lub rozregulowany. Sesja odbywa się z zamkniętymi oczami, może dodatkowo zasłoniętymi ręką; lub w zaciemnionym miejscu. Dobrym momentem może być środek okresu dziennej aktywności. Ten sam protokół może być również pomocny w klasycznej medytacji.
Alfa-teta	P _z lub C _z	względne poziomy w pasmach Alfa i Teta (dwie zmienne celu)	5,5-8; 8-11	3-5,5	45	• wizualizacja • medytacja • kreatywność • sztuki wykonawcze • świadomość wewnętrzna • dostęp do normalnie nieświadomych treści • pomoc w uzależnieniach i urazach • integracja umysłu i ciała	Sesja odbywa się z zamkniętymi oczami, zwykle w pozycji półleżącej lub medytacyjnej. Polecana w okresach, gdy stoisz w obliczu wyzwań psychicznych. Lub regularnie, dla poprawy funkcjonowania lub jako pomoc w medytacji.
Relaks	P _z lub CP _z	względny poziom fal Alfa	8-11	-	30	• ogólna relaksacja psychiczna, • odporność na stres, • redukcja skutków stresu, • uwolnienie od lęków, • kreatywność, • pamięć.	Najlepiej po południu. Oczy zamknięte. Szczególnie polecany, gdy czujesz się "wypalony", przeciążony, doświadczasz "gonitwy myśli", odczuwasz lęk lub jesteś zdenerwowany. Także gdy stajesz przed twórczymi wyzwaniami.

Koncentracja	P _z lub CP _z	względny poziom fal z górnej części pasma Alfa	10-13	-	15	• koncentracja (skupienie), • wytrzymałość psychiczna, • uwolnienie od lęków i tremy, • pewność siebie, • samoświadomość, • pamięć, • czas reakcji.	Szczególnie odpowiedni przed publicznymi wystąpieniami, ważnymi spotkaniami, wyczynami sportowymi. (P. także szczególne polecane zastosowania protokołu RELAKS.)
Osiągnięcia	C _z , CP _z lub C ₄	względny poziom fal SMR	12-15	-	10	• integracja psychofizyczna, • inteligencja emocjonalna, • wrażliwość zmysłowa, • czas reakcji, • precyzja, • samokontrola, • pogodny nastrój.	Polecany m.in. przed negocjacjami i występami artystycznymi oraz dla poprawy samopoczucia i relacji międzyludzkich.
Uwaga	C _z lub CP _z	iloraz poziomu fal SMR i Teta	12-15	4-8	10	• uwaga, • redukcja liczby błędów, • spostrzegawczość, • efektywność uczenia się, • zdolność podejmowania decyzji.	Odpowiedni zwłaszcza, kiedy uczysz się lub studiujesz lub gdy masz spędzić wiele godzin za kierownicą.
Energia	C ₃	względny poziom fal w paśmie 15..18Hz	15-18	-	6	• czujność, • uwaga, • energia, • klarowność, • koncentracja na otoczeniu.	Najlepszy z rana, gdy czeka Cię wiele spraw do załatwienia.

* Uproszczone formuły zmiennej celu, podane dla ogólnej orientacji. Mogą występować dodatkowo współczynniki skali itp.

† Amplitudy w podanych wyżej pasmach są odnoszone do całkowitej amplitudy w paśmie 4-28Hz.

‡ Dla wszystkich protokołów, nadmierny poziom w pasmach 1-4 i 20-28Hz dodatkowo blokuje sygnał sprzężenia.