

ينتج عقلك هذه الموجات عندما لا تركز بشدة على أي شيء على وجه الخصوص. عندما ينتج عقلك هذه الموجات ، إذا كنت قادراً على إنتاج موجات الدماغ ألفا ، فمن المحتمل أن تتمكن من الاستفادة من حالة يمكن أن تساعدك على الحصول على قسط من الراحة والاسترخاء.