Atunci când corpul simte un pericol intră în starea de “luptă sau fugi” și astfel energia care alimenta întregul corp este mobilizată pentru ca persoana în cauză să se poată apăra.  
Atât creierul cât și corpul reacționează la stres.

Stresul cronic poate produce modificări patologice în creierul normal și în funcționarea fizio-bio-chimică.

Prin Neurofeedback creierul învață să se auto-regleze, devenind mai flexibil în capacitatea sa de a găsi starea mentală optimă pentru a se acomoda cerințelor mediului.