

---

## Richtige Nutzung Remember your dreams

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 04.03.2018**

#### **Tageszeit:**

- Am effektivsten wirkt diese Frequenz während du meditierst! Die Tageszeit spielt im Grunde keine große Rolle. Trotz dessen wirkt sie vor dem Einschlafen oder direkt in der Früh am effektivsten.

#### **Allgemeine und langfristige Nutzung dieser Frequenz:**

**Methode 1:** Höre vor dem ersten Mal in einer Playliste Gate 1 & 2 und danach Gate 3. Im Anschluss die "Dream recall frequency". Nicht zwingend aber sehr empfehlenswert, um das bestmögliche Resultat zu erzielen! Am Folgetag höre nur Gate 3 vor dem Schlafengehen und erstelle eine Playliste mit „Dream recall frequency“, die in einer Schleife 2x läuft. Du wirst schon nach 1-3 Tagen einen deutlichen Unterschied in deiner Traumerinnerung merken! Nach 2 Wochen kannst du die Frequenz auf jeden zweiten Tag reduzieren.

Mache so lange weiter bis deine Traumerinnerung extrem gut ist. Nutze dann nur noch die „Dream recall frequency“ bis du eine sehr starke Traumerinnerung aufgebaut hast. Nutze dann die Frequenz je nach Bedarf. Lässt die Wirkung nach, starte wieder regelmäßig mit Gate 3 und der „Dream recall frequency“.

**Methode 2:** Höre Gate 3 egal zu welcher Zeit und so oft wie nur möglich. Binde es am besten in deinen Alltag ein (idealerweise direkt nach dem Aufstehen oder vor dem zu Bett gehen!) Mache damit so lange weiter bis deine Traumerinnerung deutlich gestiegen ist. Lässt die Wirkung nach, starte wieder regelmäßig mit Gate 3.

**Methode 3:** Meditiere ca. 30 Minuten mit Oropax und Schlafmaske (ohne Frequenzen), dann starte Gate 3 (Uhrzeit spielt bei dieser Methode keine große Rolle! - Jedoch sind die anderen Methoden deutlich wirksamer für Anfänger).

**Methode 4:** Halte dich an Methode 1-2 und dann trainiere nur mit Gate 1+3.

### **So verstärkst du die Wirkung dieser Frequenz:**

- Nutze unbedingt die "Dream recall frequency" in Kombination, so verstärkst du die Wirkung dieser geführten Meditation auf ein vielfaches.
- Desto öfter du diese Frequenz hörst, desto stärker wird sie auch wirken.
- Wenn du Anfänger bist, solltest du diese Frequenz mit einer Schlafunterbrechung nutzen, um so rasch als möglich den besten Nutzen aus der Hypnose zu ziehen.
- Vor der ersten Nutzung empfehle ich Gate 1 & Gate 2 anzuhören und im Anschluss ohne Unterbrechung Gate 3. (Beachte, dass du danach einschlafen könntest! Somit starte am besten gegen 20 Uhr, damit du nach Gate 3 direkt ins Bett gehen kannst. Wenn du munter werden solltest (egal zu welcher Zeit!) empfehle ich dir gleich noch einmal Gate 3 anzuhören. Denn direkt nach dem Schlaf wirken Suggestionen am effektivsten.



### **Weitere Tipps:**

- Nutze eine Schlafmaske, damit du keine Eindrücke von der physischen Realität bekommst.
- Nutze deine Lieblings-Meditationshaltung oder lege dich flach hin (Achte jedoch darauf, dass du dabei nicht einschläfst!)
- Nutze so viele der 6 Tipps aus meiner Traumerinnerungs-Extrem Serie.

### **Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Frequenzen:**

- Ich empfehle Gate 1 & Gate 2 einmal durchzuhören, bevor man Gate 3 zum ersten Mal anhört.
- Nutze unbedingt die "Dream recall frequency" in Kombination, so verstärkst du die Wirkung dieser geführten Meditation auf ein vielfaches.

### **Der Brainwave-Guide:**

Weitere Tipps zur Nutzung von binauralen Beats / Frequenzen findest du in meinem kostenlosen Brainwave-Guide: [www.brainwave-guide.com](http://www.brainwave-guide.com)