

---

## Richtige Nutzung DMT stimulator frequency

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 04.03.2018**

#### **Tageszeit:**

- Diese Frequenz dient dazu, dass du mystische Erfahrungen erlebst. Somit solltest du sie am besten in einer tiefen Meditation hören.
- Ebenso kannst du diese Frequenz direkt in der Früh nach dem Aufstehen oder vor dem Einschlafen anhören.
- Am effektivsten wirkt diese Frequenz, wenn du sie mit einer Schlafunterbrechung nutzt.
- Solltest du keine Erfolge erzielen, dann trainiere regelmäßig mit der Schlafunterbrechung.



### **Allgemeine Nutzung:**

**Phase 1:** Gehe um 21 Uhr ins Bett und schlafe 5,5 Stunden.

**Phase 2:** Bleibe 30 Minuten wach (lese ein Buch oder gehe im Freien spazieren).

**Phase 3:** Höre diese Frequenz während einer Meditation vollständig an.

**Phase 4:** Lege dich erst nach der Frequenz hin und versuche schnell einzuschlafen.

Viel Spaß beim DMT Trip!

### **Sonstige Tipps, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:**

- Die Wirkung dieser Frequenz kannst du unterstützen, indem du in den ersten 3 Minuten tief ein- und ausatmest.
- Du solltest deine Lieblings-Meditationshaltung einnehmen und die Augen schließen. (Ich empfehle sogar mit einer Schlafmaske die Frequenzen zu hören, um alle visuellen Eindrücke zu stoppen.)

### **Ideale Kombinationen, die die Wirkung dieser Frequenz steigern:**

- Wenn du Gate 1 öfter trainiert hast, dann kannst du durch das "nicht denken" einen deutlich stärkeren Effekt erleben.

### **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)