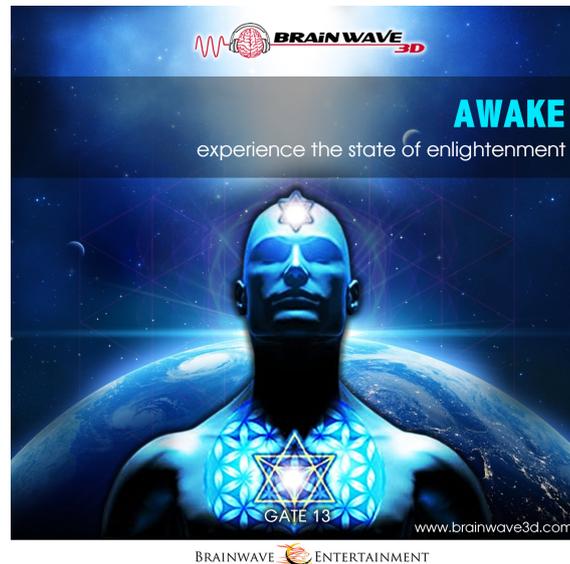


---

## Richtige Nutzung AWAKE- Gate 13

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 04.05.2020**

#### **Tageszeit:**

- Diese Frequenz kannst du egal zu welcher Uhrzeit hören.

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

**Erste Phase:** Höre Gate 13 die erste Woche 1x pro Tag (Empfehlung: Parallel dazu höre die Morning & Night täglich)

**Zweite Phase:** Höre Gate 13 ca. 1x die Woche oder je nach Belieben, jedoch die Morning & Night noch 1 Woche weiter.

**Die ersten 21 Tage:** Höre Gate 13 ganz nach Belieben, steige bei der Morning & Night jedoch um auf die Blitz-Version.

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



- Höre täglich die Morning & Night Meditation um die Bewusstseinszustände halten bzw. erweitern zu können.

### **Bewusste Indizierung der Erleuchtungserfahrung mit dieser Technik:**

Um den Awake Zustand zu intensivieren empfehle ich dir nach Gate 13 oder nach der Morning/Night folgende Übung zu machen: (Egal zu welcher Zeit!)

1. Gehe zu einem Spiegel schaue dir 5-15 Min in die Augen
2. Lasse dann alles los (Familie, Arbeit, Hobbys, Freunde,.. )
3. Lass dich selber los! Sei bereit zu sterben (wirst du natürlich nicht!) nimm einfach alles an durch völlige Hingabe und Auflösung in den Ozean des göttlichen!

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

- Trainiere vorher die Anker aus "Gate 6", so verstärkst du die Wirkung dieser Hypnose auf ein vielfaches.
- Ich empfehle dir Gate 11 & 13 vorher anzuhören, damit du die Codewörter nochmal integrierst.
- Je öfter du diese Frequenz bzw. Hypnose hörst, desto stärker wird sie auch wirken!

### **Weitere Tipps:**

- Nutze eine Schlafmaske, damit du keine Eindrücke von der physischen Realität bekommst.
- Nutze deine Lieblings-Meditationshaltung oder lege dich flach hin oder alternativ entspanne auf einem Massagesessel (Achte jedoch darauf, dass du dabei nicht einschläfst!)

### **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)

### **Kostenloser Meditations-Kurs:**

Lerne alles relevante über Meditation und wie du Frequenzen/Hypnose,... am effektivsten nutzen kannst [www.meditation-guru.com](http://www.meditation-guru.com)



### **Der Meditation-Guide:**

Lerne wie du am schnellsten in die tiefsten Bewusstseinssebenen eintauchen kannst! Lese dazu mein kostenloses Buch "Deep Meditation":

[www.tiefen-meditation.com](http://www.tiefen-meditation.com)