
Richtige Nutzung

The enlightenment frequency



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 28.02.2018

Tageszeit:

- Diese Frequenz dient dazu, dass du erweiterte Bewusstseinszustände 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 sie jedoch mit einer Schlafunterbrechung.

Allgemeine Nutzung:

- Sehr effektiv wirkt die Frequenz, wenn du 4-5 Stunden geschlafen hast, ca. eine Stunde wach bleibst, dann die Frequenz hörst und danach wieder einschläfst.

- Du solltest deine Lieblings-Meditationshaltung einnehmen und die Augen schließen. (Ich empfehle sogar mit einer Schlafmaske die Frequenz zu hören, um alle visuellen Eindrücke auszublenden.)
- Ich empfehle dir vorher die "The gateway to enlightenment" als Induktion anzuhören und im Anschluss daran erst diese Frequenz in einer Playliste zu starten.
- Die geführte Meditation "The enlightenment meditation" solltest du regelmäßig trainieren, um diese Frequenz massiv zu verstärken.

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.
- Den besten und stärksten Effekt hast du, wenn du zuerst mit der "The enlightenment meditation" trainierst, dann "The gateway to enlightenment" anhörst und dann diese Frequenz in einer Playliste laufen lässt.

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, denn "nicht denken" führt zum sofortigen Stopp der Beta-Wellen, das automatisch dazu führt leichter in den schamanischen Bewusstseinszustand zu gelangen.

Der Brainwave-Guide:

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