
Richtige Nutzung Dream Recall Frequency



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 09.06.2020

Tageszeit:

Diese Frequenz kannst du jederzeit hören.

Tageszeit:

- Am effektivsten wirkt diese Frequenz während dem Meditieren! 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:

Phase 1: Höre 7 Tage lang direkt vor dem schlafen gehen die Induction (mit Kopfhörern)

Phase 2: Lege dich dann ins Bett und höre die Condition (nur 1x mit Lautsprechern oder Kopfhörern) und schlafe dann oder dabei direkt ein

Phase 3: Wenn du am nächsten Morgen munter bist fängst du sofort mit deinem Traumtagebuch an.

Methode 4: Nach 1 Woche sollte deine Traumerinnerung deutlich besser



sein, höre dann die Frequenz je nach bedarf

So verstärkst du die Wirkung dieser Frequenz:

- Desto öfter du diese Frequenz 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 (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 und Gate 3 als ideale Kombination.
- Nutze unbedingt die "Remember your dreams - Gate 3 " in Kombination, so verstärkst du die Wirkung dieser Frequenz um ein vielfaches.

Der Brainwave-Guide:

- Weitere Tipps zur Nutzung von binauralen Beats / Frequenzen findest du in meinem kostenlosen Brainwave-Guide: 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

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