
Richtige Nutzung Esdaile State - Gate 5



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 04.12.2018

Tageszeit:

- Am effektivsten wirkt diese Frequenz während du meditierst oder dich hinlegst! Diese Hypnose kannst du jederzeit hören, sie wird zu jederzeit ihre volle Wirkung entfalten.
- Falls du mystische Erfahrungen einleiten möchtest, dann entweder vor dem Einschlafen bzw. mit einer Schlafunterbrechung.
- Ansonsten kannst du die Frequenz jederzeit hören.

Allgemeine Nutzung:

Beim ersten Mal hören: Erstelle eine Playliste mit Phase 1 > Phase 2 > Auflösung (lasse die Auflösung mindestens 7-14x im Anschluss an Gate 5 in der Playliste). Erst dann empfehle ich dir in diesen Zustand hinein zu gehen ohne Auflösung, denn da wirst du dich selber ganz leicht hinausführen können.



Die ersten 21 Tage: Höre Gate 5 idealerweise jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen oder vor dem Einschlafen (nutze es idealerweise als Übergang in den Schlaf). Ebenso kannst du es ca. 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen anhören. Ebenso empfehle ich falls du untertags meditierst die Frequenz in den ersten 21 Tagen öfter zu hören.

Langfristige Nutzung: Wenn du nach 21 Tagen beim vorstellen und betreten der roten Tür nicht sofort in den Esdaile State gelangst, höre die Frequenz so lange täglich bis die Wirkung einschlägt. Falls der Anker so stark wirkt, kannst du die Frequenz dann je nach Bedarf nutzen.

So verstärkst du die Wirkung dieser Frequenz:

- Trainiere vorher die Anker aus "Gate 1, 2 und 4" in Kombination, so verstärkst du die Wirkung dieser Hypnose auf ein vielfaches.
- Desto öfter du diese Frequenz bzw. Hypnose hörst, desto stärker wird sie auch wirken!

Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Frequenzen:

- Ich empfehle Gate 1, 2 & 4 grundsätzlich einmal durchzuhören, bevor man Gate 5 zum ersten Mal nutzt (z.B. Montag Gate 1, Dienstag Gate 2, Mittwoch Gate 4, Donnerstag Gate 5,..).

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