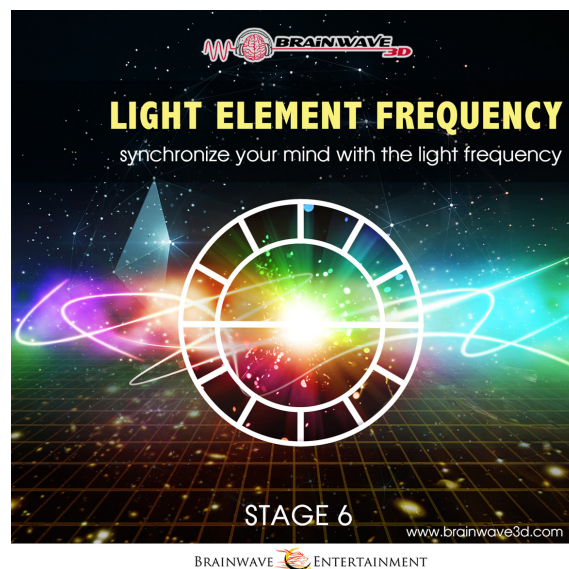


---

## Richtige Nutzung Light element frequency

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 01.03.2018**

#### **Tageszeit:**

- Diese Frequenz dient dazu, dass du erweiterte Bewusstseinszustände und mediale Fähigkeiten integrieren kannst. 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 Frequenzen zu hören, um alle visuellen Eindrücke auszublenden.)
- Du solltest in regelmäßigen Abständen mit dieser Frequenz trainieren, um langfristig Ergebnisse zu produzieren.

#### **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.

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

- Wenn du Gate 1+2 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.
- Ich empfehle dir das Buch "Der Weg zum wahren Adepten" von Franz Bardon zu lesen.

#### **Empfohlene Frequenz-Kombinationen:**

- Ich empfehle dir die restlichen Element-Frequenzen nach der Reihe anzuhören, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken.

#### **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)