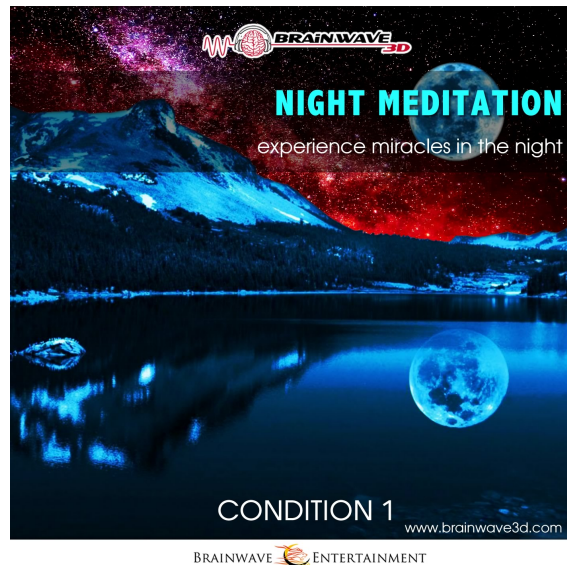

Richtige Nutzung Stress reduction frequency



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 21.01.2018

Tageszeit:

- Am effektivsten wirkt diese Frequenz, wenn du gerade Stress hast. Die Tageszeit spielt im Grunde keine große Rolle. Trotz dessen wirkt sie vor dem Einschlafen am stärksten.

Sonstige Tipps, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:

- Am besten nutzt du diese Frequenz, wenn du dich hinsetzt, die Augen schließt und deine Hände auf die Oberschenkel legst. Versuche dabei mindestens 6 Minuten tief ein- und auszuatmen. Desto länger du diese Frequenz hörst, desto stärker wird sie wirken.

Weitere Tipps:

- Wenn du grundsätzlich sehr viel Stress hast, empfehle ich dir diese Frequenz täglich 2x anzuhören. Nach 1-2 Wochen Training wirst du einen deutlichen Unterschied merken.



- Nutze diese Frequenz vor dem Einschlafen. Dadurch wirst du automatisch deine Stressanfälligkeit am nächsten Tag reduzieren.

Der Brainwave-Guide:

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