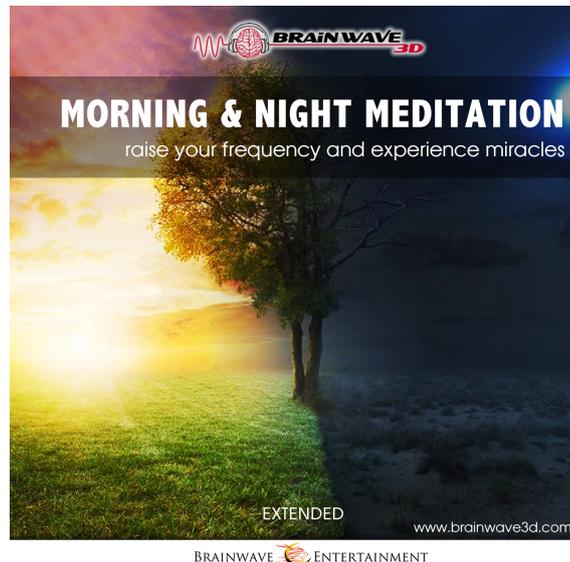


---

# Richtige Nutzung Morning & Night Meditation

---



## So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update:** 10.05.2020

### **Tageszeit:**

- Die Morning Meditation solltest du direkt nach dem Aufstehen hören und die Night-Meditation ca. 30-60 Minuten vor deiner gewohnten Schlafenszeit.

### **Allgemeine und langfristige Nutzung dieser Frequenz:**

**Erste Phase:** Höre Gate 13 die erste Woche 1x pro Tag (Empfehlung: Parallel dazu höre die Morning & Night täglich)

**Zweite Phase:** Höre Gate 13 ca. 1x die Woche oder je nach Belieben, jedoch die Morning & Night noch 1 Woche weiter.

**Die ersten 21 Tage:** Höre Gate 13 ganz nach Belieben, steige bei der Morning & Night jedoch um auf die Chakra oder Blitz-Version. (Sage die Codewörter dann in dir)

### **Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Frequenzen:**

- Trainiere die Anker aus "[Gate 6](#)", so verstärkst du die Wirkung dieser Hypnose auf ein vielfaches.
- Ich empfehle dir Gate 11 & 13 vorher anzuhören, damit du die Codewörter nochmal integrierst.
- Je regelmäßiger du diese Frequenz bzw. Hypnose 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 oder alternativ entspanne auf einem Massagesessel (Achte jedoch darauf, dass du dabei nicht einschläfst!)



**Kostenloser Meditations-Kurs:**

Lerne alles relevante über Meditation und wie du Frequenzen/Hypnose,... am effektivsten nutzen kannst

[www.meditation-guru.com](http://www.meditation-guru.com)

**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)

Lerne wie du am schnellsten in die tiefsten Bewusstseinssebenen eintauchen kannst! Lese dazu mein kostenloses Buch "Deep Meditation": [www.tiefen-meditation.com](http://www.tiefen-meditation.com)

