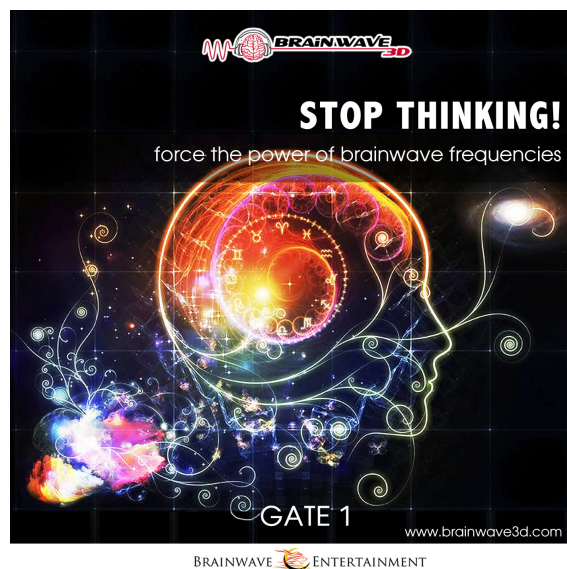

Richtige Nutzung Stop Thinking! - Nicht denken lernen



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 08.01.2019

Tageszeit:

- Am effektivsten wirkt diese Frequenz im Liegen! Die Tageszeit spielt im Grunde keine große Rolle. Trotz dessen wirkt sie vor dem Einschlafen oder direkt in der Früh am effektivsten.
- Wichtig ist, dass du diese Hypnose 21 Tage lang hörst, um die maximale Wirkung der Hypnose bzw. der Anker zu erzielen.
- Falls wieder Gedanken kommen sollten, fange an täglich diese Technik zu praktizieren.

Allgemeine Nutzung dieser Frequenz:

Methode 1: Binde diese Frequenz in deine tägliche Routine ein, also entweder vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen oder zu einer fixen Zeit, in der du 45 Minuten ungestört bist.

Methode 2: Meditiere ca. 30 Minuten mit Oropax und Schlafmaske (ohne Frequenzen), dann starte Gate 1 (Uhrzeit spielt bei dieser Methode keine große Rolle! - Jedoch ist Methode 1 deutlich wirksamer für Anfänger).

Langfristige Anwendung dieser Frequenz:

Baue jeden Tag mindestens 3-5x je min. 5 Minuten Meditations-Pausen ein, schließe dabei einfach deine Augen. Stelle dir diese Treppe vor und zähle geistig von 10 bis 0 hinunter. Bist du bei 0 angekommen, wirst du merken, wie du in eine hypnotische Trance gefallen bist. Dann sage einfach zu dir selbst "Liebes Überbewusstsein bitte schicke mich in den Bewusstseinszustand BLUE". Dann wird sich wieder dein Bewusstsein verschieben und du wirst augenblicklich etwas spüren. Manche sehen den blauen Himmel, manche nur einen leichten Blauschimmer. In jedem Fall wirst du merken, wie die Gedanken abgestellt sind. Falls trotzdem Gedanken kommen, dann stelle dir vor wie sie zu Wolken werden und wie du sie beim Ausatmen einfach wegbläst. Dann versuche den Himmel blau "sprich dich selbst gedankenlos" zu halten. Du solltest unbedingt diese Übung jedes Mal vor dem Schlafen anwenden. So hast du eine fixe Routine. Mit dieser verstärkst du die Wirkung deutlich. Zudem lernst du schneller und tiefer einzuschlafen. Falls diese Effekte nicht so stark bei dir wirken sollten, dann höre Gate 1 so oft und so regelmäßig wie es dir möglich ist.

So verstärkst du die Wirkung dieser Frequenz:

- Je öfter und vor allem regelmäßiger du diese 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. (Achte jedoch darauf, dass du dabei nicht einschläfst!)



Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Frequenzen:

- Ich empfehle dir nach Gate 1 direkt Gate 2 anzuhören.
- Weiters empfehle ich dir die Frequenz "DMT dissociation" in Kombination zu hören. So trainierst du am effektivsten in die Gedankenlosigkeit einzutauchen.

Der Brainwave-Guide:

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