

---

## Richtige Nutzung Shaman's Journey

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 15.02.2018**

#### **Tageszeit:**

- Diese Frequenz dient dazu, dass du erweiterte Bewusstseinszustände erlebst. 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 und dann die Frequenz hörst und sofort wieder einschläfst.

- Du solltest deine Lieblings Meditationshaltung einnehmen und die Augen schließen. (Ich empfehle sogar mit einer Schlafmaske die Frequenzen zu hören, damit alle visuellen Eindrücke ausgeblendet werden.)
- Du solltest unbedingt danach die "Shamans condition" in einer Playliste laufen lassen. Denn diese hält dein Bewusstsein in 4,5 Hz. Dies dient dazu, damit du länger im schamanischen Bewusstseinszustand bleibst bzw. falls du es mit der Journey nicht geschafft hast einzutreten, hast du mit der Condition die Möglichkeit durch "nicht denken" und einem Mantra, das du in der Condition wiederholst dich in diesen Zustand zu begeben. Mehr Infos dazu findest du in der Nutzungsbeschreibung der „Shamans condition“.

#### **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 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.
- Nutze die "DMT stimulator frequency" um mehr körpereigenes DMT zu produzieren, das den Effekt dieser Frequenz deutlich verstärkt. Du kannst sie vorher oder nachher hören und dann einschlafen, um DMT Erfahrungen zu sammeln.

#### **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)