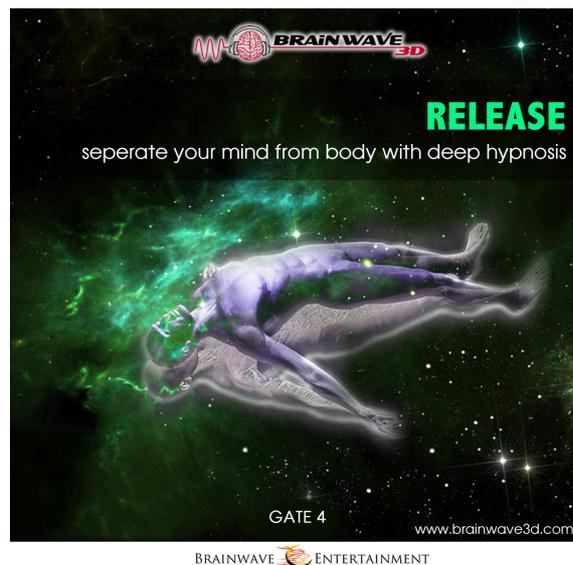


---

## Richtige Nutzung

# Release – Trenne in 5 Sekunden dein Bewusstsein vom Körper – Gate 4

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 01.10.2018**

#### **Tageszeit:**

- Am effektivsten wirkt diese Frequenz während du meditierst! Die ersten Male empfehle ich dir die Hypnose direkt nach dem Aufstehen zu hören.
- Falls du mystische Erfahrungen einleiten möchtest, dann entweder vor dem Einschlafen bzw. mit einer Schlafunterbrechung.
- Ansonsten kannst du die Frequenz jederzeit hören. (Beachte, dass du danach einen Energieschub bekommen wirst und danach schwerer einschlafen kannst.)

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

- **Beim ersten Mal hören:** Du kannst die Frequenz direkt nach Gate 1 anhören. (Dies ist nicht zwingend notwendig, verstärkt jedoch die Intensität).
- **Die ersten 21 Tage:** Höre Gate 4 idealerweise jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen. Ebenso kannst du es ca. 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen anhören. Ebenso empfehle ich falls du untertags meditierst die Frequenz in den ersten 21 Tagen öfter zu hören. (Maximal jedoch 3x/Tag)
- **Langfristige Nutzung:** Wenn du nach 21 Tagen beim Vorstellen des goldenen Ankers nicht sofort in den körperlosen Zustand gelangst, höre die Frequenz so lange täglich bis die Wirkung einschlägt. Falls der Anker so stark wirkt, kannst du die Frequenz dann je nach Bedarf nutzen.

### **So verstärkst du die Wirkung dieser Frequenz:**

- Nutze unbedingt die "Gate 1" in Kombination, so verstärkst du die Wirkung dieser geführten Hypnose auf ein vielfaches.
- Desto öfter 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 (Achte jedoch darauf, dass du dabei nicht einschläfst!)
- Nutze so viele der 6 Tipps aus meiner Traumerinnerungs-Extrem Serie.

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

- Ich empfehle Gate 1, 2 & 3 grundsätzlich einmal durchzuhören, bevor man Gate 4 zum ersten Mal nutzt.

### **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)