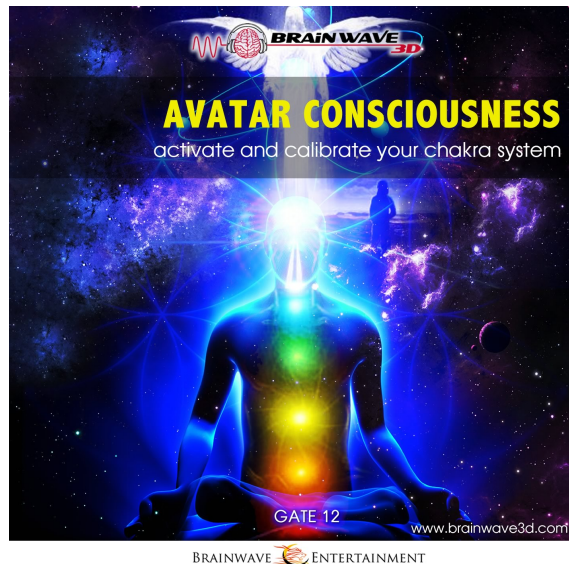


---

## Richtige Nutzung Avatar Consciousness - Gate 12

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 22.02.2020**

#### **Tageszeit:**

- Am effektivsten wirkt diese Frequenz während du dich hinlegst!
- Ich empfehle dir die Meditation 2 Stunden vor deiner gewohnten Schlafenszeit durchzuführen. (Falls du über 70 Minuten in der Meditationshaltung bleiben kannst dann gerne auch in dieser Position)

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

**Erste Phase:** Höre Gate 12 im ersten Monat 1-3x die Woche

**Zweite Phase:** Höre Gate 12 ideal 1x pro Woche die nächsten 3 Monate plane dir am besten einen fixen Tag ein, dann nutze immer das Codewort in der normalen Meditation und vor dem schlafen gehen.

**Die ersten 21 Tage:** Höre Gate 12 idealerweise regelmäßig bis du den Anker vollständig verinnerlicht hast.



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

- Trainiere vorher die Anker aus "Gate 6", so verstärkst du die Wirkung dieser Hypnose auf ein vielfaches.
- Um die Wirkung drastisch zu verstärken, kannst du das Chakra activation Core Bundle davor und danach hören, dies stimuliert gleichzeitig dein Chakra-System mit speziellen Frequenzen.
- Je öfter du diese Frequenz bzw. Hypnose hörst, desto stärker wird sie auch wirken!

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

- Das **Chakra activation Core Bundle** ist die perfekte Ergänzung bzw. Verstärkung für Gate 12.

### **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!)

### **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)