
Richtige Nutzung Deep Relax Theta Gateway



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 18.01.2018

Tageszeit:

Grundsätzlich kann man diese Frequenz jederzeit hören. Die Wirkung ist jedoch am stärksten, wenn man in der Früh aufwacht und unmittelbar danach diese Frequenz hört. Dabei sollte man in der Meditationshaltung sitzen. Ebenso kann man vor dem Einschlafen direkt diese Frequenz hören. Wenn man jedoch am Tag diese Frequenz hören möchte, empfehle ich den Deep Relax Alpha Gateway zuerst anzuhören.

Grundlegendes:

Diese Theta-Frequenz dient der tieferen Entspannung bzw. Meditation, somit sollte man unbedingt vorher die Deep Relax Alpha hören. Denn diese führt dich von 12 Hz in 8 Hz und ab hier startet die Deep Relax Theta ihre Wirkung. Man kann selbstverständlich ohne Deep Relax Alpha diese Frequenz hören, jedoch verliert man laut EEG ca. 40 % der



Wirkung. Wie oben schon erwähnt, sollte man diese Frequenz ohne Deep Relax Alpha nur dann hören, wenn man schon ins Bett gehen will oder direkt nach dem Aufstehen.

Mystische Erfahrungen:

Treten bei dieser Frequenz sehr selten ein. Jedoch haben uns einige Kunden berichtet, dass sie mit einer Schlafunterbrechung Visionen erleben konnten. Dabei schläft man 5,5 Stunden bleibt ca. 30 Minuten wach und fängt dann erst mit dieser Frequenz zu meditieren an. Wenn man später einschlafen sollte, kann es passieren, dass man mystische Träume oder Visionen erlebt. Manche Kunden konnten dies schon in der Meditation erleben. Jedoch empfehle ich, um mystische Erfahrungen einzuleiten, Frequenzen aus der Kategorie PSI Fähigkeiten oder Spiritualität.

Sonstige Tipps, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:

- Höre direkt im Anschluss den Deep Relax Delta Gateway, um noch tiefer einzutauchen.
- Du benötigst nicht zwingend Kopfhörer, um die Wirkung zu erleben.

Der Brainwave-Guide:

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