
Richtige Nutzung Self-healing activating frequency



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 28.02.2018

Tageszeit:

- Diese Frequenz dient zur Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte. Somit kannst du sie zu jeder Tageszeit anhören. Beachte, dass du dabei meditieren oder dich hinlegen solltest.
- Direkt vor dem Einschlafen wirkt die Frequenz am effektivsten.

Allgemeine Nutzung:

- Du solltest deine Lieblings-Meditationshaltung einnehmen und die Augen schließen. (Ich empfehle sogar mit einer Schlafmaske diese Frequenz zu hören, damit die visuellen Eindrücke gestoppt werden.)
- Ich empfehle diese Frequenz in folgendem Zyklus zu hören: Die ersten 3 Tage täglich 3x, dann je nach Bedarf.



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.
- Wenn du Gate 1 öfter trainiert hast, dann kannst du durch das "nicht denken" einen deutlich stärkeren Effekt erleben.

Der Brainwave-Guide:

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