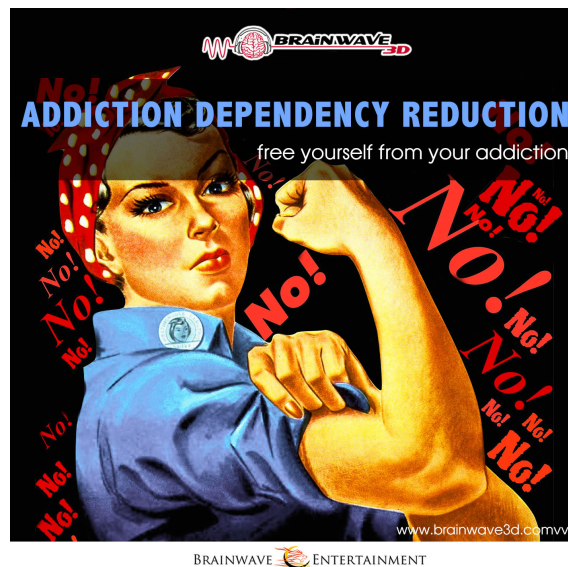

Richtige Nutzung Addiction dependency reduction



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 29.03.2018

Tageszeit:

- Diese Frequenz dient zur Suchtlinderung und Abhängigkeitsreduktion. Somit kannst du sie zu jeder Tageszeit anhören. Beachte, dass du dabei meditieren oder dich hinlegen solltest.
- Direkt vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen wirkt diese 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 5 Tage täglich 3x, dann je nach Bedarf.



- Versuche beim Hören dein Verlangen zu visualisieren und dann im Geiste loszulassen.

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 und 2 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