
Richtige Nutzung Deep alpha meditation frequency



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 02.03.2018

Tageszeit:

- Diese Alpha-Meditation hilft dir tiefe Erfahrungen mit Meditation zu sammeln. Somit kannst du sie jederzeit hören.
- Ebenso kannst du diese Frequenz direkt in der Früh nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen anhören.

Allgemeine Nutzung:

- Du solltest deine Lieblings-Meditationshaltung einnehmen und die Augen schließen. (Ich empfehle sogar mit einer Schlafmaske die Frequenzen zu hören, um visuelle Eindrücke auszublenden.)
- Wenn du tiefe Meditationszustände erleben möchtest, musst du versuchen dich dabei wach zu halten.



- Wenn du deine Alpha-Brücke trainieren möchtest, dann empfehle ich dir eine Schleife zu starten und diese Frequenz mehrmals hintereinander anzuhören.

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.

Ideale Kombinationen, die die Wirkung dieser Frequenz steigern:

- Ich empfehle dir in einer Playliste das Gateway-Programm, also Stage 1+2+3 anzuhören, damit du noch tiefere Erfahrungen sammeln und dein Gehirn auf alle Frequenz-Bereiche trainieren kannst.
- Wenn du Gate 1 öfter trainiert hast, dann kannst du durch das "nicht denken" einen deutlich stärkeren Effekt erleben, denn "nicht denken" führt zum sofortigen Stopp der Beta-Wellen, das automatisch dazu führt leichter in den schamanischen Bewusstseinszustand zu gelangen.

Der Brainwave-Guide:

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