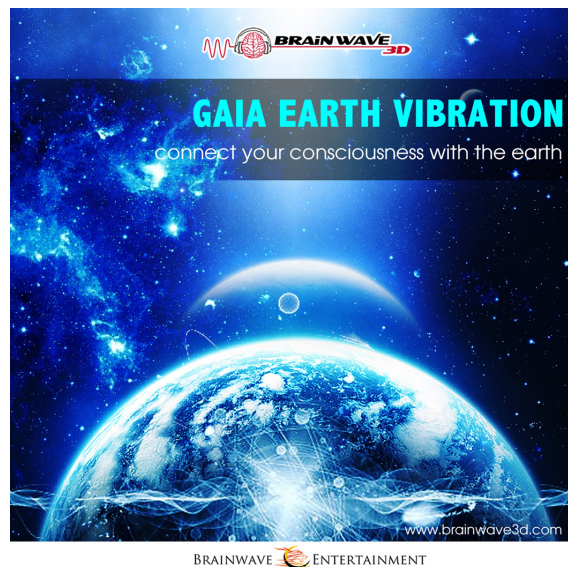

Richtige Nutzung Gaia Earth Vibration



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 29.03.2018

Tageszeit:

- Diese Frequenz kannst du jederzeit nutzen. Am stärksten wirkt sie jedoch vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen.

Sonstige Tipps, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:

- Am besten nutzt du diese Frequenz, wenn du die Augen schließt, dich hinsetzt und deine Hände auf die Oberschenkel legst. Versuche dabei mindestens 6 Minuten tief ein- und auszuatmen. Desto länger du diese Frequenz hörst, desto stärker wird sie wirken.
- Ebenso kannst du diese Frequenz in deiner Lieblings-Meditationshaltung hören.



Weitere Tipps:

- Du kannst diese Frequenz auch zum Einschlafen nutzen.
- Falls du Astralreisen lernen möchtest, kannst du diese Frequenz nutzen, um dich an dem Raum zwischen Schlaf-/Wach zu gewöhnen. Das wichtigste dabei ist es zu trainieren, nicht einzuschlafen.

Der Brainwave-Guide:

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