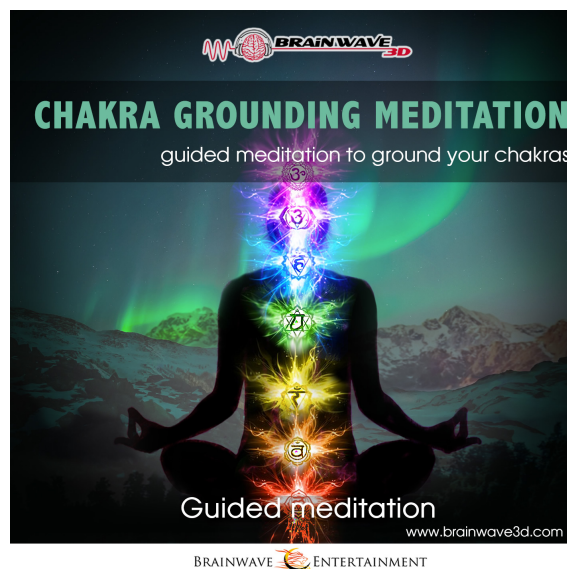


---

# Richtige Nutzung Chakra grounding meditation

---



## So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 03.03.2018**

### **Tageszeit:**

- Diese geführte Meditation hilft dir dabei, um erweiterte Bewusstseinszustände zu erleben. Somit solltest du diese Frequenz am besten in einer tiefen Meditation hören.
- Ebenso kannst du diese Frequenz direkt in der Früh nach dem Aufstehen anhören.
- Am effektivsten wirkt sie mit einer Schlafunterbrechung.

### **Allgemeine Nutzung:**

- Sehr effektiv wirkt die Frequenz, wenn du 4-5 Stunden geschlafen hast, ca. eine Stunde wach bleibst, dann die Frequenz hörst und danach wieder einschläfst.



- Du solltest deine Lieblings-Meditationshaltung einnehmen und die Augen schließen. (Ich empfehle sogar mit einer Schlafmaske die Frequenzen zu hören, damit alle visuellen Eindrücke gestoppt werden.)
- Um das maximale aus dieser Frequenz herauszuholen, nutze die "Chakra activation core frequency". Höre zuerst diese geführte Meditation. Danach höre jeden Tag eine Chakra-Frequenz an. Starte am siebten Tag unmittelbar nach der 7. Frequenz wieder mit dieser geführten Meditation. So erzielst du die beste Wirkung.

#### **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:**

- 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](http://www.brainwave-guide.com)