
Richtige Nutzung Wake up! Coffee shot



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 01.03.2018

Tageszeit:

- Diese Frequenz ist zum Energieaufbau gedacht. Somit kannst du sie zu jeder Tageszeit anhören.

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.)
- Alternativ kannst du dich einfach auf einen Sessel setzen, Rücken gerade, Hände auf die Oberschenkel und die Augen geschlossen halten.



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