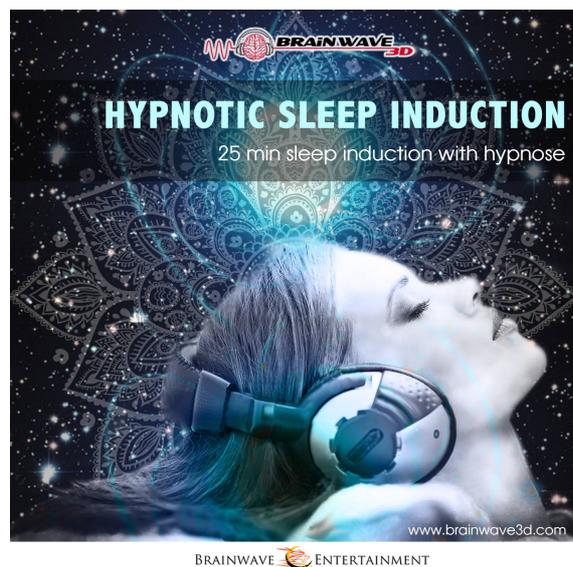


---

## Richtige Nutzung Hypnotic sleep induction

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 05.03.2018**

#### **Tageszeit:**

- Diese Alpha > Delta Frequenz dient der schnellen Entspannung und führt dich in den Tiefschlaf. Die Uhrzeit spielt keine große Rolle, jedoch wirkt die Frequenz am stärksten kurz bevor man ins Bett geht oder direkt nach dem Aufstehen.

#### **Allgemeine Nutzung:**

- Du brauchst keine Kopfhörer für diese Frequenz.
- Lege dich hin, schalte die Frequenz über Lautsprecher ein und schließe deine Augen.
- Versuche in den ersten 3 Minuten tief ein- und auszuatmen.



**Sonstige Tipps, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:**

- Die Wirkung dieser Frequenz kannst du deutlich 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.

**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)