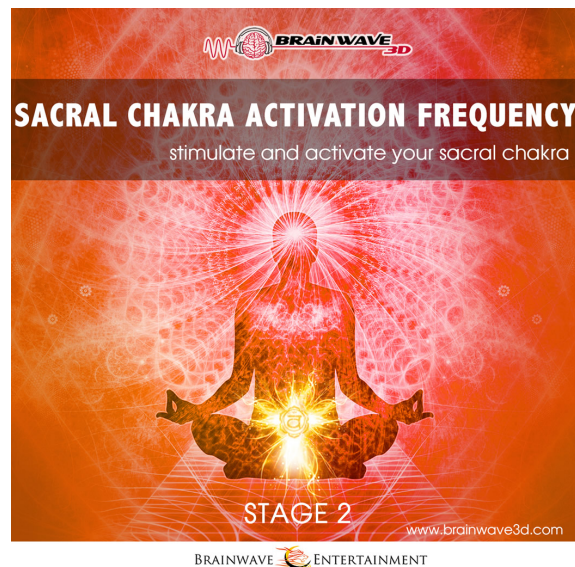


---

## Richtige Nutzung Sacral chakra activation frequency

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 03.03.2018**

#### **Tageszeit:**

- Diese Chakra-Meditation hilft dir dein Sakral-Chakra zu öffnen, somit kannst du sie jederzeit hören.
- Ebenso kannst du diese Frequenz direkt in der Früh nach dem Aufstehen oder vor dem Einschlafen anhören.

#### **Allgemeine Nutzung:**

- 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.)

#### **Astralreisen / Seelenreisen beim Meditieren einleiten:**

- Wenn du Astralreisen beim Meditieren einleiten möchtest, halte dich an die Video-Anleitungen im Reiter Videos.

Zudem solltest du unbedingt mit einer Schlafunterbrechung arbeiten. Ein Erklär-Video dazu ist ebenso im Reiter Videos zu finden.

- Erstelle eine Playliste in der diese Frequenz mehrmals hintereinander läuft und meditiere dabei.
- Wenn du keine Gedanken mehr hast und genug visualisierst, kannst du versuchen dich wegzuprojizieren.

### **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 diese Frequenz mehrmals hintereinander während einer Meditation anhörst, dann wird sie viel schneller wirken.
- Falls du alle 7 Chakren nach der Reihe anhörst, dann kann es passieren, dass du sehr viel Energie aufbaust und dadurch die nächsten Tage deutlich weniger schlafen musst. Zudem wirst du dich viel ausgeschlafener fühlen.

### **Ideale Kombinationen welche die Wirkung dieser Frequenz steigern:**

- Ich empfehle dir in einer Playliste die gesamte „Chakra core frequency“ (Stage 1-7) anzuhören, damit du alle Chakren öffnest und so einen deutlich stärkeren Nutzen aus dieser Frequenz erlangst.
- 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)