
Richtige Nutzung Shaman's condition



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 16.02.2018

Tageszeit:

- Diese Frequenz dient dazu, dass du erweiterte Bewusstseinszustände erlebst. Somit solltest du sie am besten in einer tiefen Meditation hören.
- Du solltest diese Frequenz direkt nach "Shaman's Journey" in einer Playliste mehrmals hintereinander laufen lassen.
- Ebenso kannst du diese Frequenz direkt in der Früh nach dem Aufstehen oder vor dem Einschlafen anhören. (In der Früh nach dem Aufstehen benötigst du die Journey nicht, nur beim Einschlafen!)
- Am effektivsten wirkt sie jedoch mit einer Schlafunterbrechung. (Wenn du mit einer Schlafunterbrechung arbeitest, benötigst du die Shaman's Journey nicht!)

Allgemeine Nutzung:

- Sehr effektiv wirkt die Frequenz, wenn du 4-5 Stunden geschlafen hast, ca. eine Stunde wach bleibst, dann die Frequenz hörst und sofort danach wieder einschläfst.
- Du solltest deine Lieblings-Meditationshaltung einnehmen und die Augen schließen. (Ich empfehle sogar mit einer Schlafmaske die Frequenzen zu hören, um alle visuellen Eindrücke auszublenden.)
- Du solltest unbedingt danach dieselbe Frequenz mehrmals hören, denn so kannst du länger im schamanischen Bewusstseinszustand bleiben.

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.
- Nutze die "DMT stimulator frequency" um mehr körpereigenes DMT zu produzieren, das den Effekt dieser Frequenz deutlich verstärkt. Du kannst sie vorher oder nachher hören und dann einschlafen, um DMT Erfahrungen zu sammeln.

Der Brainwave-Guide:

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