
Richtige Nutzung Unlock self-healing



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 24.10.2018

Tageszeit:

- Diese Frequenz dient zur Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte, somit kannst du sie zu jeder Tageszeit anhören. Beachte, dass du dabei meditieren oder dich hinlegen solltest.
- Direkt vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen wirkt die Frequenz am effektivsten.

Allgemeine Nutzung:

- Du solltest die Frequenz jeden Tag 1-2x für mindestens 21 Tage hören, damit du den maximalen Nutzen aus ihr ziehst.
- 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.)



- Ich empfehle diese Frequenz in folgendem Zyklus zu hören: Die ersten 3 Tage täglich 3x, dann je nach Bedarf.

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.
- Ich empfehle direkt im Anschluss die „Self-Healing activating frequency“ laufen zu lassen, damit die Wirkung nochmals verstärkt wird.

Der Brainwave-Guide:

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