

---

## Richtige Nutzung DISCONNECT - Gate 10

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 09.12.2019**

#### **Tageszeit:**

- Am effektivsten wirkt diese Frequenz während du dich hinlegst!
- Falls du keinen starken Effekt erzielst, dann nutze die Meditation, mitten in der Nacht oder direkt nach dem Aufstehen.

#### **Allgemeine und langfristige Nutzung dieser Frequenz:**

**Erste Möglichkeit:** Erstelle eine Playliste auf deinem Player, höre dir zuerst die Induktion an und danach die Condition (mehrmals hintereinander)

**Zweite Möglichkeit:** Schlafe 4,5 Stunden, bleibe dann ca. 30 Minuten wach und lege dich dann hin und höre die Induktion und direkt danach die Condition mehrmals. Richte dich an Methoden der 2 Videos.



**Die ersten 3-7 Mal hören:** Höre die Frequenz 3 -7 Tage so oft wie möglich

**Die ersten 21 Tage:** Höre Gate 10 idealerweise regelmäßig oder Täglich bis du den Anker vollständig verinnerlicht hast.

**So verstärkst du die Wirkung dieser Frequenz:**

- Trainiere vorher die Anker aus "Gate 6", so verstärkst du die Wirkung dieser Hypnose auf ein vielfaches.
- Je öfter du diese Frequenz bzw. Hypnose hörst, desto stärker wird sie auch wirken!

**Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Frequenzen:**

- Ich empfehle Gate 1, 2, 4, 5 & 6 grundsätzlich einmal durchzuhören, bevor man Gate 6 zum ersten Mal nutzt (zb. Montag Gate 1, Dienstag Gate 2, Mittwoch Gate 4, Donnerstag Gate 5, Freitag Gate 6). Es sei denn, du hast die anderen Gates schon trainiert.

**Weitere Tipps:**

- Nutze eine Schlafmaske, damit du keine Eindrücke von der physischen Realität bekommst.
- Nutze deine Lieblings-Meditationshaltung oder lege dich flach hin oder alternativ entspanne auf einem Massagesessel (Achte jedoch darauf, dass du dabei nicht einschläfst!)

**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)

Lerne wie du am schnellsten in die tiefsten Bewusstseinssebenen eintauchen kannst! Lese dazu mein kostenloses Buch "Deep Meditation": [www.tiefen-meditation.com](http://www.tiefen-meditation.com)