
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

Lerne wie du am schnellsten in die tiefsten Bewusstseins Ebenen eintauchen kannst! Lese dazu mein kostenloses Buch "Deep Meditation": www.tiefen-meditation.com