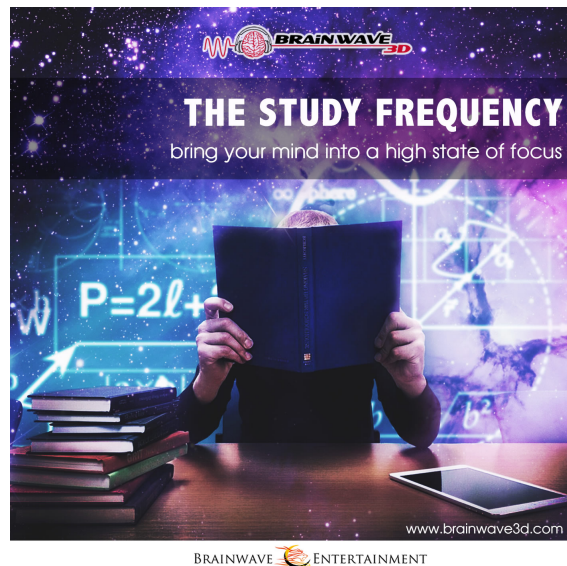

Richtige Nutzung The study frequency



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 27.02.2018

Tageszeit:

- Diese Frequenz dient zur Verbesserung deiner Konzentration, somit kannst du sie zu jeder Tageszeit anhören.
- Direkt nach dem Schlaf wirkt die Frequenz am effektivsten.

Allgemeine Nutzung:

- 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.)

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.

Der Brainwave-Guide:

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