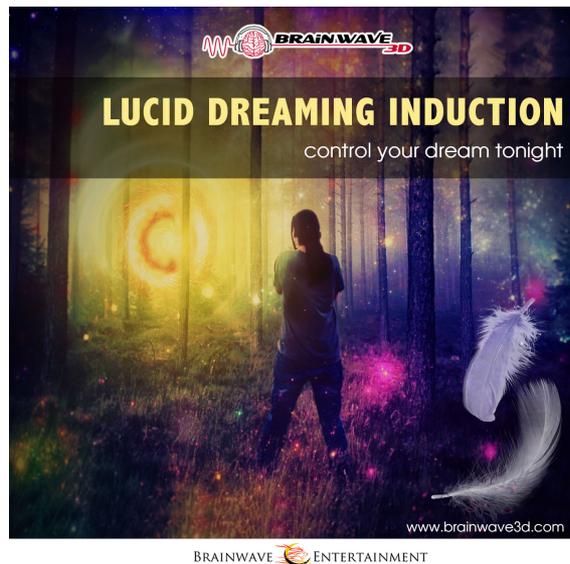


## Richtige Nutzung Lucid dreaming induction

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 01.05.2018**

#### **Tageszeit:**

Am effektivsten wirkt diese Frequenz mit einer Schlafunterbrechung oder direkt nach dem Aufwachen in der Früh. (Die besten Zeiten sind zwischen 4 - 7 Uhr.)

#### **Sonstige Tipps, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:**

**Schritt 1:** Schaue dir das 6 h Luzid Träumen Video an. Dort lernst du die General-Technik, um stabil und lange im Luziden Zustand bleiben zu können!

**Schritt 2:** Bevor du schlafen gehst, höre dir diese Frequenz an und schlafe damit ein.

**Schritt 3:** Stelle dir einen Wecker nach ca. 4-5 Stunden und bleibe dann wach (gehe Zähneputzen, lese etwas über Astralreisen oder gehe im Freien spazieren. Versuche deinem Unterbewusstsein zu zeigen, dass du nicht schlafen willst, dann schüttet es viel mehr Bewusstheits-Hormone aus). Wichtig dabei ist, dass du die ganze Zeit Suggestionen wie z.B.: "Ich bin Luzid!,..." vorsagst.

**Schritt 4:** Nach ca. 30-60 Minuten gehe wieder in dein Bett oder lege dich auf deine Couch und starte die "Lucid dreaming condition". Erstelle eine Playliste in der danach die "Lucid dreaming condition" in einer Schleife läuft. Versuche so schnell als möglich wieder einzuschlafen. Fange am besten wieder damit an dir Suggestionen zu geben. Wenn du merkst, dass du dich dem Schlaf- / Wachzustand nährst, visualisiere dich an einen wunderschönen Ort (zb. Insel, Kosmos,...). Wichtig ist, dass du keine Gedanken dabei hast! Als Geheimtipp empfehle ich dir "Stop Thinking! - Gate 1" vom Seelenreisen Programm zu trainieren, denn Gedanken erzeugen Beta-Wellen und diese blockieren den Zugang in die Luzidität.

**Schritt 5:** Falls du eingeschlafen bist, wirst du logischerweise irgendwann einmal wieder wach werden. Versuche dich unmittelbar danach wieder in den Schlaf zu projizieren. Das machst du indem du die Augen geschlossen hältst (evtl. mit Hilfe einer Schlafmaske) und mit Visualisierungen beginnst. Wichtig ist, dass du dabei durchgehend die "Lucid dreaming condition" hörst.

#### **Anmerkung:**

Diese Strategie ist sehr hilfreich beim Auslösen von Luziden Träumen, da dein *Melatonin-* bzw. *Serotonin-Spiegel* genau richtig eingestellt ist. Zudem kommt hinzu, dass genau um diese Uhrzeit die Zirbeldrüse am aktivsten ist, was dir massiv dabei hilft eine Astralreise zu initiieren. Falls du nicht gleich einen Luziden Traum erlebst, mache dir nichts daraus! Übe jeden Tag, denn Luzide Träume auszulösen erfordert einen mentalen Bewusstseinszustand. Da wir Menschen jeden Tag in einem anderen Zustand sind, ist es nur logisch, dass man nicht jeden Tag dasselbe Ergebnis erzielen kann.

### **Sonstige Tipps, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:**

- Ich empfehle dir mit einer Schlafmaske zu üben, denn du wirst als Anfänger nicht wissen, ob du die physischen Augen offen hast oder im Luziden Zustand bist. Somit kannst du mit einer Schlafmaske sehr klar unterscheiden, dass du gerade luzid bist. Denn mit einer Schlafmaske kannst du den physischen Raum nicht sehen!
- Falls du nicht einschlafen kannst, dann verkürze die Wachzeit in der Schlafunterbrechung. Umgekehrt, falls du zu schnell einschläfst und sofort zu Träumen beginnst, dann bleibe länger wach. (Mehr dazu im Video "Schlafunterbrechung richtig nutzen für mystische Erfahrungen".)
- Ich empfehle dir das Seelenreisen Gate 1-10 Programm, denn dies ist darauf ausgerichtet dein Bewusstsein Schritt für Schritt in den Luziden Zustand zu führen und dort bewusst zu halten.

### **Empfohlene Frequenzen, die du mit dieser Frequenz kombinieren kannst:**

- Lucid dreaming condition (ist zwingend notwendig, um dich dauerhaft in den Zustand halten zu können!)
- Falls du Astralreisen einleiten möchtest, empfehle ich dir nach der "Lucid dreaming induction" die "Cosmic out of body frequency" oder "Stay in astral projection frequency" zu hören.
- Ich empfehle dir unbedingt Gate 3 mehrmals anzuhören, damit du mit Hypnose deine Traumerinnerung deutlich steigern kannst!  
- Sehe dir die Video-Serie "Traumerinnerung extrem" im Reiter "Videos" an.

### **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)