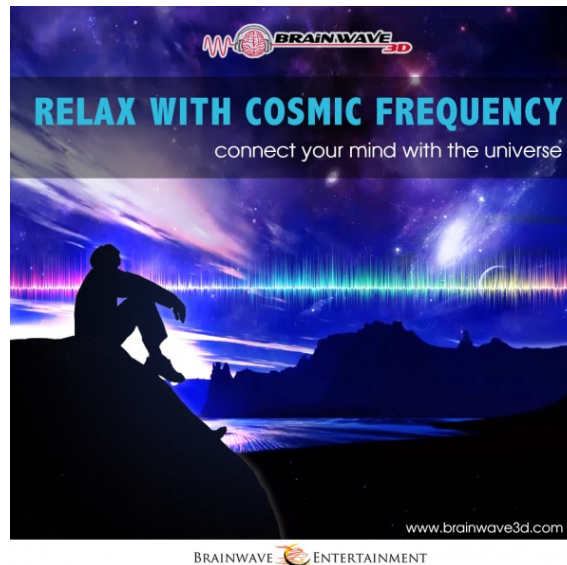

Richtige Nutzung

Relax with cosmic frequency



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 14.02.2018

Tageszeit:

- Diese Frequenz dient dazu mystische Erfahrungen zu erleben. Somit sollte diese Frequenz für das (tiefe) Meditieren verwendet werden. Die Tageszeit spielt daher keine große Rolle. Es hängt ganz davon ab, wann eine Meditation durchgeführt werden möchte.
- Jedoch empfehle ich, um wirklich mystische Erfahrungen zu sammeln, entweder direkt vor dem Schlafen oder direkt nach dem Aufwachen die Frequenz zu hören.
- Am schnellsten kann man mystische Erfahrungen erleben, indem man eine Schlafunterbrechung durchführt und danach erst diese Frequenz hört.



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.)
- Falls du einschlafen möchtest, kannst du dich hinlegen und diese Relax-Musik einfach genießen.
- Du kannst diese Frequenz auch als Einschlafhilfe nutzen.

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