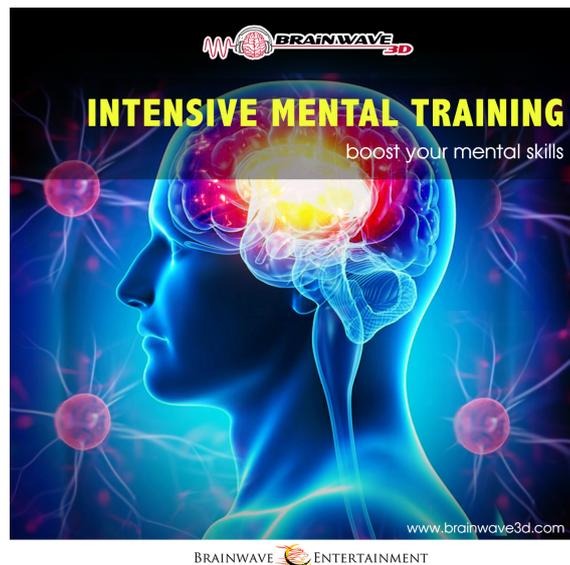


---

## Richtige Nutzung Intensive mental training

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 28.02.2018**

#### **Tageszeit:**

- Diese Frequenz dient zur Verbesserung deiner Gedächtnisleistung, 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.)
- Ich empfehle diese Frequenz in folgendem Zyklus zu hören: Die ersten 3 Tage täglich 3x, dann das restliche Monat täglich 1x, danach je nach belieben.



**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](http://www.brainwave-guide.com)