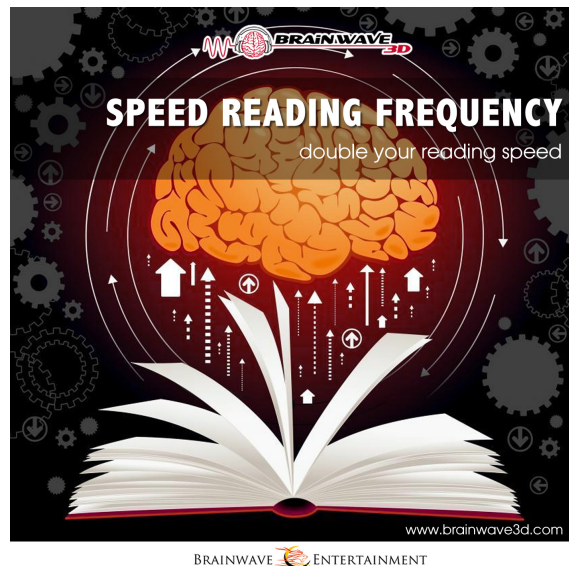

Richtige Nutzung Speed Reading Frequency



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 31.03.2018

Tageszeit:

- Diese Frequenz dient zur Steigerung der Lesegeschwindigkeit. Somit kannst du diese Frequenz zu jeder Tageszeit hören.
- Direkt nach dem Schlaf wirkt die Frequenz jedoch 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.)
- Höre die Frequenz ca. 5-10 Minuten, dann fange an zu lesen und höre die Frequenz dabei weiter.



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.
- Falls du beim Lesen keine Kopfhörer verwenden oder Frequenzen hören möchtest / kannst, dann höre 15-25 Minuten diese Frequenz, lege die Kopfhörer weg und fange dann an zu lesen. Du wirst eine drastische Steigerung der Lesegeschwindigkeit, Konzentration,... merken.
- Um die Wirkung drastisch zu steigern, schaue dir unbedingt vorab das Erklär-Video im Reiter "Videos" an.
- 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