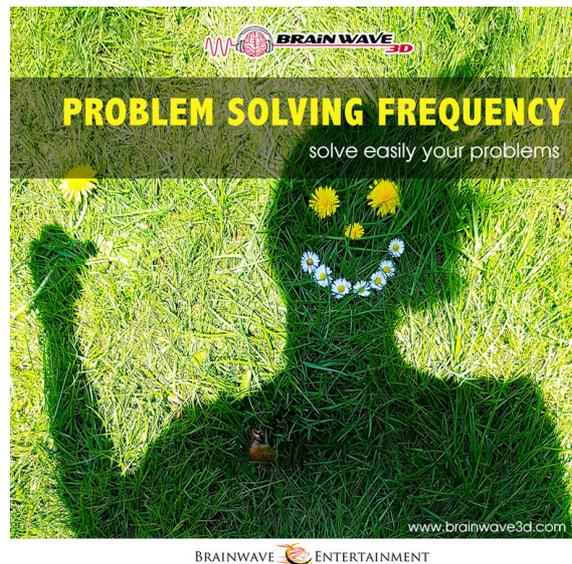


---

## Richtige Nutzung Problem solving frequency

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 26.02.2018**

#### **Tageszeit:**

- Diese Frequenz dient zur Entfaltung des maximalen Potentials, um Probleme schnell & einfach zu lösen. Daher kann man diese "Problem solving frequency" jederzeit anwenden.
- Ich empfehle diese Frequenz direkt vor dem Schlafengehen zu hören und über das Problem, das man hat (erst nach 15 Minuten) nachzudenken.
- Alternativ kann man diese Frequenz auch direkt nach dem Schlaf anwenden.

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