
Richtige Nutzung Light alpha meditation frequency



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 01.03.2018

Tageszeit:

- Diese Alpha-Meditation hilft dir erste Erfahrungen mit Meditation zu sammeln, somit kannst du sie jederzeit hören.
- Ebenso kannst du diese Frequenz direkt in der Früh nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen anhören.

Allgemeine Nutzung:

- Du solltest deine Lieblings-Meditationshaltung einnehmen und die Augen schließen. (Ich empfehle sogar mit einer Schlafmaske die Frequenzen zu hören, damit die visuellen Eindrücke ausgeblendet 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.



Ideale Kombinationen welche die Wirkung dieser Frequenz steigern:

- Wenn du Gate 1 öfter trainiert hast, dann kannst du durch das "nicht denken" einen deutlich stärkeren Effekt erleben, denn "nicht denken" führt zum sofortigen Stopp der Beta-Wellen, das automatisch dazu führt leichter in den schamanischen Bewusstseinszustand zu gelangen.

Tipps für Anfänger:

Höre dir auf YouTube meinen Meditations-Grundkurs: Meditation lernen für Anfänger – Teil 1 „Einführung“ an.

Der Brainwave-Guide:

Weitere Tipps zur Nutzung von binauralen Beats / Frequenzen findest du in meinem kostenlosen Brainwave-Guide: www.brainwave-guide.com