

---

## Richtige Nutzung Deep delta meditation frequency

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 02.03.2018**

#### **Tageszeit:**

- Diese Delta-Meditation hilft dir tiefe 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 alle visuellen Eindrücke ausgeblendet werden.)
- Wenn du tiefe Meditationszustände erleben möchtest, musst du versuchen dich dabei wach zu halten.

### **Astralreisen / Seelenreisen beim Meditieren einleiten:**

- Wenn du Astralreisen beim Meditieren einleiten möchtest, halte dich an die Video-Anleitungen im Reiter "Videos". Zudem solltest du unbedingt mit einer Schlafunterbrechung arbeiten. Ein Erklär-Video dazu ist ebenso im Reiter "Videos" zu finden.
- Erstelle eine Playliste in der diese Frequenz mehrmals hintereinander läuft und meditiere dabei.
- Wenn du keine Gedanken mehr hast und genug visualisiert hast, kannst du dich versuchen wegzuprojizieren.

### **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, die die Wirkung dieser Frequenz steigern:**

- Ich empfehle dir in einer Playliste das Gateway-Programm, also Stage 1+2+3 anzuhören, damit du noch tiefere Erfahrungen sammeln und dein Gehirn auf alle Frequenz-Bereiche trainieren kannst.
- 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.

### **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)