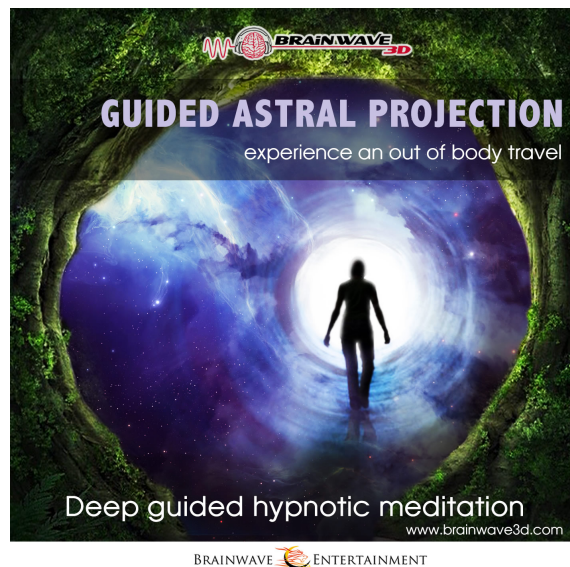

Richtige Nutzung Guided astral projection



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 12.02.2018

Tageszeit:

- Am effektivsten wirkt diese Frequenz mit einer Schlafunterbrechung oder direkt nach dem Aufwachen in der Früh (die besten Zeiten sind zwischen 4 - 7 Uhr).

General-Technik:

Vorbereitung: Bevor du die geführte Astralreisen Meditation hörst, lege dich auf dein Bett (oder an dem Ort, wo du die Astralreise einleiten möchtest). Lege auf den Boden (neben deinem Bett) eine Matratze oder eine dicke Decke. Rolle dich nun 20-30x aus dem Bett hinaus, sodass du direkt auf der Matratze landest. Versuche dich dabei auf jeden Muskel, jede Bewegung und jedes Gefühl zu konzentrieren. Nachdem du das gemacht hast, lege dich in dein Bett und stelle dir ca. 15-30 Minuten lang vor, wie du dich hinaus rollst.

Versuche dabei die Empfindung 1:1 wie beim echten Hinausrollen nachzuempfinden. (Desto besser du visualisieren bzw. dieses Gefühl des Hinausrollens nachempfinden kannst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit den Austritt in den Astralkörper auch zu schaffen).

Schritt 1: Höre untermittags Priming for astral projection condition, um dein Unterbewusstsein auf eine Astralreise vorzubereiten.

Schritt 2: Höre untermittags, so oft als möglich, Stay in astral projection condition oder Cosmic out of body frequency (um dein Gehirn auf die Frequenz 6.3 Hz zu gewöhnen). Desto öfter du diese Frequenzen hörst (idealerweise beim Meditieren), desto einfacher wirst du Astralreisen einleiten können. Viele Kunden berichten auch von Astralreisen in der Meditationshaltung mit diesen Frequenzen.

Schritt 3: Bevor du schlafen gehst, höre dir nochmals die "Priming for astral projection condition" an (ca. um 21.30 Uhr). Schlafe dann gegen 21.30 Uhr ein.

Schritt 4: Stelle dir einen Wecker auf 3.30 Uhr und bleibe bis 4.15 Uhr munter (gehe Zähneputzen, lese etwas über Astralreisen oder gehe im Freien spazieren. Versuche deinem Unterbewusstsein zu zeigen, dass du nicht schlafen willst, dann schüttet es viel mehr Bewusstheits-Hormone aus). Wichtig ist, dass du die ganze Zeit Suggestionen wie z.B.: "Ich bin außerkörperlich,..." vorsagst.

Schritt 5: Gegen 4.15 Uhr gehe wieder in dein Bett oder lege dich auf deine Couch und starte diese Frequenz. Wenn du beim Austritt keinen Erfolg haben solltest, visualisiere dich auf eine andere Position im Raum (am besten von der Decke hinunterschauend!). Falls der Austritt trotzdem nicht zustande kommt, dann visualisiere einfach so lange bis es passiert. Wichtig ist, dass du keine Gedanken dabei hast! Als Geheimtipp empfehle ich dir mit Stop Thinking! - Gate 1 vom Seelenreisen Programm zu trainieren, denn Gedanken erzeugen Beta-Wellen und diese blockieren den Austritt in den Astralkörper.

Schritt 6: Ich würde dir ebenso empfehlen eine Playliste mit der "Stay in astral projection condition" und der "Cosmic out of body frequency" und wieder Stay, Cosmic,...laufen zu lassen.

Du wirst intensiver träumen und jedes Mal, wenn die "Stay in astral projection condition" läuft, wirst du aufgeweckt werden und hast eine neue Gelegenheit mit der Visualisierungs-Technik einen Austritt einzuleiten.

Schritt 7: Falls du eingeschlafen bist, wirst du logischerweise irgendwann einmal wieder aufwachen. Versuche dich unmittelbar danach wieder in den Schlaf zu projizieren. Das machst du indem du die Augen geschlossen hältst (evtl. mit Hilfe einer Schlafmaske) und mit Visualisierungen beginnst. Du wirst merken, wie du sehr einfach in den Astralkörper projiziert wirst. Starte dort wieder deine Astralreisen Austritts-Visualisierung.

Diese Strategie ist sehr hilfreich beim Auslösen von Astralreisen, da dein *Melatonin- bzw. Serotonin-Spiegel* genau richtig eingestellt ist, um eine Astralreise einzuleiten. Zudem kommt hinzu, dass genau um diese Uhrzeit die Zirbeldrüse am aktivsten ist, das dir massiv dabei hilft eine Astralreise zu initiieren.

Falls du nicht gleich eine Astralreise erlebst, mache dir nichts daraus! Übe jeden Tag. Denn eine Astralreise auszulösen, erfordert einen mentalen Bewusstseinszustand. Da wir Menschen jeden Tag in einem anderen Zustand sind, ist es nur logisch, dass man nicht jeden Tag dasselbe Ergebnis erzielen kann.

Sonstige Tipps, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:

- Ich empfehle dir mit einer Schlafmaske zu üben, denn du wirst als Anfänger nicht wissen, ob du die physischen Augen offen hast oder mit dem Astralkörper den Raum betrachtest. Somit kannst du mit einer Schlafmaske sehr klar unterscheiden, dass du gerade in den Astralkörper gewechselt bist, wenn du trotz Schlafmaske den Raum sehen kannst!
- Falls du nicht einschlafen kannst, dann verkürze die Wachzeit in der Schlafunterbrechung. Umgekehrt, falls du zu schnell einschläfst und sofort zu träumen beginnst, dann bleibe länger wach.
- Schaue dir die Videos im Reiter "Videos" an und verstehe, wie Astralreisen genau funktionieren.

- Du kannst nach deiner Schlafunterbrechung zuerst die geführte Meditation "Guided Astral Projection" hören, um dich direkt in diesen Zustand führen zu lassen. Diese Technik wirkt Wunder, denn du wirst durch alle 7 Phasen Schritt-für-Schritt in die Astralreise geführt.
- Am effektivsten leitest du diese Frequenz mit dem Wissen aus meinem Astralreisen Intensiv-Seminar ein. Mehr Infos dazu findest du auf www.astralreisen.com

Ideale Kombinationen, um die Wirkung dieser Astralreisen-Meditation zu verstärken:

- Erstelle eine Playliste mit der Cosmic out of body frequency und der Stay in astral projection condition > guided > stay > cosmic > stay > cosmic > stay,... (unbedingt notwendig!)
- Ich empfehle dir untermits die Priming for astral projection condition so oft als möglich anzuhören, denn dann programmierst du dich schon vorher auf die Astralreise und dies ist der wahre Schlüssel, um Astralreisen regelmäßig einzuleiten.
- Ich empfehle dir Gate 1-3 aus dem Seelenreisen Programm anzuhören bzw. zu trainieren. Denn dort lernst du 1. wie du gezielt deine Gedanken abschaltest, 2. wie du deine Visualisierungsfähigkeit drastisch verbesserst und 3. wie du deine Traumerinnerung auf ein sehr hohes Level hebst. Alle 3 Faktoren sind äußerst wichtig, um Astralreisen einzuleiten.

Weitere Tipps, um Astralreisen einzuleiten:

- Die Absicht, eine Astralreise einzuleiten, ist der wichtigste Faktor für Erfolg!
- Das regelmäßige Trainieren ist zudem einer der wichtigsten Faktoren! (am besten täglich!)
- Die Uhrzeit ist bei Anfängern sehr relevant! Dazu empfehle ich dir das Video "Schlafunterbrechung" anzusehen.
- Wenn du tiefer in die Astralreisen-Materie einsteigen möchtest, empfehle ich dir meinen über 22 Stunden Astralreisen-Intensivkurs auf www.astralreisen.com



Der Brainwave-Guide:

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