

Brainwave Affirmationen

Anleitung

wertelounge

Bitte lies dir diese Anleitung genau durch, bevor du das 1. Mal die Brainwave Affirmationen einsetzt!

Was sind Brainwave Affirmationen?

Brainwave Affirmationen nutzen die revolutionäre Technologie der Synchronisation der menschlichen Gehirnwellen mittels auditiven Frequenzen in Kombination mit kraftvollen Affirmationen.

Sie richten deine Gehirnwellen und dein ganzes Denken auf dein persönliches Ziel aus, so dass du es viel leichter erreichen kannst. Manche ziehen den Erfolg dadurch geradezu magisch an!

Unser Unterbewusstsein und unsere Gedanken erschaffen ein magnetisches Energiefeld, welches Menschen / Zustände / Situationen gleicher oder ähnlicher Energie anzieht.

Bereits Albert Einstein war sich sicher: Alles ist Energie und Energie ist Schwingung. Die Schwingungen, die unser Gehirn aussendet, bestimmen das, was wir in unser Leben ziehen – somit unsere Lebensqualität, unser Umfeld, unsere Erfahrungen.

Um dies besser zu verstehen, muss man wissen, dass das menschliche Gehirn aus mehreren Milliarden von Nervenzellen (Neuronen) besteht, die Elektrizität nutzen, um miteinander kommunizieren zu können. Durch die ständige Kommunikation untereinander entstehen verschiedene Wellenmuster. Die EEG-Technologie konnte inzwischen 5 Frequenzen von Gehirnwellen feststellen: Alpha, Beta, Gamma, Delta und Theta.

ALPHA-Wellen

Alpha-Wellen bewegen sich im Frequenzbereich 8 – 12 Hz. Der Zustand ist wach, aber entspannt. Das Verhalten passiv, ruhig und kreativ. Hier wird die Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein geschlagen. Diese Wellen sind geeignet für leichte bis mäßige Entspannung, leichte Meditation, Hypnose, vor dem Einschlafen, nach dem Aufwachen und fürs Tagträumen.

BETA-Wellen

Beta-Wellen bewegen sich im Frequenzbereich 12 – 38 Hz, was das normale Frequenzband während des Tages darstellt. Der Körper ist bei vollem Bewusstsein, die Aufmerksamkeitsspanne hoch, was konzentriertes Arbeiten ermöglicht.

GAMMA-Wellen

Gamma-Wellen bewegen sich im Frequenzbereich > 38 Hz. Sie ermöglichen Höchstleistungen, da Informationen und Wahrnehmungen in diesem Frequenzband zusammengefügt werden. Dies ist genau die richtige Frequenz für hochkonzentriertes Arbeiten.

DELTA-Wellen

Delta-Wellen bewegen sich im Frequenzbereich 0,2 – 3 Hz. Hier ist das Bewusstsein völlig ausgeschaltet und nur das Unterbewusstsein aktiv. Der Körper befindet sich in einem tiefen, traumlosen Schlaf. Diese Wellen treten bei längeren Schlafphasen und auch bei Komazuständen auf.

THETA-Wellen

Theta-Wellen bewegen sich im Frequenzbereich 3 – 8 Hz. Der Körper befindet sich in einer Art „Traumzustand“, in welchem das Unterbewusstsein sehr stark aktiv ist. Dies kommt vor bei leichten Schlafphasen, tiefer Entspannung und Meditation.

[Anmerkung: Über die 100%ig exakten Frequenzbereiche sind sich die Forscher nicht ganz einig. So findet man in der Fachliteratur bspw. die Obergrenze des Deltabereichs auch mit der Angabe von 4 Hz.]

Warum sind Brainwave Affirmationen so effektiv?

Brainwave Affirmationen verbessern die entsprechenden Frequenzbereiche im menschlichen Gehirn und synchronisieren die Gehirnwellen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Zum Beispiel verbessern sich durch die gezielte Aktivierung von Beta-Wellen die emotionale Stabilität, Energie, Aufmerksamkeit und Konzentration. In diesem Zustand empfangene Affirmationen verankern sich unmittelbar im Unterbewusstsein.

Ein Signal, das ähnlich schwingt wie der gewünschte Frequenzbereich, bringt das Gehirn dazu, in diesem Frequenzbereich mitzuschwingen. Das ist die Gehirnwellensynchronisation. Gerade auditive (gehörte) Reize sind in diesem Zusammenhang höchst effektiv.

Aber Achtung: Brainwave Affirmationen sind keine Wunderwerkzeuge oder Bestellungen beim Universum! Sie sind wissenschaftlich erforschte Zusammenhänge, die sich sehr positiv auf die eigenen Wünsche und Ziele auswirken können, sofern der Wille und die Bereitschaft bestehen, etwas für die persönlichen Wünsche und Ziele zu tun. Sie sind eine äußerst wirksame Unterstützung, kein Freifahrtschein für Faulheit oder ein Bestellschein, mit dem man sein Traumleben ordert. Umsetzen muss man schon selbst!

Wie setzt man Brainwave Affirmationen richtig ein?

Brainwave Affirmationen erfordern unbedingt Stereokopfhörer ohne Rauschunterdrückung, um alle Klänge wahrnehmen zu können und dass die Brainwave Affirmationen ihre volle Wirksamkeit entfalten können. Man sollte sie wirklich immer mit Kopfhörern anhören!

Die unterschiedlichen Lautstärken und stellenweise sehr leisen Affirmationen sind so gewollt. Sie sind für das Unterbewusstsein bestimmt und sollen sich unmittelbar dort verankern.

Ganz wichtig ist, dass man die Brainwave Affirmationen regelmäßig - am besten täglich - nutzt. Nach 30 – 60 Tagen sollte sich das Gehirn bereits stark auf das gewünschte Ziel ausgerichtet haben und der Weg dorthin leichter fallen.

Was hat es mit den unterschiedlichen Bezeichnungen auf sich?

Loop

Loop bedeutet „Schleife“. Dieses Brainwave Arrangement dauert ca. 30 - 35 min. Die Affirmationen laufen in drei kompletten Durchgängen nacheinander ab.

Triple

Triple bedeutet „Dreiergruppe“. Dieses Brainwave Arrangement dauert ebenfalls ca. 30 - 35 min. Die Affirmationen werden jeweils 3x wiederholt und laufen in einem einzigen Durchgang ab.

Snack

Snack bedeutet „Zwischenmahlzeit“. Dieses Brainwave Arrangement dauert ca. 10 - 15 min. Die Affirmationen laufen in einem einzigen Durchgang ab. Diese Variante ist für Tage gedacht, an denen man weniger Zeit hat oder für schnell mal zwischendurch z. B. um unliebsame Wartezeiten zu überbrücken.

Nosh

Nosh bedeutet „Häppchen“. Dieses Arrangement dauert ca. 5 min. und beinhaltet ca. 1/3 der Affirmationen aus der Snack-Variante. Sie ist sozusagen eine „Best of“-Version, die für die Synchronisierungsarbeit mit wenig Zeitaufwand eingesetzt werden.

Bit

Bit bedeutet „Appetitanreger“. Dieses rein musikalische Arrangement dauert ca. 10 min. und ist für Fortgeschrittene gedacht. Die meisten Nutzer, die 30 – 60 Tage die Varianten Loop, Triple, Snack und / oder Nosh gehört haben, sind in der Lage, ihre Gehirnwellen alleine mit dem Hören des musikalischen Arrangements auf ihr Ziel auszurichten. Fortgeschrittenen gibt das die Möglichkeit, zwischenzeitlich immer mal wieder in die Synchronisierungsarbeit abzutauchen, um ihren Fokus auf ihr Ziel zu stärken, ähnlich einer Kurzmeditation.

Sind die Brainwave Affirmationen für jeden geeignet?

Leider NEIN!

Zwar haben Brainwave Affirmationen keine schädlichen Nebenwirkungen, da es sich um ein natürliches Wirkungsprinzip handelt, jedoch können bei unerfahrenen Nutzern kurzzeitig Schwindelgefühle oder Kopfschmerzen auftreten. Daher sollte man dem Körper Zeit geben und langsam anfangen. In den ersten beiden Wochen am besten nur 1x täglich Brainwave Affirmationen hören. Nach und nach kann man die Zeit des Audiotrainings dann steigern, wenn man möchte. Es besteht keine Suchtgefahr!

Menschen, die in der Vergangenheit unter Herzrhythmusstörungen, neurologischen Krankheiten oder epileptischen Anfällen gelitten haben oder schon häufiger bewusstlos geworden sind, dürfen diese Technologie nicht nutzen bzw. nur in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker. Die Anwendung von Brainwave Affirmationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Das Hören von Brainwave Affirmationen während dem Autofahren, dem Bedienen von Maschinen sowie anderen riskanten Tätigkeiten muss unbedingt vermieden werden!

Auch Kinder dürfen Brainwave Affirmationen nutzen, jedoch sollte die Anwendung auf 30 min. beschränkt werden.

Die Herausgeberin gibt keinerlei Heilversprechen bezüglich der Wirksamkeit von Brainwave Affirmationen ab und übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die in Zusammenhang mit den Brainwave Affirmationen auftreten.

Die Urheberrechte liegen allein auf Seiten der Herausgeberin. Die Brainwave Affirmationen sind einschließlich aller dazugehörenden Teile urheberrechtlich geschützt – und das 70 Jahre lang. Jegliche Verwendung außerhalb der sehr engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Herausgeberin nicht zulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Fotokopien und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme – natürlich auch inhaltlich und auszugsweise!

Aber nun, viel Erfolg & Freude mit meinen Brainwave Affirmationen!

Viele Grüße
Michaela Schmid
www.wertelounge.de

P.S. Die Brainwave Affirmationen sind auch in ganz individueller Variante erhältlich und können auf deinen Namen und dein persönliches Thema speziell zugeschnitten werden. Hierbei kannst du die beigemischte Musik selbst wählen. Bei regelmäßiger Anwendung kannst du mit diesen individualisierten Brainwave Affirmationen den maximalen Wirkungsgrad bei deiner Synchronisationsarbeit erzielen.

Schreibe mir bei Interesse eine E-Mail an: info@wertelounge.de