

# Gedankenstopp und Körperbewusstsein

*Eine Frequenzmischung die auf mehreren Ebenen wirkt und Ihnen dabei hilft, leichter den Gedankenstopp bzw. die Gedankenkontrolle zu erreichen.*



## **Wirkung:**

Die Frequenzen auf diesem MP3 - File stimulieren über das Gehirn den ganzen Körper. In vielen Fällen wird ein Gefühl der leichten Körpervibration wahrgenommen, die sich im Idealfall bis in die Fingerspitzen und Füße ausbreitet. Durch den entstehenden Entspannungseffekt können auch die Hände warm werden.

Gleichzeitig spüren viele Anwender eine deutliche energetische Veränderung im oberen Kopfbereich, die bis zum Stirnhirn (*Frontaler Hirnbereich*) geht.

Es entsteht nach etwa 6 bis 7 Minuten ein „meditativer Zustand“ des wachen, entspannten Seins der den "Gedankenstopp" fördert.

In weiterer Folge entsteht durch das regelmäßige Anhören dieses MP3-Files ein verbessertes Körpergefühl mit besserer Körperwahrnehmung und die Körperzellen werden stimuliert und harmonisch "ausgerichtet".

## **Anwendung:**

Dieses MP3-File sollten Sie im ruhigen Sitzen oder Liegen anhören.

Wählen Sie die Lautstärke so, dass Sie gerade noch (*gut*) das Hintergrundrauschen hören können und dass Sie sowohl das Rauschen wie auch den Vibrationston gut hören. Die Wirkung dieses MP3-Files ist so abgestimmt, dass es sich nur bei der richtigen Lautstärke entfaltet (*also nicht zu leise einspielen*).

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit, hören Sie NUR auf die Frequenzmischung und achten Sie bewusst auf das sanfte Rauschen im Hintergrund.

Nach ca. 6 Minuten sollten Sie die Wirkung auch körperlich spüren.

Wenn Sie die dargebotenen Frequenzen ruhig und ohne Ablenkung hören, (*am besten mit geschlossenen Augen*) kommt es zur vollen Entfaltung der Wirkung.

Nach und nach werden Sie auch bemerken, dass sich der Fluss Ihrer Gedanken beruhigt. Das Denken wird langsamer, ruhiger, entspannter und hört phasenweise ganz auf bzw. tritt in den Hintergrund. Ein Gefühl von Ruhe und Entspannung breitet sich so aus.

## **Mit diesem Frequenz - Soundfile können Sie Ihren Kopf frei machen, belastende Gedanken fallen lassen und einen Entspannungsprozess einleiten.**

Wenn Sie die Wirkung noch weiter verstärken möchten, können sie sich das File mehrmals hintereinander anhören oder mit Gedankenstopp - Übungen kombinieren. (Übungsanleitung: <http://www.pce-training.com/gedankenstoppübung.html>)

Bitte beachten Sie, dass sich die Wirkung dieses Sound-Files (*wie bei allen Equinox FFT-Files*) nur bei Benützung eines qualitativ guten Kopfhörers voll entfalten kann. Dieses MP3 - File ist stark durch Basstöne (*Frequenzmischungen im Bassbereich*) geprägt, daher sollte auch die Lautstärke so gewählt werden, dass der Bassanteil nicht den gesamten Frequenzbereich überlagert. (*Eventuell mit Equalizer ausregeln!*) Sie sollten versuchen, während des Anhörens dieses Files wach zu bleiben.

**Sicherheitshinweise:**

Sie sollten diesen Ton nicht benützen, wenn Sie zu Epilepsie neigen oder unter Gehirn-Krankheiten leiden. Personen die einen Schlaganfall hatten. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten. Vorsicht ist auch geboten, wenn Sie unter Tinnitus leiden, in diesem Fall sollten Sie selbst oder Ihr Arzt/Therapeut entscheiden, ob die Frequenzmischung für Sie geeignet ist. Equinox- Frequenzen sind keine medizinische Anwendung und ersetzen diese nicht.

Den Gedankenstopp-Körperbewusstseins Frequenzen Download finden Sie unter: [http://www.ilm1.com/downloads-kategorie-frequenz-apotheke-c-14\\_21.html?infoBox=0](http://www.ilm1.com/downloads-kategorie-frequenz-apotheke-c-14_21.html?infoBox=0) in der Frequenz-Apotheke.