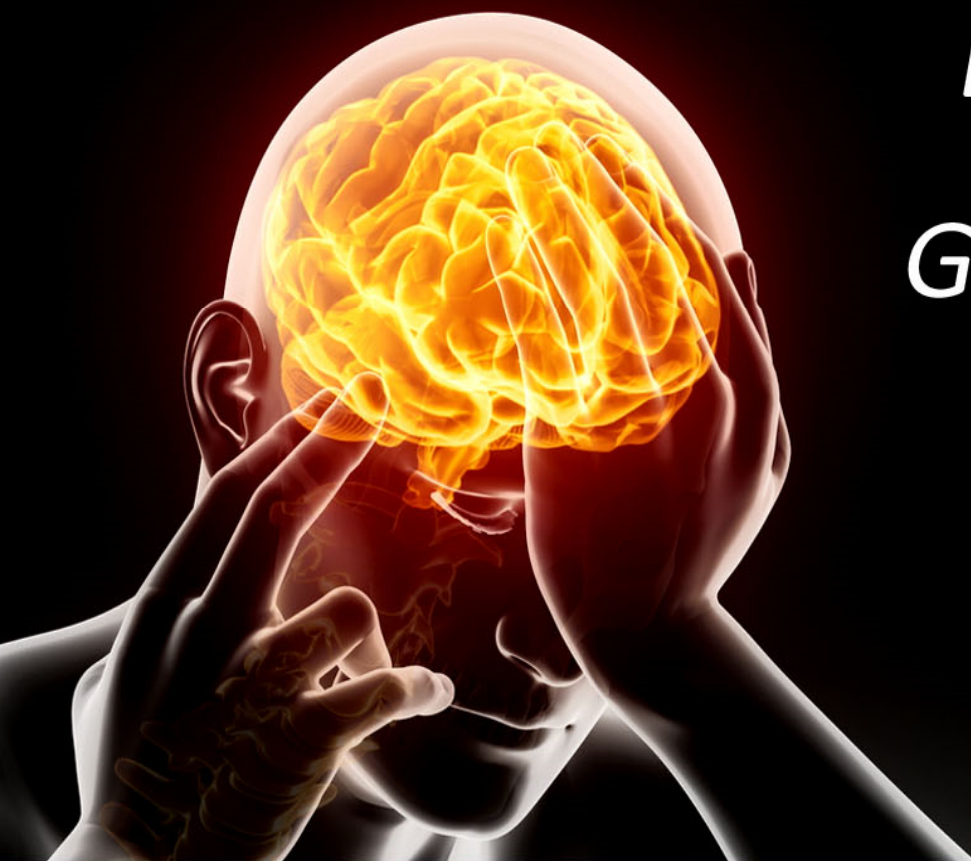


*Tipps und Tricks*

# Gehirn- Wellen

*Anleitung*



*Die wichtige  
Rolle der  
Gehirnwellen  
und wie Sie  
sie für  
effektives  
Lernen  
einsetzen*



## Inhaltsangabe

1. Die Gehirnwellen .....	3
1.1 Beta-Gehirnwellen .....	4
1.2 Alpha-Gehirnwellen.....	4
1.3 Theta-Gehirnwellen.....	6
1.4 Delta-Gehirnwellen .....	6
2. Welche Gehirnwellen fördern das Lernenvermögen?.....	7
2.1 Aktives Lernen.....	7
2.2 Passives Lernen.....	7
3. Die Einsatzgebiete der Gehirnwellen .....	10
4. Was der Alphazustand sonst noch bewirkt .....	12
5. Blockierende Denkmuster .....	13
6. Wie oft und wann Sie die Alphamusik nutzen sollten? .....	15
7. Kleine Wiederholung und mein besonderer Tipp, wie Sie chronische Müdigkeit vermeiden .....	15
8. Die Alpha-Gehirnwellen-Übung .....	16
9. Mein Geschenk an sie!.....	20



## 1. Die Gehirnwellen

Unser Gehirn ist eine hochkomplexe Maschine, die aus Milliarden von Zellen besteht. Jede dieser Zellen produziert ständig winzige elektrische Impulse. Jeder Gedanke, den wir denken, jeder Sinneseindruck, alles wird in Form dieser elektrischen Impulse übermittelt.

Die Impulse summieren sich auf und weisen spezifische Muster auf, grafisch veranschaulicht als Wellenform. Diese Wellen bezeichnet man als Gehirnwellen. Die verschiedenen Frequenzen tragen griechische Buchstaben. Jede Frequenz tritt in ganz bestimmten Situationen auf und wird mit bestimmten Zuständen verknüpft.



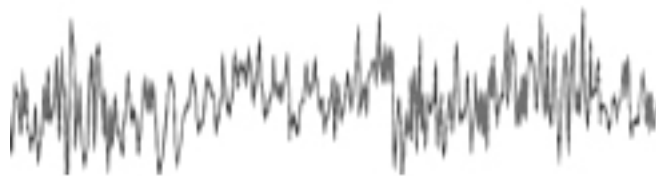
Bestimmte Gehirnwellen sind zuständig für Konzentration und geistige Wachsamkeit, wieder andere treten im Schlaf oder während unruhigen Phasen im Laufe des Tages auf. Ändert sich das Befinden der Person, ändert sich auch das Muster der Gehirnwellen.



Und dabei sind wir auch schon beim eigentlichen Thema: den Gehirnwellen für das Lernen. Die Gehirnwellen sind für verschiedene Aspekte des Lernens zuständig.

## 1.1 Beta-Gehirnwellen

Die Beta-Gehirnwellen haben eine Frequenz zwischen 14-30 Hz und treten in Zuständen hoher Konzentration und geistiger Aktivität auf. Insbesondere die Bereiche von 12 bis 15 Hz (SMR) und 16 bis 20 Hz (Beta 1) spielen hier eine wichtige Rolle. SMR-Wellen treten in Zuständen entspannter Konzentration auf und verbessern auch die Fähigkeit, schnell und problemlos einzuschlafen. Beta 1 ist für messerscharfe Konzentration charakteristisch.



**BETA 14-30 Hz**  
wach, normales  
Bewusstsein

## 1.2 Alpha-Gehirnwellen

Die Alpha-Frequenz steht für tiefe Entspannung bei (grösstenteils) vollem Bewusstsein und tritt zum Beispiel bei Tagträumen auf.

Die wohl bekanntesten Gehirnwellen sind die Alphawellen. Besonders im New Age-Bereich wird der Alpha-Begriff oft sehr stark strapaziert. Alphawellen treten in tief entspannten, aber dennoch bewussten Zuständen auf. In diesem Zustand ist das Unterbewusstsein sehr empfänglich für Suggestionen oder Lerninhalte.



Lernstrategien wie Sie in unseren Produkten [www.schnell-lesen.net](http://www.schnell-lesen.net) oder [www.lerntipp.com/vollpaket](http://www.lerntipp.com/vollpaket) nutzen ebenfalls die Kraft des Alphazustands als optimale Grundbasis für das schnelle Lernen und Lesen. Aufgenommene Inhalte gehen direkt in das Unterbewusstsein.

Durch die Gehirnwellenmusik bringen Sie Ihr Gehirn sehr einfach in den Alpha-Zustand. Das ist der Bereich in dem die Gehirnwellen zwischen 9 und 13 Hertz schwingen. Der Alphazustand kennzeichnet eine Art Zwischenbereich zwischen Wachsein und Schlaf. Sie sind dabei ruhig, entspannt und eventuell ein bisschen träumerisch, ohne jedoch zu schlafen, und Sie fühlen sich wohl.



**ALPHA 9-13 Hz**  
entspannt, ruhig,  
Gedanken aufgelöst

Wissenschaftliche Untersuchungen haben bei Langzeitanwendern der Gehirnwellenmusik, auch binaurale Töne genannt, regelmässigere und stabilere Gehirnwellen registriert. Dies ist von ausschlaggebender Bedeutung, denn in diesem Bewusstseinszustand können Sie Ihre Gedanken und Gefühle - und damit Ihren Erfolg in der Zukunft - bedeutend besser beeinflussen.

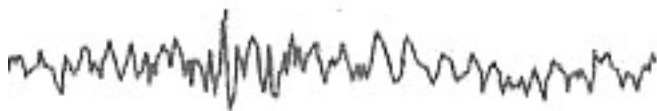
Im Alphabereich befinden Sie sich in einem lernbereiten passiven Zustand und bei regelmässiger Benutzung können Sie damit Ihr Lernvermögen auf sehr angenehme Art verbessern. In manchen Fällen konnten sogar Resultate um das Zehnfache festgestellt werden, was meiner Meinung nach aber zu den eher sehr seltenen Fällen gehört.



### 1.3 Theta-Gehirnwellen

Der Theta-Zustand kennzeichnet einen noch entspannteren Zustand als bei den Alphawellen. Thetawellen treten meist bei tiefer Meditation oder schon während leichten Schlafphasen auf.

In diesem Zustand gehen Suggestionen noch direkter ins Unterbewusstsein. Das ist übrigens der Grund, warum es nicht optimal ist, vor dem Fernseher zu dösen oder einzuschlafen! Die „Wächter“ des Bewusstseins sind ausgeschaltet und alle (oft negativen) Inhalte des Programms finden direkt den Weg ins Unterbewusstsein, das kann gefährliche Konsequenzen nach sich ziehen.



Theta 4-8 Hz  
tiefe Entspannung  
und Meditation

### 1.4 Delta-Gehirnwellen

Die Delta-Frequenz tritt im traumlosen, tiefen Schlaf auf. Diese Wellen haben die geringste Schwingung und sind für unsere Zwecke eher belanglos.



DELTA 1-3 Hz  
tiefer,  
traumloser Schlaf



## 2. Welche Gehirnwellen fördern die Lerneffizienz?

Wenn Sie effektiver lernen möchten, ist es besonders wichtig, dass Sie zur richtigen Zeit den richtigen Gehirnzustand haben, sprich die richtige Wellenfrequenz haben. Hierbei unterscheiden wir zwischen aktivem und passivem Lernen.

### 2.1 Aktives Lernen

Beim aktiven Lernen, also wenn Sie am Schreibtisch sitzen und sich auf den Lernstoff konzentrieren, sollten die Betawellen vorherrschen. Diese können Sie durch Konzentrationsübungen, wie Sie sie im Turbolern-Vollpaket ([www.lerntipp.com/vollpaket](http://www.lerntipp.com/vollpaket)) finden, stimulieren.

Die Gehirnwellenmusik hilft Ihnen schneller in einen fokussierten Beta-Zustand zu gelangen. Die Stimulierung erfolgt durch akustische Signale im Stereo-Ton, darum empfiehlt es sich die Gehirnwellenmusik über Kopfhörer zu hören, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

Die Fähigkeit zur Produktion von SMR-Wellen lässt sich neben der direkten Stimulation auch durch ausreichende Bewegung verbessern. Sorgen Sie also dafür, dass Sie sich regelmässig bewegen, z.B. durch regelmässiges Walken oder Joggen, eventuell ergänzt mit einem ausgewogenen Muskelaufbauprogramm. Dies wird auch ihrer allgemeinen Konstitution, Ihrer Ausdauer, Ihrer Erholungsfähigkeit und schlussendlich Ihrer gesamten Gesundheit zu Gute kommen.

### 2.2 Passives Lernen



Nur ein Bruchteil von dem was Sie den ganzen Tag über wahrnehmen, sehen, hören, fühlen, denken, tun etc. wird bewusst verarbeitet. Ein Grossteil bleibt unbewusst und wird im Unterbewusstsein verarbeitet.

Dazu gehören zum Beispiel körperliche Vorgänge wie Herzschlag, Verdauung und Blutdruck. Durch Hypnose lässt sich zeigen, dass nichts von dem was Sie jemals wahrnehmen verloren geht. Alles bleibt irgendwo in Ihrem Unterbewusstsein hängen, meist aber so tief, dass es nie wieder zum Vorschein kommt.

Das Verhältnis von Bewusstsein zu Unterbewusstsein lässt sich als metrischer Vergleich darstellen. Wenn Ihr bewusster Teil eine Länge von 15mm hat, misst Ihr unterbewusster Teil ganze 11km. Dort kann eine ganze Menge abgespeichert werden.

Warum sollten Sie das Unterbewusstsein also nicht fürs Lernen und für die Erreichung Ihrer Ziele nutzen?

Dies können Sie am Besten im Alpha- oder Thetazustand tun, denn dort ist das Unterbewusstsein direkt erreichbar. Das Bewusstsein, das normalerweise ankommende Inhalte kontrolliert und filtert, ist so gut wie ausgeschaltet und die Inhalte passieren diese Hürde mühelos.





### **Wie funktioniert nun das passive Lernen?**

Ein Weg, diesen Effekt zu nutzen, besteht darin die Lerninhalte im Alphazustand auf sich einwirken zu lassen. Dazu schreiben Sie wichtige Fakten, Daten und Infos in einer Zusammenfassung auf und nehmen die Zusammenfassung anschliessend auf.

Allein schon dadurch verbessert sich der Lerneffekt. Sprechen Sie anschliessend die Zusammenfassungen auf Band (ein PC, ein Headset oder Mikrofon (schon unter 10€ zu haben) und die kostenlose Software Audacity (<http://www.audacity.de/>) reichen hierfür schon aus.

Dann bringen Sie sich in den Alpha-Zustand, entweder mit Hilfe der Alpha-Gehirnwellenmusik oder durch Entspannungstechniken, die ich Ihnen später noch zeigen werde.

Tipp: Das Gehirn produziert sofort mehr Alpha-Wellen, wenn Sie die Augen geschlossen haben und sie nach oben drehen.



Bringen Sie sich jetzt mit einem Kopfhörer in eine entspannte Position, führen Sie die Entspannungsübungen durch, drehen Sie Ihre Augen nach oben und lassen Sie die aufgenommenen Inhalte einfach dann abspielen, wenn Sie tief entspannt sind (stellen Sie z.B. die Aufnahme so ein, dass sie nach 5-10 Minuten abgespielt wird).

Optimaler Weise nehmen Sie nur kleinere Abschnitte auf und wiederholen diese mehrmals in einer Sitzung, dann werden die Inhalte stärker im Unterbewusstsein verankert.

Einen ähnlichen Effekt können Sie nutzen, wenn Sie die Aufnahmen abends vor dem Einschlafen abspielen, während Sie bereits im Bett liegen. Die Zeit zwischen dem wachen Zustand und dem Einschlafen eignet sich wie bereits erwähnt besonders gut, denn dann ist das Unterbewusstsein zugänglicher. Nutzen Sie diese Phase für das effektive und mühelose Lernen von neuem Wissen.

### **3. Die Einsatzgebiete der Gehirnwellen**

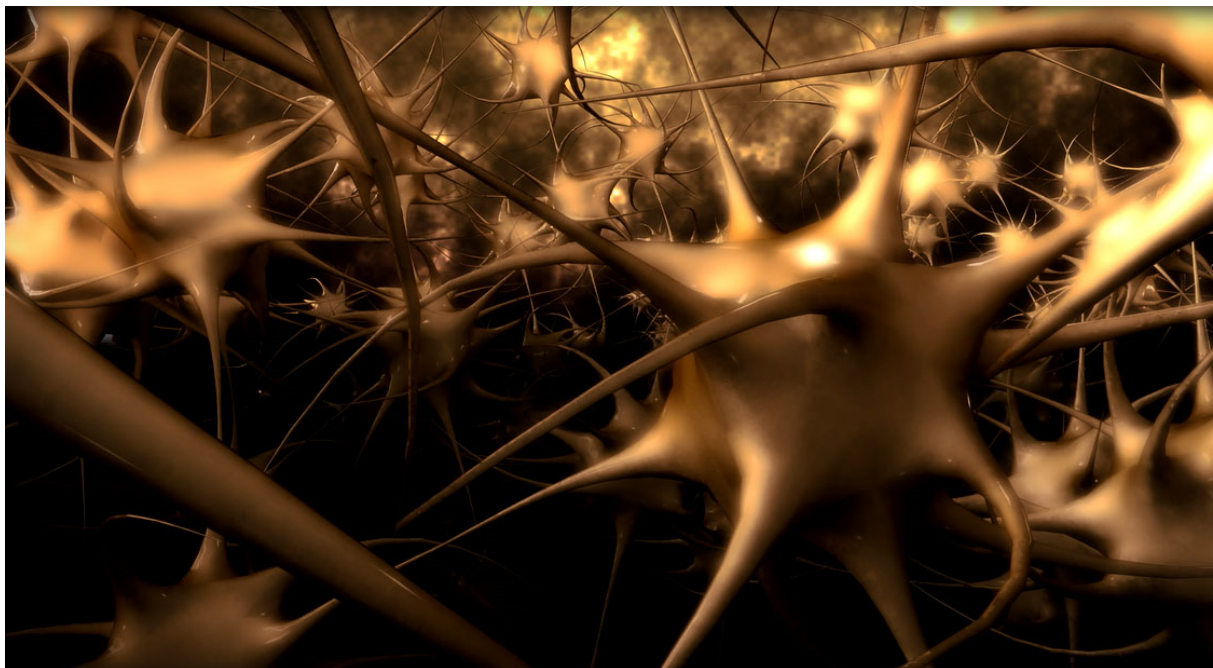
Beim Lernen spielen die Gehirnwellen eine besondere Rolle, insbesondere die Betafrequenzbereich und die Alphawellen und auch die Thetawellen haben Einfluss auf das Lernen. Die Frequenzen lassen sich durch die Gehirnwellenmusik auf einfachem und entspanntem Weg stimulieren. Aber auch ohne der Gehirnwellenmusik lassen sich die Frequenzen beeinflussen.

Beta-Frequenzen werden bei Konzentrationsübungen verstärkt produziert. Das Gehirn produziert verstärkt SMR-Wellen, wenn ausreichend Bewegung vorhanden ist. Beide Frequenzen sind für aktives Lernen und hohe Konzentration wichtig. So können Sie



beispielsweise zuerst einen Spaziergang machen, danach führen Sie 1 oder 2 Konzentrationsübungen durch. Diese Kombination fördert eine vermehrte Produktion von SMR-Wellen innerhalb der Betafrequenz-Spanne.

Alpha- und Theta-Wellen setzen Sie am besten für das passive Lernen ein. Auf Band gesprochene Lerninhalte, die während Zuständen tiefer Entspannung abgespielt werden, finden direkt den Weg ins Unterbewusstsein und sind später natürlich auch im Wachzustand abrufbar.



**Tipp: Den grössten Lerneffekt und damit am effektivsten lernen Sie neues Wissen durch die Kombination von aktivem und passivem Lernen. Lernen Sie zuerst aktiv, im Betazustand und danach passiv durch Zuhören Ihrer aufgenommenen Zusammenfassung, im Alphazustand.**



## 4. Was der Alphazustand sonst noch bewirkt

Unser Körper repariert sich normalerweise jede Nacht in der ersten Stunde nach dem Einschlafen. Genauer gesagt geschieht dies im ersten Schlafzyklus. Diese Aktivierung der Selbstheilungskräfte, gekennzeichnet durch die Alpha-Gehirnwellen, passiert auch während eines kurzen Nickerchens. Allerdings ist beim Schlafen die Tiefschlafphase viel wichtiger für die Regeneration unseres Körpers aber die Tiefschlafphase im ersten Schlafzyklus wird nicht gewährleistet, wenn die regenerierende Einschlafphase übersprungen wird.

Wenn täglicher Stress und Hektik zu gross werden, fällt der erschöpfte Mensch **direkt in den Tiefschlaf und der erste Schlafzyklus wird nicht ganz durchgelaufen**. Die regenerierende Einschlafphase wird übersprungen, die nächtliche Selbstheilung kann nicht ausreichend stattfinden. Solange wir unseren Körper unbehindert entspannen lassen, und genau das geschieht im Alphazustand, ist dieser sehr wohl in der Lage auf sich aufzupassen.

Eine gesunde Schlafqualität ist dermassen wichtig für unsere Gesundheit, dass wir dafür ein eigenes Hörbuch entwickelt haben. Es gibt Geheimnisse über den Schlaf, die wissenschaftlich bewiesen sind und es Ihnen ermöglichen sich mit nur 3-4 Stunden Schlaf zu 75% zu regenerieren! Und hierzu muss ich Ihnen folgendes sagen: Wussten Sie, dass die meisten Menschen sich jede Nacht nur knapp zu 50% regenerieren können? Wieso? Weil Sie eben nicht die einfachen Geheimnisse kennen, die es ermöglichen sich in den ersten beiden Schlafzyklen bereits zu 75% zu regenerieren.

Hier erhalten Sie weitere Informationen, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können:

<http://www.lerntipp.com/besser-schlafen>



Diese **GEHEIMNISSE**  
über den **SCHLAF**  
können Ihr Leben  
**TRANSFORMIEREN**



Wenn Sie keinen gesunden Schlaf haben, dann fällt leider eine wichtige Basis für geistige und körperliche Leistungskraft weg und Sie gefährden damit akut Ihre Gesundheit.

Haben Sie gelegentlich mühe einzuschlafen?  
Und wachen Sie hundemüde auf?  
Oder wachen Sie manchmal nachts auf ohne gleich wieder einschlafen zu können?

Hier erfahren Sie gleich:

- ☉ Warum Sie sich während gewissen Stunden nicht schlafen legen sollten, oder Sie riskieren so 50% Ihrer nächtlichen Schlafqualität zu verlieren.
- ☉ Um welche Uhrzeit Sie aufwachen sollten (auch wenn es eine Stunde vorher ist) damit Sie sich nicht den Tag vermiesen.

Auch die erzwungene unnatürliche Lebensweise mit den vielen Formen von Stress behindert die Übergänge zwischen den einzelnen Schlafphasen. In der täglichen Hektik gehen die wenigen Gelegenheiten für Alpha-Wellen und damit der Lebensplan verloren. Die daraus resultierende schwellende Unzufriedenheit wird mit Überstimulierung (Überaktivität, z.B. Workoholismus) und oder Betäubung (Alkohol, Drogen, usw.) überdeckt.

## 5. Blockierende Denkmuster

Was der Selbstheilung im Wege steht, sind immer irgendwelche blockierenden Muster wie Ess-, Schlaf- und Bewegungsgewohnheiten, starre Gefühls- und Denkmuster, traumatische Erlebnisse, etc.

Diese Muster sind unbewusst, wurden verdrängt (oder übertragen) und müssen daher in Form einer Krankheit auf sich aufmerksam machen. Im Alphazustand ist es leichter



möglich, diese krankmachenden Muster anzusehen, notwendige Änderungen dieser Denkmuster vorzunehmen in dem Sie sie mit neuen Denkmustern ersetzen.

Reaktivierte Selbstheilungskräfte ermöglichen es dem Menschen wieder, die richtigen Entscheidungen zum richtigen Zeitpunkt zu fällen, und zwar in allen Lebensbereichen. Die jedem Neugeborenen in die Wiege gelegte Gabe der Entspannung (Alpha-Wellen) und damit der automatischen körperlichen Erholung (Selbstheilung) wurde im Verlaufe des Lebens künstlich abgelegt. Sie ist aber keineswegs verloren, sondern nur vergessen.

Ihre Denkmuster können Sie am einfachsten mit Affirmationen im Alphazustand in Ihr Unterbewusstsein programmieren, dies erreichen Sie sehr einfach mit der regelmässigen Anwendung der PowerSubliminals, die wir als Mitgliedschaft anbieten:

Klicken Sie hier:

[www.powersubliminals.de](http://www.powersubliminals.de)

The advertisement is set against a dark background. On the right side, there is a portrait of a smiling woman with long brown hair. On the left side, there is a logo for 'Power Subliminals' which consists of a blue circle with a yellow ring above it, and the text 'Power Subliminals' and 'www.powersubliminals.de' below it. Below the logo, the text 'Programmieren Sie Ihre Zukunft!' is written in yellow. At the bottom of the advertisement, there is a white box containing the following text in blue: 'Wie Sie auf "unerhörte" Weise Ihre geistige Power, Lernfähigkeit, Gesundheit steigern und "blitzschnell" Ihren Wohlstand, Erfolg und viel mehr erreichen...' and 'Hier entdecken Sie zwei geheime Technologien, von denen lange Zeit eine von der Regierung geheim gehalten wurde!'.



## 6. Wie oft und wann Sie die Alphamusik nutzen sollten?

Benutzen Sie es jedes Mal nach dem Sie einen neuen Lernstoff aktiv gelernt haben. Wenn Sie die besten Techniken entdecken wollen, mit denen Sie 5 Mal schneller und einfacher lernen, dann empfehle ich Ihnen noch einmal mein TurboLern-Vollpaket ([www.lerntipp.com/vollpaket](http://www.lerntipp.com/vollpaket)).

Nach dem aktiven Lernen empfehle ich Ihnen Ihre Zusammenfassung auf Ihrem Computer oder mit einem Diktiergerät aufzunehmen und diese Aufnahme anschliessen im Alphazustand anzuhören.

Machen Sie eine Meditationszeremonie mit der Alphamusik, damit Sie entspannt und zügig in den Alphazustand gelangen, hören Sie sich danach Ihre Aufnahme an. Vielleicht schaffen Sie es beides zusammen zu kombinieren. Hören Sie die Datei, wenn Sie zu Bett gehen oder einfach zwischendurch, wenn Sie sich gerade entspannen. Wenn Sie sich am PC auskennen, können Sie natürlich auch die Alphamusik mit Ihrer gesprochenen Aufnahme kombinieren und die Lautstärke beider Kanäle so optimal steuern.

## 7. Kleine Wiederholung und mein besonderer Tipp, wie Sie chronische Müdigkeit vermeiden

Gute Arbeit setzt Konzentration voraus. Es gibt zwei Möglichkeiten Konzentration zu erlangen - durch Entspannung oder durch Stress. Während Entspannung nur freiwillig möglich ist, kann Stress auch erzwungen sein.

Viele hetzen sich mittels zwingender Umstände tagsüber (im Beta-Zustand) derartig ab, dass Sie abends todmüde ins Bett und sofort in einen tiefen Schlaf fallen. Da so leider der



Alphazustand übersprungen wird, wacht Mann/Frau morgens genauso müde auf, wie er/sie abends eingeschlafen ist (z.B. Chronisches Müdigkeits Syndrom). Es konnte nämlich keine körperliche Regeneration, keine Selbstheilung stattfinden. Im Laufe der Jahre entwickeln sich so aus gelegentlichen Ausschweifungen handfeste Unsitten, die sich dann nach dem Durchlaufen der Lebensmitte (ca. 40. Lebensjahr) in chronischen Gesundheitsproblemen ausdrücken: Die Sünden der Jugend werden im Alter bezahlt. Weitere Geheimnisse über eine optimale Schlafqualität und vollste Regeneration erhalten Sie hier: [www.lerntipp.com/besser-schlafen](http://www.lerntipp.com/besser-schlafen)

## 8. Die Alpha-Gehirnwellen-Übung

Im Folgenden stelle ich Ihnen Schritt-für-Schritt eine Methode vor, die es Ihnen erlaubt Ihr Gehirn auch ohne Gehirnwellenmusik in einen entspannten Alphazustand zu versetzen.



Gehen Sie bei dieser Übung folgendermassen vor:





Wählen Sie einen Ort aus an dem Sie ungestört sind. Stellen Sie das Telefon, den Anrufbeantworter sowie Ihr Handy ab! Setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule hin. Werden Sie sich gewahr wie angespannt Sie wirklich sind.

Sagen Sie jetzt: **“Wacher Geist, entspannter Körper”**. Lächeln Sie, entspannen Sie Ihr Gesicht, Ihren Unterkiefer, berühren Sie mit Ihrer Zunge den Gaumen und spüren Sie erwartungsvoll in sich hinein. Atmen Sie ein und zählen Sie dabei auf drei.

Die Luft, die Sie einatmen, stellen Sie sich bitte in allen Regenbogenfarben vor, die sich langsam von Ihren Fußsohlen, durch Ihre Beine hinauf in den Bauch ausbreiten.

Stellen Sie sich nun vor, wie Sie ganz von diesen Farben ausgefüllt werden. Beim Ausatmen, lassen Sie einfach los – entspannen Sie den Unterkiefer. Die Schultern werden weich und Sie spüren wie eine Schwere Ihren Körper verlässt und pure Leichtigkeit zurückbleibt.

Beginnen Sie jetzt mit der Farbe **Rot**. Stellen Sie sich dieses kräftige Rot vor, wie es durch Ihre Sohlen aufsteigt, durch Ihre Beine fließt und sich dann wiederum in Ihrem Bauch ausbreitet. Dann stellen Sie sich vor, wie Sie ganz von diesem Rot ausgefüllt sind und jede Zelle Ihres Körpers dieses Rot aufsaugt. Atmen Sie langsam, tief, regelmässig und beobachten Sie, wie das Rot zu einem Nebel um Sie herum wird, der sich anschliessend verflüchtigt. Sagen Sie sich: **“Ich fühle, wie ich langsam in den Alphazustand sinke.”**

Nun stellen Sie sich ein vibrierendes **Orange** vor, das durch Ihre Sohlen, durch Ihre Beine in Ihren Unterkörper hinaufsteigt. Das Orange füllt jetzt Ihren ganzen Körper und all Ihre Zellen saugen dieses vibrierende Orange begierig auf und entspannen sich.



Das Orange wird nun auch zu einem Nebel, der Sie einhüllt und sich auch anschliessend langsam verflüchtigt. Sagen Sie sich: **“Meine Gehirnwellen stellen Sich nun ganz natürlich auf den Alphazustand ein.”**

Als nächstes stellen Sie sich nun ein kräftiges **Gelb** vor, das sich langsam von Ihren Sohlen, durch Ihre Beine hinauf zu Ihrem Solarplexus ausbreitet. Spüren Sie nun, wie Ihr ganzer Körper von diesem Gelb ausgefüllt ist und all die Zellen in dieser Farbe vibrieren. Während Sie langsam, tief und regelmässig atmen, wird das Gelb zu einem weichen Nebel, der Sie umgibt, um sich dann wieder langsam zu verflüchtigen. Sagen Sie sich: **“Ich weiss, ich bin jetzt fast schon in einem Alphazustand.”**

Stellen Sie sich nun bitte vor, wie ein leuchtendes **Grün** durch Ihre Sohlen aufsteigt, durch Ihre Beine und sich nun ganz in Ihrem Bauch ausbreitet. Dieses Grün füllt nun Ihren ganzen Körper aus und alle Zellen trinken diese heilende Farbe. Atmen Sie langsam, tief und regelmässig. Lassen Sie das Grün zu einem Nebel werden, der Sie ganz einhüllt und sich dann langsam auflöst. Sagen Sie sich: **“Ich liebe es, mich jetzt ganz in den Alphazustand fallen zu lassen.”**

Nun kommt die Farbe **Blau**. Diese kühlende Farbe steigt langsam von Ihren Sohlen auf und sprudelt immer weiter hinauf, bis das Blau Ihren ganzen Bauchraum und anschliessend Ihren ganzen Körper ausgefüllt hat. Jede Zelle ist nun ganz von diesem Blau durchtränkt. Das Blau wird nun zu einem sanften Nebel der Sie einhüllt und dann wieder langsam vergeht. Sagen Sie sich: **“Ich weiss, dass ich jetzt im Alphazustand bin.”**

Anschliessend stellen Sie sich ein leuchtendes **Purpur** vor. Es steigt durch Ihre Sohlen auf und füllt wiederum Ihren ganzen Körper mit seiner Leuchtkraft und alle Zellen baden in diesem purpurnen Licht. Atmen Sie ganz langsam, ganz tief und regelmässig ein und aus.



Lassen Sie das Purpur zu einem Nebel werden, der Sie ganz einhüllt und sich danach wieder auflöst. Sagen Sie sich: **“Ich bin jetzt im Alphazustand.”**

Zum Schluss stellen Sie sich nun bitte noch ein **Indigoblau** (oder Violett) vor. Diese Farbe steigt durch Ihre Sohlen auf, fließt an Ihren Beinen hoch und breitet sich wieder in Ihrem Bauchraum aus. Jede Zelle ist nun von diesem Indigoblau ausgefüllt. Die Farbe wird nun zu einem Nebel, der Sie ganz sanft einhüllt und sich dann allmählich auflöst. Sagen Sie sich: **“Ich bin nun ganz tief im Alphazustand verankert.”**

Bleiben Sie entspannt, meditieren Sie weiter oder führen Sie ähnliche Visualisierungen beliebig fort, wenn Sie einfach entspannen wollen und den Alphazustand nicht für das passive Lernen einsetzen wollen.

Wenn Sie die Alphameditation abgeschlossen haben, stehen Sie auf, strecken Ihre Arme nach aussen und oben. Klatschen Sie in die Hände und sprechen Sie laut die folgenden Worte: **“Ich bin hellwach, voll erfrischt und fühle mich fantastisch!”**

**Tipp:** Sie können selbstverständlich auch die Alphagehirnwellenmusik während der Alphaübung hören. Den Alphazustand benutzen manche Menschen um ihre übernatürlichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.



## 9. Mein Geschenk an sie!

... holen Sie sich mein Turbolearn-Vollpaket, und alle weiteren in diesem Report erwähnten Produkte, mit einem Rabatt von 20%. Geben Sie bei der Bestellung folgenden Code im Warenkorb ein:

„**eheie3ee**“ (ohne Anführungszeichen)

Klicken Sie auf die Links unten oder einfach auf das Bild. Wenn Sie mehrere Produkte gleichzeitig kaufen möchten, erhalten Sie den Rabatt auf die gesamte Bestellung.

Setzen Sie einfach ein Produkt nach dem anderen in den Warenkorb ein und tragen Sie anschliessend den Gutscheincode ein:

[www.lerntipp.com/vollpaket](http://www.lerntipp.com/vollpaket)

Wie Sie - egal in welchem Alter - Ihr Gedächtnis merklich verbessern und Infos 5-Mal schneller lernen und lesen

Hier lernen Sie **die wahren Techniken** mit denen Sie Ihr Gedächtnis verbessern und bis 5-Mal schneller lernen, dank dem...

...revolutionären Turbolearn-Vollpaket

Hatten Sie auch schon Momente an denen Sie nicht gewusst haben wo anfangen, wenn es um ein Projekt, eine Revision, einen Lernstoff, oder ganz einfach um ein erreichendes Ziel ging ?

Haben Sie auch bereits stunden- oder tagelang Lernstoff "durchgeblüffelt" und am Tag der Prüfung gemerkt, dass Sie Vieles nicht mehr wissen ?

Ist es bereits vorgekommen, dass Sie minuten- oder stundenlang vor einer zu erledigenden Arbeit sitzen, ohne die nötige Motivation zu haben sich endlich richtig an die Arbeit zu machen?

Schliesslich, haben Sie manchmal das Gefühl von der immensen Informationsflut erschlagen zu werden, ohne sie wirklich meistern zu können?



[www.lerntipp.com/besser-schlafen](http://www.lerntipp.com/besser-schlafen)

Diese **GEHEIMNISSE**  
über den **SCHLAF**  
können Ihr Leben  
**TRANSFORMIEREN**



Wenn Sie keinen gesunden Schlaf haben,  
dann fällt leider eine wichtige Basis für  
geistige und körperliche Leistungskraft weg  
und Sie gefährden damit akut Ihre Gesundheit.

Haben Sie gelegentlich mühe einzuschlafen?

Und wachen Sie hundermüde auf?

Oder wachen Sie manchmal nachts auf ohne gleich wieder einschlafen zu können?

Hier erfahren Sie gleich:

- ☉ Warum Sie sich während gewissen Stunden nicht schlafen legen sollten, oder Sie riskieren so 50% Ihrer nächtlichen Schlafqualität zu verlieren.
- ☉ Um welche Uhrzeit Sie aufwachen sollten (auch wenn es eine Stunde vorher ist) damit Sie sich nicht den Tag vermiesen.

[www.powersubliminals.de](http://www.powersubliminals.de)



Programmieren Sie Ihre Zukunft!



Wie Sie auf "unerhörte" Weise Ihre geistige Power,  
Lernfähigkeit, Gesundheit steigern und "blitzschnell" Ihren  
Wohlstand, Erfolg und viel mehr erreichen...

Hier entdecken Sie zwei geheime Technologien, von denen  
lange Zeit eine von der Regierung geheim gehalten wurde!



Dieser Report ist urheberrechtlich geschütztes Eigentum von der Insider-Media GmbH, dessen unerlaubte Verbreitung, auch auszugsweise, straf- und zivilrechtlich durch unseren Rechtsanwalt überwacht wird.

Copyright 2011. Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Einwilligung von der Insider-Media GmbH in irgendeiner Form, auch nicht für andere Zwecke wie Unterrichtsgestaltung, produziert oder gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden.