



QUICK SLEEPER

DER „FLINKE“ EINSCHLAFMEISTER

Handbuch

QUICK-SLEEPER - der „flinke“ Einschlaf-Meister

Hörproben und die MP3-Dateien finden [HIER](#)

Inhalt

- Quick-Sleeper: Einschlaf-Durchsetzer3
- Quick-Sleeper: Stille4
- Kurz-Übersicht: EINSCHLAFMEISTER - alles auf einem Blick5
- Haftungsausschluss6
- Anmerkung.....7
- Impressum7

Hinweis: Die Nutzung von Brain-Wave-Sounds zur Stimulierung von Gehirnwellen geschieht in Eigenverantwortung. Bevor Sie starten, unbedingt den Teil „Haftungsausschluss“ auf Seite 6 lesen.

Quick-Sleeper



Einschlaf-Durchsetzer A und B in Kurz-Version

Dauer dieser Session: jeweils 13 Minuten

Das Besondere: Gedacht für die ganz besonders harten Fälle von Schlaflosigkeit, wenn gar nichts mehr hilft – auch das Schäfchenzählen nicht.

Diese Session führt Sie in den Frequenzbereich tiefes Delta, also genau in den Bereich des natürlichen Schlafes.

Was diese Sounds auszeichnet: Bei diesen beiden robusten Kurz-Spezialversionen werden unterschiedliche Frequenzen über den rechten und den linken Kanal (= das jeweilige Ohr) geleitet - es wird also nicht das Gleiche auf den beiden Kanälen abgespielt. Zu Beginn der Session wird auf dem rechten Ohr mit 13,5 Hertz begonnen und auf dem linken Ohr mit 14 Hertz. Erst mit Erreichen des Schumann-Plateaus (bei 7,83 Hertz) pendeln sich beide auf eine gemeinsame Frequenz ein.

Diese Asynchronität zu Beginn der Session führt zu einer Dissoziation des Gehirns und dieser Vorgang lässt auch „Ruhelose“ zur Ruhe finden. Die Beats erreichen nach ca. 10 Minuten 1,05 Hertz. Somit werden Sie sehr elegant in den Delta-Bereich heruntergetragen. Der Delta-Bereich bedeutet Tiefschlafphase und höchste Regeneration.

Das ist zu beachten: **Sie benötigen unbedingt Kopfhörer!** Zu Beginn Augen schließen, Session leise und maximal nur eine Session pro Nacht anhören (nicht die Wiederholschleife aktivieren).

Geeignet für: Menschen, die meinen, dass sie nicht einschlafen können.

Quick-Sleeper



Stille - zur Ruhe kommen – in den Varianten A und B

Dauer dieser Session: A = 13 Minuten / B = 15 Minuten

Diese Session beinhaltet: Isochrone Beats und Rauschen holen Sie im Alpha-Bereich von 9,5 Hertz ab, bringen Sie nach wenigen Minuten auf den Schumann-Wert von 7,8 Hertz „herunter“. Sie bleiben in diesem Hertz-Bereich bis zum Ende der Session und das ist Theta-Wellen-Niveau. Danach sind Sie ruhig und entspannt.

Das Besondere: Diese Sendung ist verwandt mit bzw. ähnlich den Einschlaf-Sessions. Es gibt nur den einen Unterschied: Das Ziel ist hier nicht das Einschlafen, sondern das „Herunterfahren“, das abschalten können, und damit Stille zu erfahren und zur Ruhe zu kommen.

Am besten geeignet für: Menschen, die in Phasen stecken, in denen die eigenen Gedanken zu laut sind, zu nervend, zu aufreibend – das Gedanken-Karussell dreht und dreht sich. Dies kann nach einem Streit der Fall sein, nach einem privaten oder beruflichen Unglück, nach einem Drama, auch bei Eifersucht, einer Lebenskrise und/oder es kann auch der Fall sein, bei anderen, scheinbar übermächtigen Gedanken und Situationen.

Wann hören? Wann immer es nötig ist.

Wie hören? Es sich bequem machen, Kopfhörer auf, Augen zu - los geht's.

Kopfhörer: mit oder ohne

Wie oft anhören? Im akuten Fall genau **eine** Runde. **Nur im Notfall zweimal hintereinander.**

Was kann ich falsch machen? Augen offen lassen wäre kontraproduktiv.

Kurz-Übersicht: Der EINSCHLAFMEISTER – alles auf einem Blick

Name und Dauer	Hertz-Frequenz	Wann	Sonstiges
<p>Schlafbalsam</p> <p>Ziel: Schnelles Einschlafen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gold – 60 Min. ▪ Silber – 60 Min. ▪ Platin – 60 Min. <p>= eine reine Einschlaf-hilfe zum besseren Einschlafen</p>	<p>14 – 1,05 Hz</p> <p>Beginnt bei: 14 Hz</p> <p>ab 10. Minute: 7,83 Hz</p> <p>ab 30. Minute: 1,05 Hz</p>	<p>Nachts</p> <p>... mit dem Hinlegen, wenn man nicht einschlafen kann oder sich bereits im Bett gewälzt hat.</p>	<p>Kopfhörer: nein</p> <p>Eher leise anhören</p> <p>Maximal eine Session, nach Ablauf darf kein neuer Beat mehr starten.</p>
<p>Einschlaf-Durchsetzer</p> <p>Ziel: Schnelles Einschlafen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurz = 35 Min. • Lang = 60 Min. <p>= Spezialversion für harte Fälle von Schlaflosigkeit</p>	<p>Unterschiedliche Frequenzen</p> <p>Beginnen bei:</p> <p>Links: 14 Hz</p> <p>Rechts: 13,5 Hz</p> <p>Endfrequenz: 7,83 Hz</p>	<p>Nachts</p> <p>Wenn Schlafbalsam nicht hilft und keine Wirkung zeigt</p>	<p>Unbedingt mit Kopfhörer</p> <p>Maximal eine Session, es darf kein neuer Beat nach Ablauf mehr starten.</p>
<p>Schlafschulung-Tagtraining</p> <p>Ziel: Nach mehrmaligen Anwendungen sollten Sie nachts besser einschlafen und schlafen</p> <p style="text-align: right;">30 Min.</p> <p>= Reines Tag-Training, um in Zukunft ohne Schlafhilfen auszukommen</p>	<p>10 Hz bis 15 Hz</p> <p>SMR-Bereich</p>	<p>Am Tag</p> <p>Einmal täglich, bei Bedarf wiederholen.</p>	<p>Kopfhörer können, müssen aber nicht sein</p>
<p>Stille – zur Ruhe kommen</p> <p>Ziel: Abschalten!</p> <p style="text-align: right;">30 Min.</p> <p>= eine Möglichkeit und Hilfe um zur Ruhe zu kommen, einfach loslassen und „Herunterfahren“</p>	<p>Beginnt bei: 9,5 Hz</p> <p>ab 10. Minute bis zum Ende: 7,83 Hz</p>	<p>Am Tag oder abends</p> <p>Immer wenn nötig - wenn Ihr Gedanken-Karussell Sie nicht zur Ruhe kommen lässt.</p>	<p>Kopfhörer können, müssen aber nicht sein</p> <p>Nur einmal anhören!</p>

Hier kommen Sie direkt zum [EINSCHLAFMEISTER](#)

Haftungsausschluss

Der Herausgeber von **Quick-Sleeper** – der „flinken“ Version des **EINSCHLAF-MEISTERS** verspricht weder Heilung von Krankheiten noch von anderen Leiden. Die Verwendung der Sounds ersetzt weder medizinische noch psychologische Behandlungen.

Bitte beachten Sie unbedingt: Ernsthafte Krankheiten sollten immer von einem qualifizierten Arzt angeschaut und behandelt werden – in jedem Fall sollten Sie sich dann in Behandlung begeben, wenn dies bei Ihnen der Fall ist und auf Sie zutrifft.

Vor der Nutzung der zur Verfügung gestellten Sounds sollte im Zweifelsfall ein Arzt konsultiert werden. Wir empfehlen außerdem, vor dem Gebrauch der angebotenen Produkte deren Risiken und Nebenwirkungen zu studieren.

Der Herausgeber des Produkts **Quick-Sleeper** ist weder Mediziner noch Psychologe und wir sind auch keine in Heilberufen ausgebildeten Experten. Wir schließen somit jegliche Haftung, die sich aus dem Gebrauch von **Quick-Sleeper** ergibt, aus. Dies trifft in vollem Umfang für alle Informationen zu diesem Produkt und dessen Gebrauch zu, die Sie auf unseren Webseiten finden, auf dem CD-Cover und für den Inhalt, den Sie hier in diesem Handbuch finden.

Wir glauben nicht an Wunder. Unsere Erfahrung: Alles braucht Zeit.

Deshalb: Die Nutzung und Anwendung von **Quick-Sleeper** wird Sie nicht von heute auf morgen zu einem vollständig anderen Menschen machen oder in Rekordzeit eingefahrene Programme löschen!

Wir sind überzeugt, dass jede Veränderung im Leben Arbeit und Zeit erfordert, die investiert werden muss. Ebenso glauben wir, dass fortschrittliche Technologien – wie die der binauralen Beats und der isochronen Töne – diese Arbeit wesentlich erleichtern und beschleunigen, als dies mit alten und überholten Werkzeugen möglich ist. Dennoch ist es absolut denkbar, dass ein Nutzer mit der Anwendung von **Quick-Sleeper** keinerlei Ergebnisse erreicht. Auf diese Eventualität weisen wir an dieser Stelle nochmals speziell hin!

Für eine schlussendliche Korrektheit, Aktualität, Qualität oder Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen übernimmt der Herausgeber trotz sorgfältiger Recherche – weder stillschweigend, vornehmlich noch ausdrücklich – keine Garantie.

Alles Gute für Sie!

Ein Trick – einfach mal dies ausprobieren: Versuchen zu denken, dass man immerzu total wach bleiben muss! Dies ist ein sehr überraschend einschläfernder Gedanke!

**Wer spät zu Bett geht und früh heraus muss, weiß, woher das Wort
Morgengrauen kommt.**

- Robert Lembke -

Anmerkung des Herausgebers:

Der **Quick-Sleeper** gilt als Einschlafhilfe – und ist damit ein echtes **Notfall-Werkzeug**, kein Rezeptur-Vorschlag zum direkten ‚Schlafen-Lernen‘.

Diese Einschlafhilfen mit der Zeit möglichst wenig und immer weniger zu benutzen sollte Ihr Ziel sein. Versuchen Sie Ihr Bestes, nehmen Sie diese Möglichkeit an, um wieder in Ihr Schlafgleichgewicht zu kommen. Der Weg hin zum natürlichen Einschlafverhalten und zu einem gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus ist auf Dauer erstrebenswert – so wie es die Natur für uns vorgesehen hat.

**Wer sich nachts zu lange mit den Problemen von morgen beschäftigt, ist am
nächsten Tag zu müde, sie zu lösen.**

- Rainer Haak -

Impressum:

Herausgeber: Glücksgeheimnis Verlags- & Handels GmbH
Schwaighofstraße 87, 83684 Tegernsee

www.gluecksgeheimnis.de

www.einschlaf-tipps.de | www.schlafstoerungen-neindanke.de

Bildlayout: Alexey Khvostov – Mediengestalter & Fotograf | www.axvo-photo.de

Bildquelle-Deckblatt: Fotolia #185078493 - ©tomertu