

En del människor behöver höja sina hjärnvågors frekvens och en del behöver sänka den för att må och prestera sitt bästa.

Lyssna på Gamma 40 för att höja frekvensen, motivation, inspiration och prestation

Lyssna på Beta 30 för liknande men lägre effekt än Gamma 40

Lyssna på Alpha för att sänka frekvensen och varva ned med traditionell meditation

Lyssna på Theta för att sänka frekvensen ytterligare med djup meditation

Lyssna på Delta för att somna och sova bättre

Lyssna på Spotify eller YouTube var och närsomhelst.

- Öppna Spotify
- Sök - Hjärnvågor: Gamma 40, Beta 30, Alpha, Theta eller Delta
- Välj och upprepa ett spår i spellistan

Eller

- Öppna YouTube
- Sök - Brainwaves Gamma 40, Beta 30, Alpha, Theta eller Delta
- Välj en video med rätt namn
- Lyssna i minst 15 minuter i hörlurar eller högtalare med så hög volym som är bekväm för full effekt
- Ska användas så tidigt som möjligt efter uppvaknande varje dag
- Lyssna minst 3 dagar i rad för att avgöra resultat

OBS!!!

- **Theta** och **Delta** blir man mer och mer trött av. Därför ska man inte lyssna på dem när eller innan man behöver vara vaken och alert.
- Har man epilepsi bör man inte lyssna på **Gamma** eller **Beta** frekvenserna. **Alpha**, **Theta** och **Delta** går att lyssna på.
- **Gamma 40** kan orsaka en tillfällig oroskänsla medan man lyssnar de första 2 gångerna innan hjärnan vant sig vid den frekvensen.
- Studier på barn från 6 år visar goda effekter utan ökad risk. Dock bör hjärnvågor endast användas vid akuta behov snarare än dagligen innan 16 år då hjärnan är färdigutvecklad gällande dess hjärnvågor.

www.medvetennarvaro.vet

mn-coach@hotmail.com

Human Brainwaves

GAMMA 32 - 100HZ		Heightened perception, learning, problem solving tasks, cognitive processing
BETA 13 - 32HZ		Awake, alert consciousness, thinking, excitement
ALPHA 8 - 13HZ		Physically and emotionally relaxed
THETA 4 - 8 HZ		Creativity, insight, deep states, dreams, deep meditation, reduced consciousness
DELTA 0.5 - 4HZ		Deep (dreamless) sleep, loss of bodily awareness, repair