

Life Mastery Binaural Beats

Formålet med at bruge binaurale beats er at forbedre dit fokus på den primære opgave, hvad end det er arbejde, søvn eller meditation.

Vores hjerne bearbejder bedst forskellen i rytme-frekvensen ved lavere lydstyrker. Lydstyrken i binaurale beats skal blot være høje nok til, at vi kan mærke rytmen.

Da binaurale beats opstår som følge af 2 toner med forskellig frekvens, der sendes til hvert øre og som hjernen vil opfatte som en tredje virtuel frekvens. Den virtuelle frekvens (rytme) er ikke en faktisk lyd, men derimod hjernens tolkning af forskellen mellem de to frekvenser, derfor er det en klar fordel at lytte til binaurale rytmeoptagelser med høretelefoner.

Selvom du stadig vil kunne høre noget i optagelsen uden høretelefoner, vil du ikke opleve den fulde binaurale beat-oplevelse, medmindre du bruger høretelefoner.

Sådan fungerer binaurale rytmer:

1. **To toner:** To separate lydtoner med en smule forskellig frekvens afspilles samtidigt. For eksempel kan det ene øre høre en tone ved 300 Hz, mens det andet øre hører en tone ved 310 Hz.
2. **Hjernens opfattelse:** Når disse to frekvenser præsenteres for ørerne, opfatter hjernen en tredje tone, som er forskellen mellem de to oprindelige frekvenser. I dette tilfælde ville det være en binaural rytme ved 10 Hz.
3. Binaurale rytmer er ofte forbundet med bestemte hjernebølgetilstande, såsom alfa, beta, theta og delta, der svarer til forskellige mentale og følelsesmæssige tilstande.

Tanken er, at ved at lytte til binaurale rytmer ved specifikke frekvenser kan du muligvis påvirke dine hjernebølger og opnå ønskede mentale eller følelsesmæssige tilstande. For eksempel:

- **Alfa-hjernebølger (8-12 Hz):** Forbundet med afslapning, fokus og kreativitet. At lytte til binaurale rytmer i alfa-området kan muligvis fremme afslapning og forbedre koncentration.
- **Theta-hjernebølger (4-7 Hz):** Relateret til dyb afslapning, meditation og kreativitet. Binaurale rytmer i theta-området menes at kunne inducere en

meditativ tilstand og forbedre kreativ tænkning.

- **Delta-hjernebølger (0,5-4 Hz):** Forbundet med dyb søvn og heling. Binaurale rytmer i delta-området kan muligvis hjælpe med at opnå en tilstand af dyb afslapning og fremme god søvn.

Life Mastery Energy Booster - et eksklusivt nummer lavet kun til dig! Det vil hjælpe med at øge din energi og fokus. Brug det, når du ønsker et energiboost, forøget koncentration eller imens du mediterer.

Life Mastery Energy Balance - 432 hertz, positiv transformation, emotionel & fysisk healing, frigiver negativ energi. God fornøjelse!

Life Mastery Self-Image Booster - Selvsikkerhed, lykke & motivation - delta binaurale beats - sovemusik.

Delta binaurale beats får folk til at falde tidligere i søvn, mindske afbrydelser i søvnen og skabe en komplet nats søvn. Man vil have det bedre efter at have sovet til delta binaurale beats, da man vil være mere tilfreds med søvnen. En bedre søvn kan hjælpe med at øge humøret.

Life Mastery Health Booster - 528 hertz, mirakeltonen, DNA-reparation & healing, nerve- og cellegenerering, komplet kropshealing

Forskere har fundet ud af, at frekvensen på 528 hertz kan mindske stress og angst. I ældre kulturer brugte man den til at manifestere mirakler.