

rer ist sehr wichtig. Die Audios mit Affirmationen müssen über Kopfhörer gehört werden. Der Grund für das Hören über Kopfhörer liegt im psychoaktivem Sound, welcher sich auch den Stereokanal zunutze macht.

Warnungen und Nebenwirkungen

Dieser Information ist nicht, um Sie zu erschrecken. Sie soll lediglich aufführen wie sie mit gewissen Effekten umgehen und diese deuten sollten.

Es handelt sich hier nicht einfach um normale Audios, deshalb sollten sie die BBT-Audios auch ernst nehmen.

Immerhin manipulieren sie ihre Gehirnwellen und damit sollte nicht allzu leichtsinnig herum gespielt werden.

Die meisten Menschen erzielen wirklich sehr gute Erfolge mit Gehirnwellen-Audios und Affirmationen.

Aber wie es bei allen Medikamenten der Fall ist, gibt es auch zu den BBT-Audios einen Beipackzettel mit möglichen Nebenwirkungen die manchen Menschen widerfahren können:

- Kopfschmerzen
- leichte Nausea (Übelkeit)
- hervorbringen von schlechten Erinnerungen

Warum kann es diese Symptome geben?

Die Audios steigern den Blutfluss zu Ihrem Gehirn, so kann es sein, dass sie deshalb manchmal etwas Druck oder sogar Kopfschmerzen verspüren.

Um diese Nebeneffekte zu vermeiden tun sie folgendes:

- Entspannen sie eine Weile ohne die Audios zu hören.
- Machen Sie kleine Schritte: hören Sie beim ersten Mal vielleicht nur 5 min, danach 10 min, dann 15 min.
- Und schliesslich wenn Sie sich daran gewöhnt haben, können sie die ganze Session hören.
- Hören Sie nicht länger als 1 Std. das heisst ein Audio pro Tag.
- Wenn Sie eine Frau sind sollten Sie besonders auf diese Symptome achten, denn es wird berichtet, dass Frauen stärker auf Brainwave-Suggestion reagieren.
- Daneben sollten sie alle anderen Faktoren beachten, die Ihre Lernfähigkeit sowie Ihr Gedächtnis fit halten und sogar stärken, essen sie gut und finden sie einen ruhigen und regelmässigen Schlaf.

Mögliche Kontraindikationen

Folgenden Personen wird von BBT-Audios abgeraten:

- **Unter 18-jährige**
- **Epilepsieanfällige**