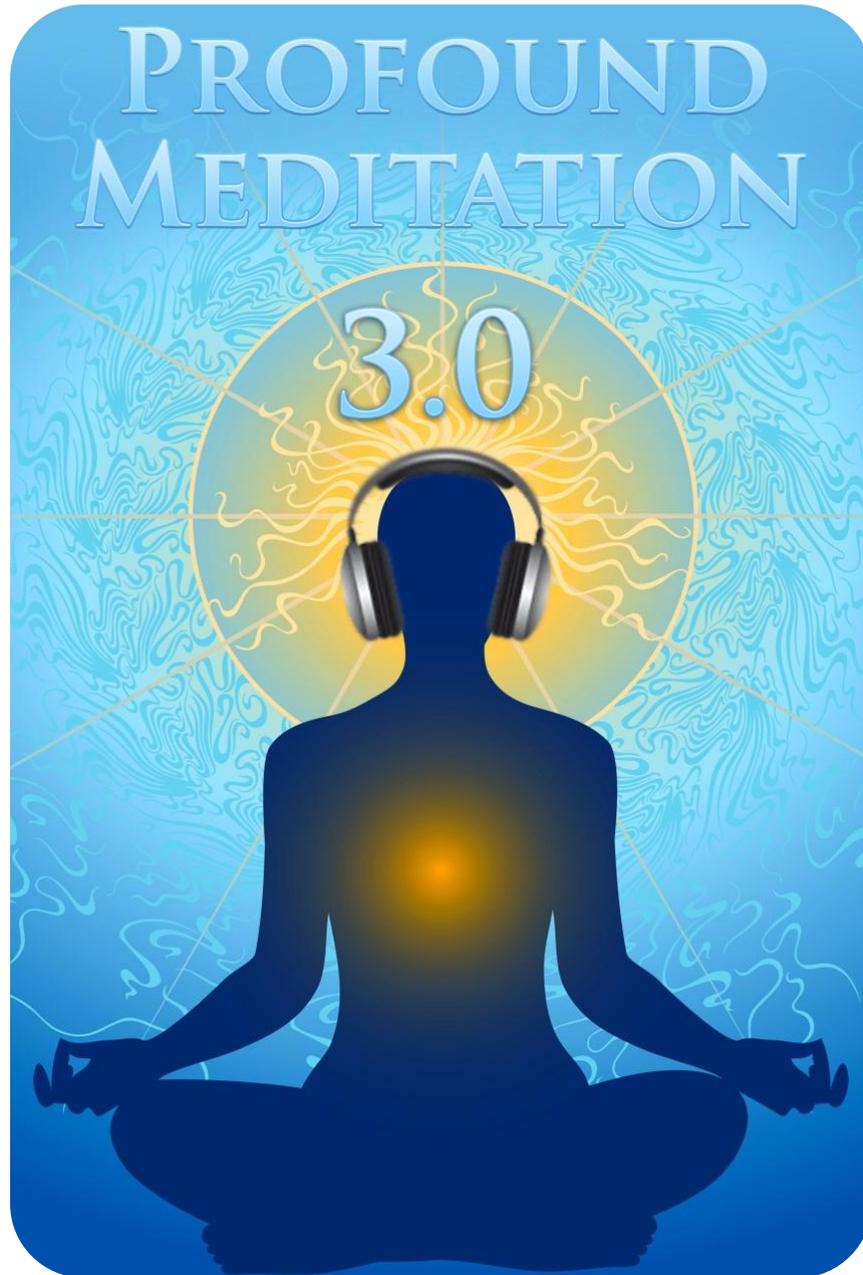




# PROFOUND 3.0 MEDITATION PROGRAM

Full-Spectrum Brainwave & Biofield Meditation  
Powerful. Flexible. Intuitive. Innovative. Transformative.



**iAwake Technologies**  
*Wissenschaft Trifft Stille*

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Benutzer des **Profound Meditation Program** - im Weiteren als PMP bezeichnet - erkennt an, dass dieses Audio Programm ausschließlich zur Meditation, Entspannung, Selbstvervollkommnung, zum Lernen, Experimentieren und als Motivationshilfe gestaltet worden ist. Die Anwendung ist nicht als Ersatz für medizinische oder psychologische Behandlung gedacht. Medizinische Ansprüche sind weder beabsichtigt, geäußert noch angedeutet.

Jene, die irgendeine der folgenden Bedingungen aufweisen, unabhängig davon ob wissentlich oder nicht, sollten die Anwendung nicht benutzen:

- Epileptiker
- Schwangere Frauen
- Jene, die einen Herzschrittmacher tragen
- Jene, die leicht anfällig für Krämpfe sind

Jene, die einen Arzt besuchen sollten bevor sie dieses Produkt benutzen:

- Personen unter dem Einfluss von Medizin oder Drogen
- Personen mit einer Krankengeschichte von schweren mentalen Krankheiten
- Lichtempfindliche Personen

Die Anwendung ist nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder anderen stimmungsändernden oder illegalen Substanzen zu benutzen.

Kinder unter 18 Jahren sind von einem Arzt auf Epilepsie oder Krankheiten die zu Krampfanfällen beitragen, zu untersuchen bevor PMP genutzt wird, da sie empfindlicher für solche Anfälle sind.

Schlussendlich, HÖRE NICHT IRGEINDEINE PM AUDIO DATEI WÄHREND DES FAHRENS VON KRAFTFAHRZEUGEN ODER BEI BEDIENUNG VON MASCHINENANLAGEN.

Der Nutzer von **PMP** übernimmt die Verantwortung für alle Risiken und seine Ansprüche gegen iAwake Technologies, LLC und ihren Partnern für irgendeine und alle mentalen oder physischen Verletzungen. Der Nutzer stimmt auch damit ein jedwede Haftung zu übernehmen wenn er anderen Personen Zugang zu **PMP** gewährt.

In keinem Fall wird iAwake Technologies, Integral Recovery oder andere Distribuenten von **PMP**, für direkte oder indirekte Schäden, haftbar gemacht werden, welche auf Gebrauch, falschen Gebrauch und Defekt des Programms, der Instruktionen oder der Dokumentation, zurückzuführen sind.

Die Parteien sollen probieren alle Dispute die aus dieser Vereinbarung entstehen im Geiste einer Kooperation zu klären, ohne formales Vorgehen. Jeder Disput der nicht auf diese Art geklärt werden kann (anders als eine Anfrage auf Unterlassungsanspruch) soll Subjekt eines Schiedsgerichtes sein, bei schriftlicher Nachfrage einer der Parteien. Das Schiedsgericht soll innerhalb von fünfundvierzig Tage ab dem Erhalt der schriftlichen Nachfrage, in Provo, Utah oder einem anderen Ort (oder im Ganzen oder Teilen durch Telefon oder ähnlichem) abgehalten werden, wenn die Parteien sich dazu entschließen. Das Schiedsgericht soll stattfinden, bevor ein Schiedsrichter wie folgt gewählt wurde: Die Parteien sollen je eine Repräsentanten wählen und die Repräsentanten wählen einen Schiedsrichter. Der Schiedsrichter soll ein informelles Verfahren ansetzen, sich die Argumente anhören und den Fall entscheiden. Jede Partei soll die Hälfte der Kosten des schiedsgerichtlichen Verfahrens zahlen. Der Schiedsrichter soll nicht die Autorität haben strafende Schäden oder irgendeine andere Form der Rechtsmittel zu erteilen, die nicht in dieser Vereinbarung erwogen worden sind. Hinsichtlich jeder Angelegenheit die zum Schiedsgericht eingereicht wurde, soll die Entscheidung von einer geschriebenen Erklärung begleitet werden, auf der Basis wann sie eingereicht wurde. Der Richtspruch der von den Schiedsrichtern erstellt wurde, möge bei jedem Gericht im Zuständigkeitsbereich eingereicht werden.

## Inhalt

<b>Informationen für optimale Ergebnisse</b> .....	<b>4</b>
Anmerkungen über Kopfhörer .....	4
Kompatible Abspielgeräte.....	4
Wichtige Anmerkungen zum Umgang mit PMP 3.0 .....	4
<b>Willkommen bei <i>Profound Meditation 3.0</i></b> .....	<b>5</b>
Wie du dir PMP 3.0 während deiner Meditationssitzungen anhörst.....	5
<b>Schnellstart-Anleitung</b> .....	<b>6</b>
Hörschema Richtlinien .....	8
Wie man Playlists benutzt um seinen eigenen Hörschema zu erstellen .....	9
Hörschema Beispiele.....	10
<b>EINFÜHRUNG</b> .....	<b>14</b>
Das Maximum aus PMP 3.0 herausholen .....	14
Für optimale Ergebnisse ist die Beteiligung deines Bewusstseins erforderlich.....	15
Dein unentbehrlicher Schlüssel zur persönlichen Transformation .....	16
<b>RESSOURCE LINKS – Für jene die mehr detaillierte Information über PMP 3.0 möchten</b> .....	<b>18</b>
<b>Meditation</b> .....	<b>20</b>
Eine einfache aber wirkungsvolle Meditation .....	20
Deine Meditationen tiefer bringen .....	22
<b>Tiefe emotionale Befreiung ganz einfach</b> .....	<b>23</b>
Effortless (Müheloses) EFT.....	23
Verbessere maßgeblich, jeden emotionalen Befreiungsprozess .....	24
Methoden der Vorstellungskraft und die Kraft der Intention.....	24
Das Biofeld wird an dir "haften bleiben" .....	25
Wie die Biofeld Technologie funktioniert um emotionale Befreiung zu verbessern.....	26
Unsere Biofeld Methode.....	26
Weitere Lektüre über das Loslassen .....	26
Tipps zum Loslassen.....	27
Eine kurze Anmerkung über das "Evolved Mind" Gehirnwellenmuster - enthalten in den PMP 3.0 Biofeld Signalen .....	29
Wie du ganz einfach Biofeld Übertragungen von PMP 3.0 verstärken kannst.....	30
Kostenlose herunterladbare Mediensoftware .....	31
<b>iAwake Support Links</b> .....	<b>32</b>



## Informationen für optimale Entrainment Ergebnisse

**ANMERKUNG:** Wir empfehlen nachhaltig, diese Audiodaten NICHT ins MP3-Format zu konvertieren, weil die MP3-Kompression eine beträchtliche Menge der Entrainment-Kraft aus der hochqualitativen WAV- oder Apple Lossless-Datei herausfiltert. Wenn du wünschst eine CD zu brennen, dann wird dir das WAV- oder Apple Lossless-Format die optimalen Entrainment-Ergebnisse liefern. In iTunes, gehe zu "Bearbeiten", dann "Einstellungen", und ermittle den "Beim Einlegen einer CD" Sektion im "Allgemein" Tab. Klicke auf den "Importeinstellungen" Button und ein anderer Tab wird sich zeigen. In der "Importieren mit" Sektion selektierst du nun "Apple Lossless Encoder".



## ANMERKUNGEN ÜBER KOPFHÖRER

Für optimale Ergebnisse empfehlen wir PMP 3.0 mit Kopfhörern zu benutzen, die eine Frequenz-Resonanz von 5 - 20.000 Hz haben. Allgemein gilt, eine Frequenz-Resonanz von 20 - 20.000 Hz funktioniert bestens, aber Meditationen mit den primären Meditationsdateien (Primary Meditation Tracks) der dritten Stufe liefern optimale Ergebnisse bei einer Frequenz-Resonanz von 5 - 20.000 Hz.



## Kompatible Abspielgeräte

### WAV

- Computer Mediensoftware - Windows Media Player (kostenlos); iTunes (kostenlos); SongBird (kostenlos unter [www.songbird.org](http://www.songbird.org))
- MP3 Player - Die meisten MP3 player spielen WAV-Dateien ab.



### APPLE LOSSLESS

- Computer Mediensoftware – iTunes
- MP3 Player - iPod



## WICHTIGE ANMERKUNGEN ZUM UMGANG MIT PMP 3.0:

- ❖ Obwohl einfach durch hören des Profound Meditation Entrainment-Stimulus allein (ohne dabei gleichzeitig eine Meditationstechnik zu praktizieren) deine spirituelle Entwicklung **ohne Zweifel** grundlegend vertieft wird, empfehlen wir dennoch **die gleichzeitige Praxis einer Meditationstechnik**. Auf diese Weise werden dir die tiefgründigsten, transformativen Vorteile geboten, die möglich sind, da es dein Sein, deine innere Aufmerksamkeit und deine Hingabe um deinen Geist zu entfalten, aktiviert.
- ❖ **Trinke mindestens ein Glas Wasser vor deiner Sitzung und ein Glas Wasser danach.** Brainwave Entrainment erhöht den Blutfluss zum Gehirn und reichlich Wasser trinken hilft deinem Gehirn Abbaustoffe loszuwerden.





# PROFOUND 3.0 MEDITATION PROGRAM

Full-Spectrum Brainwave & Biofield Meditation  
Powerful. Flexible. Intuitive. Innovative. Transformative.

---

## Welcome to Profound Meditation 3.0

---

### Wie du dir PMP 3.0 während deiner Meditationsitzungen anhörst



→ Köpfhörer sind erforderlich.



→ Plane jeden Tag einen festen Zeitpunkt ein. Dies wird deinem Geist/Körper helfen die Sitzungen anzunehmen und dein Zuhören als "Angewohnheit" zu akzeptieren, welche dann leichter ist aufrechtzuerhalten. Ideal ist zuerst am Morgen und dann vor dem Abendessen.

#### 1 HOUR

→ Eine Stunde Meditationspraxis pro Tag ist ideal. Egal mit welchen PMP 3.0 Dateien du meditierst, probiere mindestens eine Stunde am Tag mit PMP 3.0 zu meditieren.



→ Sitze in einem komfortablen Stuhl mit Kopf- und Halsunterstützung oder auf deinem Meditationskissen. Sitze während des Hörens immer aufrecht, da dies die erhöhte Aufmerksamkeit, den Fokus und die Energie erleichtern, die während der Sitzung anwachsen.



→ Allgemein empfehlen wir mit geschlossenen Augen zu hören, da dies dabei hilft Aufmerksamkeit zu bündeln und Ablenkungen zu minimieren. Wenn du jedoch ein Praktizierender der Meditation mit offenen Augen (wie z.B. Zazen oder Shamatha) bist, höre bitte mit geöffneten Augen zu.



→ Erlaube dir dich dem Audioerlebnis vollständig zu übergeben, um somit deine Meditation zu vertiefen.



→ **Es ist NICHT empfohlen** sich die primären Meditationsdateien (Primary Meditation Tracks) von PMP 3.0 **mehr als zwei Stunden pro Tag anzuhören!**



→ **WICHTIG:** Erlaube dir dich nach jeder Sitzung - eine bis fünf Minuten lang - zurück in deinen Tag sinken zu lassen. Schaue, dass du deine vertiefte Aufmerksamkeit und deine spirituelle Hingabe in deinen Geist verankerst, indem du sie bewusst beobachtest und in deinem Körper spürst. Saug es auf und bade darin. Dann nimm dir vor diese Aufmerksamkeit mit dir zu nehmen, wo auch immer du hingehst.



# SCHNELLSTART-ANLEITUNG

## Primary Meditation

### Tier1 / Cd1

Track 1



- 1) Beginne mit der Datei 1 der primären Meditationsdateien der Stufe 1/CD 1 (Primary Meditation Tracks Tier 1) zu meditieren. Schau wie du dich fühlst. Für die Meisten, ist das der Weg zu beginnen.

## Primary Meditation

### Tier1 / Cd1

Tracks 2 & 3



- 2) Wenn du dich gut fühlst, meditiere weiter mit den Dateien 2 und 3. Wenn sich dies wie ein guter Level für dich anfühlt (und das wird es wohl für die meisten Leute), fahre mit diesen drei Dateien für deine tägliche Meditation fort. (Schau in die "primären Meditationsdateien"- ("Primary Meditation Tracks"-) Sektion um mehr über das 3-Stufen-System zu erfahren.

## Primary Meditation

### Tier2 / Cd2

Tracks 1, 2 & 3



- 3) Wenn du dich bereit fühlst, fange mit den Dateien 1, 2 und 3 von Stufe 2 an zu meditieren. (Keine Sorge, dadurch, dass diese Dateien gemischt werden können, beinhalten die primären Meditationsstufen genug Trägerfrequenzkraft um dich solange wachsen zu lassen wie du möchtest. Die Hörschema-Beispiel-Sektion wird dir zeigen wie du das Potenzial steigern kannst.)

## Releasing Tracks



- 4) Einige wenige Personen werden sensitiv genug sein um die primären Meditationsdateien zu stimulierend zu finden .In diesem Fall sollten sie anfangen täglich mit den Befreiungsdateien zu meditieren. Sie werden zu den primären Meditationsdateienbereit sein zu graduieren, wenn sie mit den Befreiungsdateien für eine ganze Stunde täglich meditieren können und sich bereit fühlen weiter zu gehen.

## Epsilon & Gamma/Hyper-Gamma



- 5) Fühl dich frei um gelegentlich eine Datei von Stufe 2 oder 3, Epsilon oder Gamma/Hyper-Gamma hinzuzufügen, wann immer du einen extra Schub magst. Das Schöne mit diesem Ansatz ist, das du deinem Gehirn einen extra Schub z.B. am Mittwoch und Freitag geben kannst, aber immernoch die Freiheit hast die Stimulation auf deine normale tägliche Routine zu reduzieren, um dein Nervensystem nicht zu strapazieren.



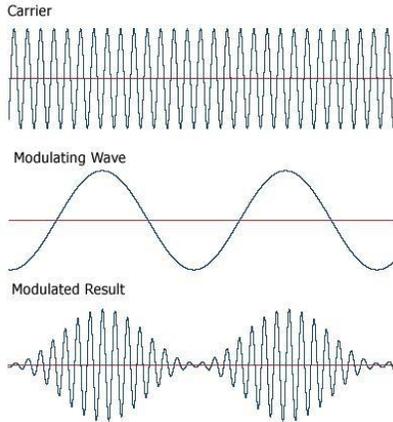
- 6) Wenn du anfängst akute Übertrainings-/Überwältigungssymptome (siehe hierzu die "Symptome von akutem Übertraining/Überwältigung"-Sektion) wahrzunehmen, fange an mit den Befreiungsdateien für eine Stunde am Tag zu meditieren.



- 7) Wenn du einen konkreten Wechsel in deinem allgemeinen Wohlbefinden verspürst, kannst du mit den primären Meditationsdateien weiter meditieren.



- 8) Nach der Wiederaufnahme der Meditation mit den primären Meditationsdateien, benutze eine beliebige Dateisequenz bei der du fühlst, dass sie dir den richtigen Level des "Schubs" gibt.



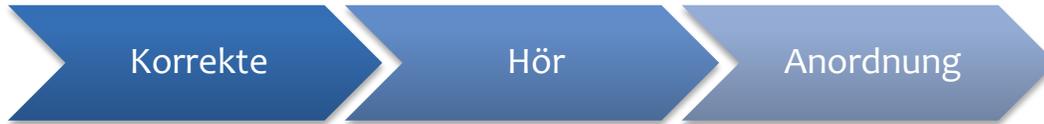
---

**ANMERKUNG zur PMP 3.0 Trägerfrequenzkraft und zum 3-Stufen-System:** Die "Anfänger-/Mittel-/Fortgeschritten-" Level Vergleiche beziehen sich NUR auf die Audioträgerfrequenzen von PMP 3.0. Es ist wichtig sich zu merken, dass durch die sehr kraftvolle Biofeld-Technik von PMP 3.0, jede dieser "Stufen" vielleicht kraftvoller sind als die Level von anderen populären Systemen. Das ist weil die Biofeld Technologie das Nervensystem in einer vollkommen anderen Art "pusht" als die fortschreitend geminderten Trägerfrequenzen auf welche sich ausschließlich in anderen Programm verlassen wird, um das Nervensystem zu "pushen". Der kontinuierliche Gebrauch einer speziellen Stufe ruft vielleicht mehr Überwältigung auf als ihr Equivalent in anderen Systemen. Wähle deine Meditationssitzungen dementsprechend.



## Hörschema Richtlinien

Die folgenden Instruktionen sind nur als Richtlinien gedacht. Um optimale Ergebnisse zu erlangen, mische die primären Meditations- und die Befreiungsdateien um eine transformative spirituelle Praxis zu entwickeln welche zu deinen Bedürfnissen passt (innerhalb der Grenzen welche diese Instruktionen und Richtlinien aufzeigen). Lasse dich dabei von deiner eigenen Intuition und persönlichen Erfahrung lenken.



Allgemein gilt, Datei 1 vor Datei 2 zu hören, sowie Datei 2 vor Datei 3, als gewöhnlich beste Praxis. Das ist der für gewöhnlich beste Weg um sicherzustellen, dass das Gehirn sich auf den Stimulus einstimmt, weil dieser Ansatz langsam das Gehirn an diese tieferen Muster gewöhnt, anstatt zu versuchen es direkt so tief eintauchen zu lassen

Die PMP-Dateien jedoch, sind stark genug, dass jede davon dein Gehirn auf das angezielte Gehirnwellenmuster einstimmen kann, sogar wenn die vorangegangene Datei nicht unmittelbar zuvor abgespielt wurde (wobei es hier auf deine Sensitivität gegenüber dem Entrainment-Stimulus ankommt).

Bei vielen anderen Entrainment-Programmen ist es nötig zuerst eine Alpha-Datei zu hören, welcher von Beta herabsinkt, bevor eine Theta- und Delta-Datei gehört werden kann. Der Entrainment-Stimulus, in manch anderen Programmen, ist hierbei in seiner Effizienz limitiert und hängt teilweise von seiner Fähigkeit ab, zuerst die neurologische Aktivität in ihrer Bandbreite zu stimulieren (da dieses Muster im Wachbewusstsein dominiert) und sie verlangsamt indem sie schrittweise von Beta durch Alpha, Theta und Delta in linearer Weise, gebracht wird. Mit PMP 3.0 jedoch, ist dies nicht immer notwendig, da hier die Entrainment-Effizienz höher ist.

Wir haben nun PMP-Teilnehmer welche 40 Minuten am sich Morgen (z.B., Datei 1 und 2) und 20 Minuten am Abend (Datei 3) das Programm anhören. Wieder andere fühlen sich gut dabei, Datei 1 zu überspringen und stattdessen mit Datei 2 und 3 zu meditieren. Natürlich sind 20 Minuten am Morgen, 20 Minuten am Nachmittag und 20 Minuten am Abend auch eine gültige Möglichkeit.

### Fühl dich frei zu experimentieren

Weil PMP 3.0 eine vielfältige Auswahl an Gehirnwellenmustern, Trägerfrequenzen, Biofeld-Frequenzen und Gesamtstimulationen bietet, gibt es praktisch unendliche Wege die Dateien zu mischen und Sitzungen zu erstellen die deine Bedürfnisse erfüllen. Fühl dich also frei zu experimentieren und deine Ergebnisse in unserem Facebook-Forum zu präsentieren: <http://www.facebook.com/groups/profoundmeditation>.

### Anmerkung für jene, die die primären Meditationsdateien zu kraftvoll finden.

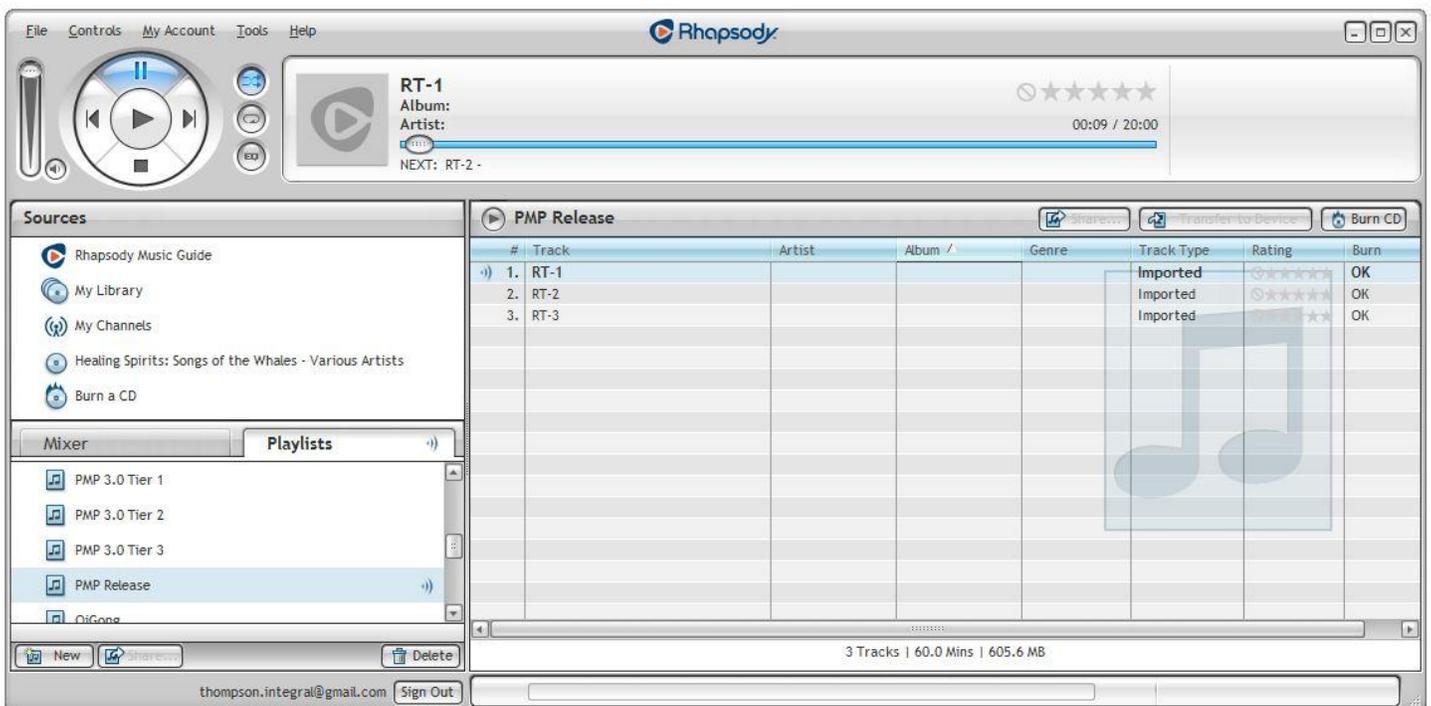
Da die Dateien kraftvoll für Anfänger sein können, empfehlen wir mit Datei 1/Stufe 1 anzufangen und einmal täglich anzuhören – bis zu drei Wochen lang. Beurteile deine Resonanz nach den ersten oder der ersten beiden Sitzungen. Wenn du merkst du bist für mehr bereit, dann beginne die Dateien 1 & 2 zu verwenden und dich damit schrittweise

auf eine Stunde Praxis täglich hochzuarbeiten. Nimm dir Zeit. Du wirst wissen wenn du auf dein richtiges Hörschema gestoßen bist, weil du die signifikanten Verbesserungen in deiner Stimmung, Aufmerksamkeit und Gesamtgefühl bemerken wirst. Du wirst auch einen aufregenden aber komfortablen "Schub" fühlen, der dich dazu energetisiert auf einem höheren Level zu leben..

Wenn du immernoch sehr sensitiv auf die primäre Meditationsdatei 1 (Stufe 1) reagierst, meditiere täglich mit den Befreiungsdateien. Fahre solange fort bist du in der Lage bist für eine volle Stunde mit den Befreiungsdateien zu meditieren und du dich bereit fühlst mit den primären Meditationsdateien weiterzumachen.

Der Schlüssel ist einen Meditationsplan beizubehalten welcher sich wirklich gut anfühlt, wobei dein Komfortlevel sich ein wenig erhöhen darf. Habe Spaß dabei. Der ganze Effekt wird am besten erreicht wenn du eine tägliche Praxis hast in der du Profound Meditation eine Stunde am Tag hörst. Manche Leute hören die ersten beiden Dateien am Morgen und die dritte Datei am frühen Abend. Bringe diese Technologie dazu für dich und für deinen Zeitplan zu wirken. Fühl dich frei in unserem Facebook Forum zu schreiben, was für dich funktioniert.

## Wie man Playlists benutzt um seinen eigenes Hörschema zu erstellen



Du wirst bemerken, wenn du dir die Hörschema Beispiele ansiehst, dass manche der CDs und Dateien aus ihrer Sequenzreihenfolge herausgenommen und gemischt worden sind. Diesen Ansatz erreichst du am besten, indem du deine PMP 3.0 CDs auf einem Media Player (z.B. iTunes, MP3 Player, Rhapsody, RealPlayer, Windows Media Player, etc.) hochlädst, und spezielle Playlists erstellst. Dies wird dir die Möglichkeit geben die Dateien in jeder Reihenfolge die du möchtest zu mischen, um so mit ihnen zu meditieren ohne mittendrin die CD zu wechseln. Du kannst auch deine Playlists auf dein Smartphone transferieren und deine Meditationen mit dir nehmen.

Wenn du, z.B., gerne mit Datei 1/Stufe 1 der primären Meditationsdateien meditieren möchtest, gefolgt von Datei 2 und 3, gehe ins "Datei"-Menü deiner Mediensoftware und wähle "Neue Playlist erstellen". Du wirst dann in der Lage sein die Playlist zu benennen wie du willst. Danach, finde deine ausgewählten PMP 3.0 Dateien in deiner Musikbibliothek, markiere und ziehe sie in deine Playlist und arrangiere sie in deiner gewählten Reihenfolge.



## Hörschema Beispiele

### ANFÄNGER:

#### Beispiel 1:

- Datei 1/Stufe 1 täglich für 20 Minuten für 3 Tage)
- Nach 3 Tagen, schaue wie du dich fühlst und wenn es gut ist, beginne mit Datei 1 und 2 von Stufe 1, täglich 40 Minuten für eine Woche
- Wenn du dich nach den ersten beiden Schritten bereit fühlst, mach weiter mit Datei 1, 2 und 3 von Stufe 1, täglich für 60 Minuten

#### Beispiel 2:

- Meditiere mit den Dateien 1, 2 und 3 von Stufe 1 täglich
- Ersetze an jedem dritten oder vierten Tag, die primären Meditationsdateien mit den Befreiungsdateien 1, 2 und 3

#### Beispiel 3:

- Meditiere mit Datei 1 und 2 von Stufe 1 am Morgen
- Meditiere mit Datei 3 von Stufe 1 am Abend

## Hörschema Beispiele (Fortsetzung)

### FORTGESCHRITTENER ANFÄNGER:

#### Beispiel 1:



- Meditiere mit Datei 1/Stufe 1 gefolgt von den Dateien 2 und 3 von Stufe 2

#### Beispiel 2:



- Meditiere mit den Dateien 1, 2 und 3 von Stufe 1 am Morgen



- Meditiere mit den Dateien 1, 2 und 3 der Befreiungsdateien am Abend

#### Beispiel 3:



- Meditiere mit den Dateien 1 von Stufe 2, gefolgt von den Epsilon-Dateien 1 und 2

### FORTGESCHRITTENER:

#### Beispiel 1:



- Meditiere mit den Dateien 1, 2 und 3 der Stufe 3 täglich

## Hörschema Beispiele (Fortsetzung)

### Beispiel 2:



- Meditiere mit Datei 1 der Stufe 3, gefolgt von den Epsilon-Dateien 1, 2 und 3

### Beispiel 3:



- Meditiere mit Datei 1, 2 und 3 von Stufe 3, gefolgt von Datei 3 so oft du willst

### Beispiel 4:



- Meditiere mit den Dateien 2 und 3 der Stufe 3, gefolgt von den Epsilon-Dateien 1, 2 und 3

### Beispiel 5:



- Meditiere mit allen Stufe 3-Dateien am Morgen



- Meditiere mit allen Epsilon-Dateien am Abend



- Ersetze an jedem vierten Tag die Stufe 3-Dateien am Morgen mit den Gamma/Hyper-Gamma-Dateien

## Hörschema Beispiele (Fortsetzung)

### Beispiel 6:



- Meditiere mit Datei 1 der Stufe 3, gefolgt von zwei- oder dreimaliger (oder so oft du möchtest) Wiederholung der Epsilon-Datei 1

### Wenig Zeit:

Du hast nur 20 Minuten Zeit um zu meditieren möchtest aber das Beste daraus machen? Probiere eins von dem Folgenden:

- Meditiere mit irgendeiner von den Epsilon-Dateien für eine 20-Minuten-Sitzung
- Meditiere mit irgendeiner von den Stufe 3-Dateien für eine 20-Minuten-Sitzung
- Meditiere mit irgendeiner der Gamma/Hyper-Gamma Dateien für eine 20-Minuten-Sitzung

# EINFÜHRUNG

Die **Profound Meditation** Sitzungen beinhalten eine Reihe von präzise Frequenzen, welche vorsichtig arrangiert wurden um tiefe Meditation zu erleichtern und vorteilhafte Langzeiteffekte zu produzieren wenn sie regelmäßig angewendet werden.

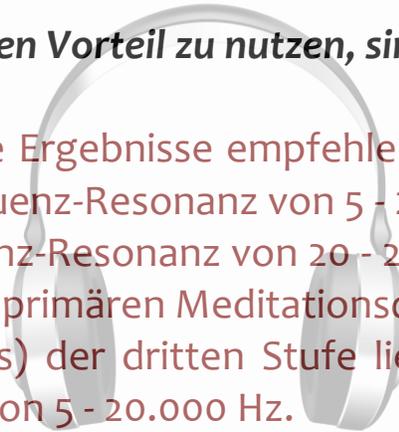
PMP 3.0 beinhaltet keine geführten Meditationen. Stattdessen wurde es so gestaltet um dir beim Erlernen deiner eigenen Meditation zu helfen. Schnell und leicht als es normalerweise möglich wäre. Du wirst sehr schnell einen sehr tiefen Zustand der Meditation erreichen, für den normal Jahre kostenloser Praxis traditioneller Meditationstechniken alleine, nötig sind.

***Um den größtmöglichen Vorteil zu nutzen, sind Kopfhörer erforderlich.***

**ANMERKUNG:** Für optimale Ergebnisse empfehlen wir PMP 3.0 mit Kopfhörern zu benutzen, die eine Frequenz-Resonanz von 5 - 20.000 Hz haben.

Allgemein gilt, eine Frequenz-Resonanz von 20 - 20.000 Hz funktioniert bestens, aber Meditationen mit den primären Meditationsdateien

(Primary Meditation Tracks) der dritten Stufe liefern optimale Ergebnisse bei einer Frequenz-Resonanz von 5 - 20.000 Hz.



## Das Maximum aus PMP 3.0 herausholen: Die Bedeutung diese Anleitung zu lesen

Um das Meiste aus diesem Programm herauszuholen, empfehlen wir dir in den nächsten Tagen und Wochen, ein wenig Zeit zu nehmen um diese Anleitung und all beiliegenden Materialien gründlich durchzulesen. Besser ist es wenn du diese Anleitung mehrere Male durchliest. Jedesmal wenn du es liest, nimmst du etwas Neues auf.

Das **Profound Meditation Program (PMP) 3.0** ist ein kraftvolles und vielseitiges Meditationsprogramm mit eingebauter Kapazität, mit dir über mehrere Jahre hinweg gemeinsam zu wachsen. Keine Notwendigkeit mehrere CD-Level (mit gesteigerter Trägerfrequenzkraft) zu kaufen, um weiterhin den erfrischend entwickelten "Schub" zu fühlen den diese Technologie leistet. PMP 3.0 ist so gestaltet, um dir effektiv in deiner Suche nach persönlicher Entwicklung und spirituellem Erwachen, zu assistieren und das für mehrere Jahre.

Das volle Ausmaß der Flexibilität und das Potential von PMP 3.0 für langzeitige persönliche Entwicklung ist vielleicht jedoch nicht auf den ersten Blick offensichtlich. Diese Anleitung beinhaltet viele subtile aber kraftvolle Wege, PMP 3.0 zu seiner vollen Kapazität zu nutzen. Es muss möglicherweise öfters gelesen werden, um ein intuitives Gefühl dafür zu bekommen, wie diese Technologie dir am optimalsten helfen kann. Also lies es öfters um die "Goldstücke" zusammenzutragen, die in dieser Anleitung zu finden sind.

**ANMERKUNG:** Diese Anleitung beinhaltet auch Link zu allen Ressourcen die wir erstellt haben um das Meiste aus PMP 3.0 herauszuholen.

## Lautstärkestufen



Diese Aufnahmen werden mit der größtmöglichen **komfortablen** Lautstärke gehört. Die Augen sind geschlossen und du befindest dich in einer sitzenden Position..

## Für optimale Ergebnisse ist die Beteiligung deines Bewusstseins erforderlich

Genau wie bei körperlicher Übung, ist es wichtig dein Gehirn und deinen Geist täglich zu trainieren. Dein Gehirn und dein Geist können dir gut dienen und am besten wenn du dich um sie kümmerst und sie regelmäßig trainierst. Obwohl PMP 3.0 dir im großen Stil helfen kann, kann es nicht die innere Arbeit für dich machen. Je mehr du diese Aufnahmen benutzt (übereinstimmend mit den Instruktionen) und ihren Gebrauch mit deiner eigenen inneren Arbeit kombinierst, desto mehr Änderungen werden sich manifestieren.

Gehe den folgenden drei grundlegenden Wegen der täglichen Praxis nach und deine Ergebnisse werden konstant bemerkenswert belohnend sein:



1. Nutze Profound Meditation täglich - übereinstimmend mit seinen Instruktionen - um dein Gehirn und dein subtiles Energiesystem zu trainieren und die tiefere Meditation zu erleichtern (Siehe "Grundlegende Hörinstruktionen"-Sektion)



2. Lerne irgendeine Form der Meditation, die am besten zu dir passt und praktiziere sie regelmäßig während du PMP 3.0 nutzt. (In der "Meditation"-Sektion dieser Anleitung findest du links zu einem kostenlosen Meditationsprogramm, welches wir via Video-Anleitungen anbieten, sowie Tipps und Ressourcen um Meditation zu lernen. Wenn du die formale Meditation nicht lernen möchtest, wirst du trotzdem Vorteile erhalten. Allerdings wird dir das Erlernen der formalen Meditation die besten Ergebnisse liefern.



3. Lerne irgendeine Form der folgenden Konzepte und praktiziere sie durch den Tag hindurch, sogar wenn du PMP 3.0 nicht hörst:

- ✓ Achtsamkeit - Auch bekannt als "beobachten", meint Achtsamkeit die Praxis das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit im jetzigen Moment zu halten.

- ✓ Mitgefühl (und Vergebung) - Dies involviert aktive Pflege einen offenen, großzügigen und liebenden Herzens gegenüber allen empfindsamen Wesen, eingeschlossen dich selbst.



- ✓ Loslassen - Die ultimative Lösung für jedes Problem erfordert die komplette Loslösung vom Problem selber. Dies geschieht durch loslassen. (Siehe die "Loslassen"-Sektion für Ressourcen die wir erstellt haben um dir beim Loslassen zu helfen.)



## Warum genau ist deine bewusste Beteiligung erforderlich?

**Antwort:** Während PMP 3.0 den meditativen und entwickelnden Prozess unterstützen kann, ist es wichtig, dass du eine angewandte und echte Meditations-Methode lernst, weil diese die innere Intention ist, die dich mit deinem Geist (dein tiefstes und immer präsentenes Potential) verbindet und dafür sorgt, dass du verbunden bleibst. Weder PMP noch irgendein Brainwave Entrainment System können für dich die innere Arbeit machen, aber PMP kann diese innere Arbeit katalysieren indem sie sie beschleunigt und vertieft, weit mehr als was du typischerweise bei traditionellen Methoden alleine erwarten kannst.

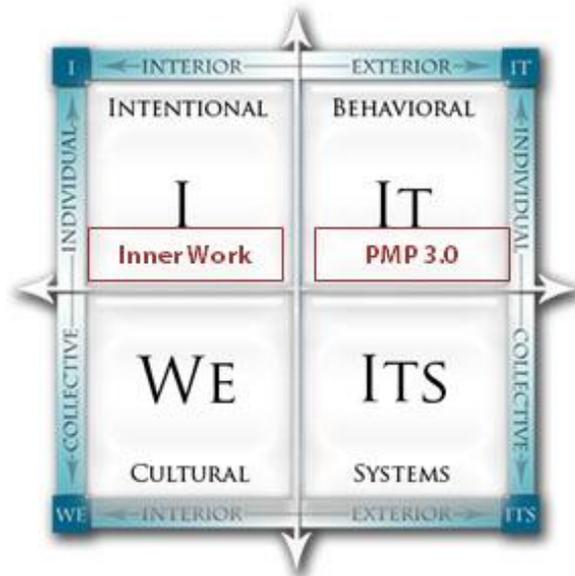
Wenn du keine innere (mentale und spirituelle) Disziplin während der Meditation mit PMP übst, wirst du immernoch gute Resultate bekommen, aber nicht so hervorragende als wenn du die innere Disziplin der Meditation entwickelst. PMP ist so gestaltet, dass es kein Ersatz für innere Meditation ist, aber ein Katalysator um die innere Meditation zu meistern, schneller und leichter als sonst. Wir wissen das einige andere Organisationen lehren, dass Brainwave Entrainment Systeme die meiste Arbeit für dich übernehmen (also es sei nicht notwendig Meditation zu lernen), aber wir entdeckten durch intensive Nachforschungen und persönliche Erfahrungen, dass dieser Ansatz nur begrenzte Ergebnisse liefert.

(Bitte verstehe, dass diese Aussage nicht implizieren das PMP 3.0 ist irgendwie weniger aktiv als andere ähnliche Programme. Diese Aussagen sollen aufzeigen, dass jedwede solcher Technologien nicht dazu gedacht sind die innere Meditation zu ersetzen, eher aber die intentionelle Praxis innerer Meditation zu aktivieren und verstärken.)

## Dein unentbehrlicher Schlüssel zur persönlichen Transformation

Der Philosoph und spirituelle Lehrer Ken Wilber bietet einen praktischen Weg um zu zeigen warum dies so ist. Grundlegend bei Wilbers integralem Gerüst ist die Idee, dass Menschen in vier elementaren Dimensionen leben und entwickeln:

1. Intentional - (innerlich-individuell - Oben links im Vier-Quadranten-Model)
2. Verhaltensbezogen - (äußerlich-individuell - Oben rechts im Vier-Quadranten-Model)
3. Kulturell - (innerlich-kollektiv - Unten links im Vier-Quadranten-Model)
4. Systemisch - (äußerlich-kollektiv - Unten rechts im Vier-Quadranten-Model)



Das Wichtigste zum Verständnis unseres Zwecks ist, dass PMP 3.0 gestaltet wurde um die Gesamtkohärenz in der oberen rechten (verhaltensbezogen/biologisch/subtil energetisch) Dimension zu erweitern umso deine innere Arbeit tiefer in der obere linke (innerlich, intentional) Dimension, zu aktivieren und intensivieren. Dich in beiden dieser Dimensionen zu üben wird bessere Ergebnisse in deiner spirituellen Entwicklung erzielen als jede für sich alleine.

Jetzt wo du PMP 3.0 hast, was dich bei deiner Reise begleitet, ist dein unentbehrlicher Schlüssel zur persönlichen Transformation die innere Intention und Hingabe (z.B., DISZIPLIN) um die kraftvollen obere linke und obere rechte Werkzeuge täglich zu nutzen. Konsistente innere und äußere Praxis ist der Schlüssel und diese Praxis wird nur so effektiv sein wie dein innerer Level der Hingabe an dein eigenes Erwachen. Dein höchstes Potential zu entwickeln ist ein unbezahlbarer Dienst an die Menschlichkeit und den Planeten. Weil du spirituell erwachst, wirst du es einfacher für andere machen.

Was wir hier präsentiert haben, ist eine vereinfachte Version von Wilbers integraler Theorie. Wir empfehlen ausdrücklich seine Arbeiten auf einem tieferen Level zu studieren.

- Wilber, K. Integrale Vision: Eine kurze Geschichte der integralen Spiritualität. Kösel-Verlag, 2009

## RESSOURCE LINKS

### Für jene die mehr detaillierte Information über PMP 3.0 möchten

(Klicke irgendeinen Link um die Seite in deinen Browser zu öffnen)

#### PMP 3.0 Komponenten

##### Komponente 1 - Die primären Meditationsdateien (3 Stufen)

<http://www.profoundmeditationprogram.com/component-1-primary-meditation-tracks>

- 3 Stufen schrittweise erhöhte Stimulation und Aktivierung - <http://www.profoundmeditationprogram.com/3-tiers>
- Gehirnwellenmuster in primären Meditationsdateien - <http://www.profoundmeditationprogram.com/primary-meditation-brainwave-patterns>
- 3-Stufen Trägerfrequenz-Chart - <http://www.profoundmeditationprogram.com/3-tier-charts>
- 3-Stufen Biofeld Verstärker-Chart - <http://www.profoundmeditationprogram.com/3-tier-charts>
- Beschleunigte emotionale Befreiung - <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
- Strategische Benutzung der Gehirnwellenmuster - <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
  - ✓ Stimulationsphase
  - ✓ Erholungsphase
- Strategische Nutzung von Trägerfrequenzen - <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
  - ✓ Stimulationsphase
  - ✓ Erholungsphase
  - ✓ Abwechselnde Stimulation in Athletik und Yoga- <http://www.profoundmeditationprogram.com/varied-stimulation>
- Strategische Nutzung des Biofeld-Verstärkers - <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
  - ✓ Stimulationsphase
  - ✓ Erholungsphase
- Grundlegende Strategie für die primären Meditationsdateien - <http://www.profoundmeditationprogram.com/primary-meditation-strategy>

##### Komponente 2 - Die Befreiungsdateien

<http://www.profoundmeditationprogram.com/releasing-tracks-description>

- Zeichen von akutem Übertraining/akuter Überwältigung
- Gehirnwellenmuster in den Befreiungsdateien
- Trägerfrequenzen in den Befreiungsdateien
- Sektion über das Loslassen
- Schlussbemerkung zu den Befreiungsdateien

##### Komponente 3 - Epsilon - Optional

<http://www.profoundmeditationprogram.com/component-4-epsilon>

- Epsilon
- So tief wie du möchtest
- Gehirnwellenmuster in Epsilon
- Wichtige Anmerkungen für den optimalen Gebrauch
- Weitere Anmerkungen

#### **Komponente 4 - Gamma/Hyper-Gamma - Optional**

<http://www.profoundmeditationprogram.com/component-4-gamma>

- Gamma/Hyper-Gamma
- Wichtige Anmerkungen für den optimalen Gebrauch
- Gehirnwellenmuster in Gamma/Hyper-Gamma
- Hilfreiche Sektionen

#### **Vergleich zwischen PMP 3.0 und dem statischen Multi-Level-Ansatz**

<http://www.profoundmeditationprogram.com/comparisons>

- Allgemeiner Vergleich
- Trägerfrequenz-Vergleich

Epsilon und Gamma/Hyper-Gamma Trägerfrequenzen - <http://www.profoundmeditationprogram.com/epsilon-gamma-charts>

Epsilon und Gamma/Hyper-Gamma Biofeld-Verstärker - <http://www.profoundmeditationprogram.com/epsilon-gamma-charts>

#### **PMP 3.0 Audio Brainwave Entrainment Technologie**

<http://www.profoundmeditationprogram.com/neural-tech>

iAwakes neurale Entrainment Technologie in PMP 3.0

- Vollständige binaurale Encodierung
- Dualpulsierende binaurale Signale
- Harmonische Ebenen
- Temporales Entrainment
- Energetisches Biofeld Entrainment
- Trägerfrequenztherapie
- Stimulations- und Erholungszyklen
- Ein allgemeines Missverständnis über Trägerfrequenzen
- PMP 3.0 "Antriebseffekt" auf das Gehirn

#### **Biofeld Technologie**

<http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-technology-2>

- Eine Einführung in die Biofeld Wissenschaft
  - <http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-science>
    - ✓ Teil 1 - Morphische Resonanz
    - ✓ Teil 2 - Wissenschaftlicher Beweis für eine verbindende Matrix
    - ✓ Teil 3 - Biofeld Technologie - In die informelle und energetische Matrix eintauchen
- Unsere Biofeld Methode - <http://www.profoundmeditationprogram.com/our-biofield-technology>
- Biofeld Frequenzen/Stufen des Bewusstseins-Korrelations-Chart - <http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-chart>
- Biofeld Formulationen in PMP 3.0 - <http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-formulations>
- Das "Evolved Mind" Gehirnwellenmuster in den PMP 3.0 Biofeld Signalen - <http://www.profoundmeditationprogram.com/evolved-mind-biofield-amplification>
- Wie du ganze leicht die PMP 3.0 Biofeld Transmissionen verstärken kannst - <http://www.profoundmeditationprogram.com/evolved-mind-biofield-amplification>
- Kostenlose downloadbare Mediensoftware (um die Biofeld Transmissionen zu verstärken) - <http://www.profoundmeditationprogram.com/evolved-mind-biofield-amplification>

# MEDITATION

(Bitte sieh in deine originalen PMP 3.0 Kaufbestätigungsemails für Information über deine kostenlose iAwake Meditations-Video-Tutorial Serie)

## Eine einfache aber kraftvolle Meditation

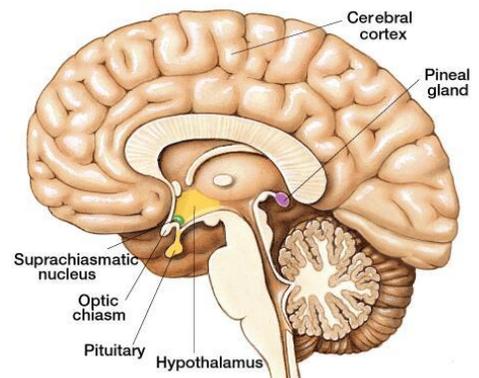


- ✓ Sitze gerade in einer komfortablen Position. (Es ist vollkommen okay, einen Stuhl zu nutzen).
- ✓ Schließe deine Augen und erlaube deinem Atem ruhig und tief zu werden.
- ✓ Handposition: A) Chi Mudra; B) Zazen Style; C) Finger im Schoß zusammengefasst; D) Was immer für dich komfortabel ist.



✓ Erlaube deiner Aufmerksamkeit in der Gegend über und zwischen deinen beiden Augen zu sein. Du brauchst dich dabei nicht anzuspannen. Erlaube deinen Augen einfach an einem Platz nahe dem "Dritten Auge" zu ruhen, wo es sich am natürlichsten anfühlt.

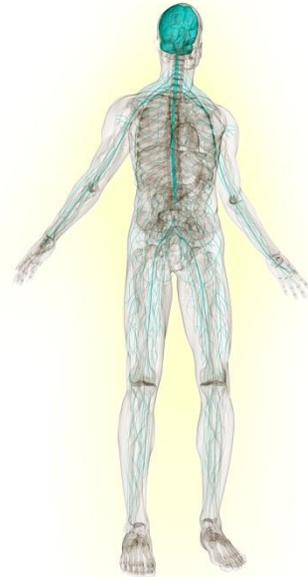
- ✓ Indem du deine Aufmerksamkeit dort platzierst, sendest du fokussierte Energie (z.B., deine Aufmerksamkeit) in die pituitären und pinealen Drüsen, welche daraufhin Neuropeptide freilassen, die eine entspannende Reaktion auslösen und dir erlauben dich tiefer in die Meditation zu bewegen.
- ✓ Diese Drüsen lassen auch Hormone frei, welche förderlich für Gesundheit und Heilung sind.
- ✓ Lasse deinen Fokus an diesem Platz erblühen. Stelle dir vor, du atmest goldweisses Licht und Lebenskraft durch eine Öffnung an deinem dritten Auge ein.



- Inhaliere die Energie durch dein drittes Auge, deiner Wirbelsäule entlang runter zu deinem Herzen. Stelle dir vor dein Herz vergrößert sich mit dieser angenehmen aber kraftvollen Biofeld Energie.
- Stelle dir vor, dein Herz vergrößert sich wie ein Balloon mit dieser goldweissen Energie, die alle begrenzten Emotionen, Sorgen, Glauben, Anhaftungen oder Aversionen absorbiert und sie auflöst.
- Sobald du ausatmest, gib dich hin und stelle dir das Licht vor, wie es jeden Widerstand beim Wachstum auflöst. Wie es sich

in deinem Körper ausbreitet und dein Biofeld des Lichts erweitert (z.B., Aura).

- ✓ Wenn du merkst wie dein Geist umherwandert, bringe ihn einfach wieder zurück zu Atmung durch das dritte Auge in dein Herz, Erinnerung dich an deine Intention dich mit deinem grenzenlosen Geist zu verbinden.
- ✓ Beim Einatmen, sammle jede Gedanken oder Geschichten in deinem Herzen an, und beim Ausatmen erlaube ihnen sich im Licht aufzulösen.
- ✓ Verbinde dich bewusst mit dem Gefühl der Lebenskraft dich durch deinen physischen und deinen subtilen Körper fließt. Erlaube dieser Aufmerksamkeit dein Bewusstsein zu durchdringen.
- ✓ Nachdem du in der Lage warst deine Aufmerksamkeit für eine Weile im Hier und Jetzt zu behalten, beginne nun damit Gedanken, Gefühle, etc. so wie sie kommen wahrzunehmen. Schau ihnen einfach ohne Urteil zu, und erkenn dabei, dass du nicht die Gefühle oder die Gedanken bist. Du bist der bewusste Beobachter der sie sich still betrachtet. Je mehr du in der Lage bist in diese stille Beobachtung zu gehen, desto mehr öffnet sich ein subtiler aber kraftvoller Raum in dir auf. Dieser Raum repräsentiert deine Fähigkeit deine mentalen und emotionalen Gewohnheiten zu transzendieren. Dadurch bist du in der Lage sie zu ändern.
- ✓ Erlaube dir dich dem Audioerlebnis vollständig zu übergeben, um somit deine Meditation zu vertiefen.



✓ Wenn die Meditation beendet ist, erlaube dir für ein paar Minuten ruhig sitzen zu bleiben. Dies hilft dir dabei jedwedes Bewusstes oder Unterbewusstes Material, was während der Meditation aufgetaucht ist, bereitwilliger loszulassen.

✓ Während dieser Meditation, kann es auch sehr hilfreich sein, sich deine Wirbelsäule als "Shakti Antenne" vorzustellen um ganz natürlich in die Lebenskraft einzutauchen und sie zu absorbieren. Fühle diese gesegnete Aufladung und reite mit deiner Aufmerksamkeit auf der Welle der Shakti.

❖ Jahrtausendlang haben Siddha-Meister ihre Aufmerksamkeit auf das dritte Auge verlagert um natürlich und sicher die Kundalini-Shakti zu erwecken.

❖ Das sanfte aber kraftvolle Biofeld von PMP 3.0 wird diese Meditation katalysieren und dich dabei unterstützen den gesunden Fluss der spirituelle Energie (z.B., Kundalini) zu erwecken und zu erhalten.

## Deine Meditationen tiefer bringen

Unten sind einige einfache aber kraftvolle Wege aufgezeigt, um deine Meditationen zu vertiefen:

- **Meta-Achtsamkeit:** Kannst du dir deiner Aufmerksamkeit bewusst werden? Beim grundlegenden Beobachten, lernst du deine Gedanken, Gefühle und Emotionen zu beobachten. Der nächste Schritt ist dir über das Nicht-Denken bewusst zu werden, die klare Aufmerksamkeit woraus der Gedanke erwächst. Bewege einfach deine Aufmerksamkeit um dir des Sinnes der Präsenz bewusst zu werden. Was ist sich bewusst, bewusst zu sein?
- **Die Öffnung des Herzens:** Was inspiriert Hingabe in deinem Herzen? Ist es Gott, Göttin, Geist, "Großes Herz", Liebe, das Universum? Was immer es ist, du kannst erlauben, dass es deine spirituelle Hingabe und Verbindung zu deinem Herzen vertieft indem du leise in deinem Geiste wiederholst: "Ich bin offen um zu empfangen", wobei du dir vorstellst diesen Spirit in dein Herz einzuatmen. Wiederhole es nur so oft, wie es sich gut in deinem Herzen anfühlt und nicht wie ein Mantra. Dies aktiviert dich in einem ungewöhnlich tiefen Level indem du nicht nur dein Bewusstsein erweiterst, sondern auch in deiner Hingabe an den selbstlosen Dienst. Ein anderer Weg um in diese Kraft zu kommen ist tiefe Gefühle von Dankbarkeit und Liebe in dir zuzulassen.



- **Selbstbefragung:** Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und werde dir der Essenz von "ICH BIN" gewahr, welches das ist was aufmerksam zu sein scheint. Von was oder wo kommt diese "Ich" her? Frag dich selber: "Wer oder was bin ich?" Was genau ist dieses "Ich bin" ?



- **Beende deine Meditationen mit einem Segen:** Am Ende deiner Meditationen, wenn du in einen tiefen Zustand von Bewusstheit bist, ist es sehr hilfreich einen ruhigen, herzgefühlten Segen an deine Geliebten, Freunde, Lehrer, Weltführer und leidende Welt im allgemeinen zu senden. Dabei werden die tieferen Ebenen deines Seins mit Mitgefühl überschüttet. Je mehr du das praktizierst, in der Meditation und während des Tages, desto mehr wirst du mit der Welt um dir herum verbunden sein

# Tiefe emotionale Befreiung ganz einfach

## Effortless (Müheloses) EFT

Die iAwake Biofeld Technologie macht den Gebrauch von EFT und ähnlicher Technologie unglaublich einfach und tiefgreifend.

- ❖ Das Klopfen von mehreren Akkupunktur-Punkt ist nicht nötig
- ❖ Erarbeitung von Wörtern oder Phrasen ist ebenfalls nicht nötig
- ❖ Es braucht nicht mehrere Male hintereinander - mit begrenztem Erfolg - durchgeführt werden



### Methode 1 - Wenn du PMP 3.0 oder andere iAwake CDs auf einem MP3 Player oder einem iPhone abspielst.

- Halte einfach das Abspielgerät (ob MP3-Player oder iPhone) in deiner linken Hand (die Yin/emfangende Seite deines Körpers).
- Orte das stressende Gefühl in deinem Körper (Es taucht oft als fühlbare Kontraktion in deinem Bauch, dem Solar Plexus oder der Herzgegend auf).
- Erlaube deinem Bewusstsein auf diesem Gefühl fokussiert zu bleiben bis es sich auflöst.
- Um den Prozess schneller und tiefer zu machen, nutze deine Intention und Vorstellungskraft um die tiefste Wurzel des Gefühls (z.B., die emotionale Angelegenheit) mit der Biofeld Energie zu sättigen. (Siehe auch die "Methoden der Vorstellungskraft"-Sektion)
- Oder mach deine Klopf-Praxis einfach wie immer, bis darauf, dass du jetzt ein abspielgerät in deiner linken Hand hältst, anstelle irgendwelche Akkupunkturpunkte zu klopfen. (Keine Sorge! Die kraftvollen Impulse in diesem Programmen werden in deine Akkupunktur-Meridiane einfließen die Energieblockade sehr schnell auflösen)

### Methode 2 - Wenn du PMP 3.0 oder andere iAwake CDs auf einem CD Player oder Mac/PC Medienplayer abspielst.

- **Computer Medienplayer:** Platziere alle vier Finger deiner linken Hand auf den Bildschirm oder Lautsprecher. CD Player: Platziere alle vier Finger deiner linken Hand auf den CD Player selber oder jeden andere Lautsprecher der mit dem CD Player verknüpft ist.
- Orte das stressende Gefühl in deinem Körper.
- Erlaube deinem Bewusstsein auf diesem Gefühl fokussiert zu bleiben bis es sich auflöst.
- Um den Prozess schneller zu machen, nutze deine Intention und Vorstellungskraft um die Biofeld-Energie anzutreiben (Wie eine Art gerichteter Laserstrahl) durch die tiefste Wurzel des Gefühls bis Sie verschwindet.
- Oder mach deine Klopf-Praxis einfach wie immer, bis darauf, dass du jetzt ein abspielgerät in deiner linken Hand hältst, anstelle irgendwelche Akkupunkturpunkte zu klopfen. (Keine Sorge! Die kraftvollen Impulse in diesem Programmen wird in deine Akkupunktur-Meridiane einfließen die Energieblockade sehr schnell auflösen).



## Verbessere maßgeblich, jeden emotionalen Befreiungsprozess

iAwake Technologies Biofeld-Technologie kann genutzt werden um die Ergebnisse von quasi jeder Befreiungstechnik schneller und tiefer zu machen, inklusive der Sedona-Methode, Beifreiungstechnik, emotionale Reinigung, EFT, schnelles EFT, Denkfeld-Therapie, Ho'oponopono, Schatten-321-Prozess, Focusing, EMDR, die Heilungscodes, etc.

### Methoden der Vorstellungskraft und die Kraft der Intention

Wie in den grundlegenden Anweisungen für das mühelose EFT erwähnt wird, kann EFT und praktisch jedes andere emotionale Freigabeverfahren bedeutend beschleunigt und vertieft werden, indem zuerst wahrgenommen wird wo sich das Gefühl der emotionalen Kontraktion in deinem Körper befindet und sich dann leicht auf das Gefühl konzentriert wird. Nutze hierbei deine Vorstellungskraft um die Wurzel des Gefühls mit der Biofeld-Energie zu sättigen bis das Gefühl sich auflöst und sich ein Gefühl der Erleichterung einstellt.

Du sagst jetzt vielleicht: "Das hört sich gut an, aber ich bin nicht gut im Visualisieren von Bildern." Keine Sorge! Das ist kein Problem. Wenn ich die Begriffe "Vorstellung" oder "Visualisierung" nutze, meine ich nicht unbedingt, dass du ein perfektes oder sogar teilweise sichtbares Bild "haben" musst, damit die Technik effektiv ist.

Ob du es glaubst oder nicht, du nutzt deine Vorstellungskraft jeden Tag, aber nicht unbedingt mit Bildern. Wenn ich dich nach deiner Meinung über jemanden frage, der dich stört, würde deiner Antwort sehr wahrscheinlich eine bestimmte emotionale Qualität aufweisen. Und diese emotionale Qualität wird durch interne sensorische Bilder/Erinnerungen hervorgerufen (z.B., Qualitäten fühlen, visuelle Bilder, Gerüche, oder möglicherweise sogar Geräusche), die auftauchen sobald der Name der Person genannt wird. Unsere Vorstellungen holen diese Art von sensorischen (nicht notwendigerweise visuellen) Bildern jeden Tag hervor.

**Kraftvoll im Fluss:** Wir nutzen essentiell diese Biofeld-Energie - kombiniert mit Intention und Hingabe - als einen potenten Fluss und jedes Hindernis zum spirituellen Wachstum und Dienst aufzulösen: Disfunktionale Emotionen, Glaubenssätze, Süchte, Kompulsionen, obsessive Gedanken, Ansichten, Zweifel, Ängste, Selbst-Limitierungen, etc.

**Intention:** Wenn du iAwakes Biofeld-Technologie nutzt, um Anhaftungen und Aversionen zu lösen, ist der wichtigste Katalysator deine Intention. Mit ihr nutzt die Energie um alles zu lösen was dich an deinem Glück, deinem Wachstum und deinem Dienst hindert. Wenn du dir einfach vornimmst diese kraftvolle Energie dafür zu nutzen wird dich deine eigene Intuition und Kreativität leiten bei der Aufgabe die Biofeld-Energie am besten für dich zu nutzen. Du kannst lernen deinem eigenen Geist zu vertrauen. Diese kraftvolle Biofeld-Energie wird deiner Intuition antworten und dir helfen dich mit deiner eigenen inneren Weisheit viel leichter zu verknüpfen.

**Willkommen:** Egal was du erlösen möchtest, du lässt es am einfachsten los wenn du es offen und ehrlich, in deinem Bewusstsein, willkommen heißen kannst ohne jedwedes Urteil. Fühle deine Gefühle im Ganzen, ohne Anhaftung oder Selbst-Identifikation.





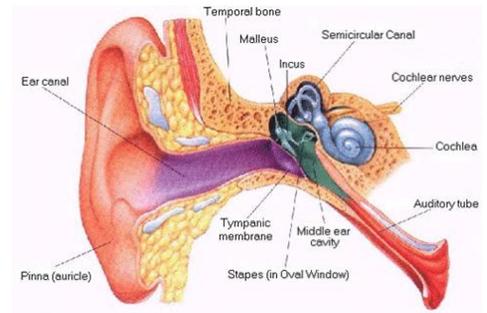
**Visuelle Methode:** Wenn du dazu tendierst, mit der Visualisierungsmethode zu arbeiten, stelle dir einfach vor die Biofeld-Energie als ein heilendes weißes Licht. Du kannst diese Energie durch die Wurzel der emotionalen Kontraktion (z.B., das Gefühl in deinem Körper) bringen oder andererseits die Wurzel der Kontraktion mit dieser kraftvollen aber sanften Energie nähren bis die Kontraktion komplett löst.

**Kinästhetische Methode:** Wenn du dazu tendierst in der Kinästhetische Methode zu visualisieren, kannst du deine Hand auf den Platz in deinem Körper platzieren wo du die Kontraktion fühlst. Nehme dir nun

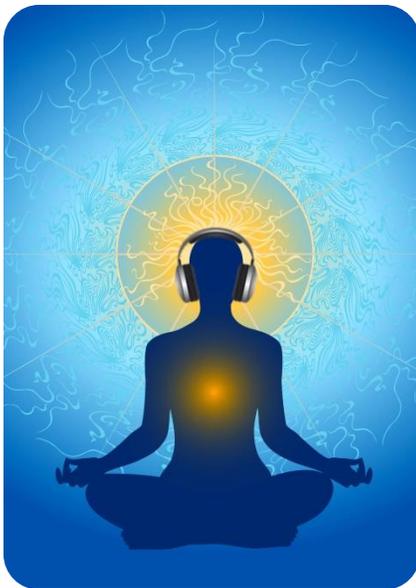
vor in diesem Gefühl zu baden, mit dieser heilenden aber

kraftvollen Biofeld-Energie und stelle dir einfach das Gefühl vor, erlöst zu werden. Die Biofeld-Energie wird auf deine Intention antworten.

**Auditive Methode:** Wenn du dazu tendierst auditiv wahrzunehmen, wirst du probieren wollen deine innere Konversation auf ein Minimum zu beschränken. Die Art des Loslassens die in dieser Anleitung beschrieben ist mehr eine sanfte und offene Aufmerksamkeit als intellektuelles Denken und Selbstgespräche. Jedoch kann es hilfreich sein, durch verschiedene Fragen die Befreiung zu triggern. Solche Fragen können sein: "Kann ich mir erlauben dieses Gefühl in Liebe umzuwandeln?" "Kann ich es loslassen?" "Kann ich mir erlauben dieses Gefühl zu seinen tiefsten Wurzeln zu fühlen?". Dann nimm dir einfach vor diese Wurzelgefühle zu sättigen, mit der heilenden Biofeld-Energie und stelle dir vor, wie dieses Gefühl gelöst wird. Keine Sorge wenn du es nicht visuell sehen kannst. Nimm es dir vor und traue, dann bemerke wenn das Gefühl verschwindet.



## Das Biofeld wird an dir "haften bleiben"



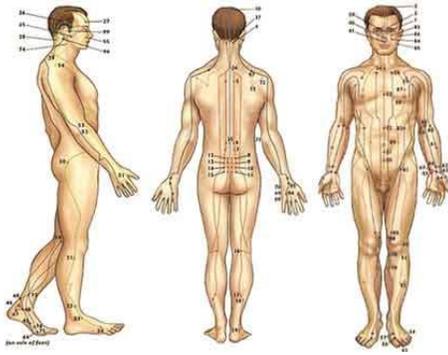
Nachdem du mit Kopfhörern sitzend zu Profound Meditation für eine ganze Stunde meditiert hast, wirst du merken, dass die Biofeld-Energie für den Rest des Tages an dir haften bleibt. Das ist weil die kraftvolle Biofeld-Technologie die dein Biofeld und deinen Körper nähren, weiterhin in Resonanz und in einem subtilen aber kraftvollen Level für den Rest des Tages bleibt. Das bedeutet, dass du weiterhin die Biofeld-Energie mit deiner Intention und deiner Vorstellungskraft nutzen kannst um jedwedes emotionales Unbehagen, Resistenz, Anhaftung oder Aversion zu lösen.

Der Schlüssel zum spirituellen und persönlichen Wachstum ist von allem loszulassen, das du nicht bist, und all das was du wahrlich bist wird natürlich von selbst aufblühen. iAwakes einzigartige Biofeld-Technologie macht das Loslassen leichter als jemals zuvor nicht nur indem es durch die emotionale "Dichte" schneidet, die oft Angelegenheiten hervorruft, aber auch indem es deinen Lebensfluss erhöht, was sich entspannend und sogar segensreich

anfühlt. Der erhöhte Fluss gibt dir Kraft dich viel einfacher mit deiner tieferen Aufmerksamkeit zu verbinden und viel angenehmer die oft unangenehmen und zurückgehaltenen Gefühle zu beobachten, welche dich in der Begrenztheit festhalten.

Mit nur ein wenig Übung, wird die Effortless EFT methode, so gut wie mühelos. Wannimmer du irgendwas bemerkst das nicht in Frieden, Freude oder Glückseligkeit ist, nimm einfach die Kontraktionen in deinem Körper wahr und bringe die Biofeld Energie hindurch. In relativ kurzer Zeit, wirst du schnell loslassen können, mit wenig Mühe.

## Wie die Biofeld Technologie funktioniert um emotionale Befreiung zu verbessern



Die Biofeld-Energie wird energetische Impulse durch die Akkupunktur Meridian senden um dabei zu helfen die Blockaden schnellstmöglich zu lösen.

Der präzise Mechanismus ist nicht vollkommen bekannt, allerdings zeigen die Beweise, dass diese Pulse der heilenden Energie durch die Akkupunktur-Meridiane reisen um die eingetretenen neurologischen Pfadwege zu unterbrechen und zu lösen, welche für die disfunktionalen, emotionalen Muster verantwortlich sind.

Die Kombination deiner Intention und der heilenden Biofeld-Technologie schnellen signifikant hoch und vertiefen jede Klopf-/Meridian-Methode.

### Unsere Biofeld Method

Wir nutzen digital aufgenommene Energiefrequenzen - aufgenommen mit fortgeschrittener subtiler Energie-Technologie und Computer Software - von zahlreichen Substanzen und Zuständen des Bewusstseins, welche wir dann tausendfach verstärken indem wir einen proprietären Prozess nutzen. Wir nutzen nur Energiefelder welche durchgehend getestet worden sind, durch erweiterte Methoden der Radiästhesie. Wir nutzen nur energetische Signaturen die grundlegende physische, emotionale und spirituelle Vorteile aufzeigen. Wenn gespielt, werden diese Audiodateien ein energetisches Feld erzeugen, welches das menschliche Biofeld beeinflusst um diese profunden Zustände von Segen und Frieden zu induzieren.

### Mehr über die Biofeld-Wissenschaft

Für mehr Informationen, besuche bitte unsere [Biofeld Technologie Seite](#).

### Weitere Lektüre über das Loslassen

Craig, G. *The EFT Manual*. Energy Psychology Press, 2011.

Crane, L. *The Abundance Book: Teaching The Amazing Release Technique* . Lawrence Crane Enterprises, 1998.

Dwoskin, H. *The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace and Emotional Well-Being*. Sedona: Sedona Press, 2003.

Dwoskin, H., and L. Levenson. *Happiness Is Free: And It's Easier Than You Think!* Sedona: Sedona Press, 2002.

Gendlin, E.T. *Focusing*. New York: Bantam, 2002.

Katz, M. *The Easiest Way to Live: Solve Your Problems and Take the Road to Love, Happiness, Wealth and the Life of Your Dreams*. Your Business Press, 2011.

McVea, N. *Release Dynamics*. Self-published in electronic format, 1996.

Ruskan, J. *Emotional Clearing: An East / West Guide to Releasing Negative Feelings and Awakening Unconditional Happiness*. R Wayler & Co, 2006.

## Tipps zum Loslassen

- Die entspannenden und angenehmen Energien von PMP 3.0 begleitend, wird es auch eine tiefere Achtsamkeit der Angelegenheiten geben die du loslassen willst. Du wirst sie als eine Art von Spannung, Angst und Resistenz bemerken, irgendwo im Hintergrund des Segens. Sei dir sicher, dass dies ein SEHR positives Zeichen ist, weil du jetzt in einem perfekt Zustand bist diese Resistenz loszulassen. Instruktionen und Richtlinien um solches Loslassen zu vereinfachen sind unten mitgeführt.



- Du wirst sehen, dass dieser tiefere Sinn für Freude und Segen dich dazu bringen wird, dich tiefer in die Wurzel der Resistenz, die beginnt an die Oberfläche zu kommen, zu entspannen. Während du das quasi natürlich tust, wird dein Sinn für Segen, Erneuerung und Optimismus mühelos über eine Periode von Tagen aufblühen. Du wirst glücklicher und fröhlicher werden, und das Leben wird beginnen zu fließen. Es ist auch nützlich achtsam zu sein, um den Segen loszulassen wenn er auftaucht. Je mehr du von allem was hochkommt loslässt (sogar Segen), desto mehr Segen und Licht wirst du fühlen, bist dich eventuell in einen grundlegenden Zustand von Frieden und Gleichheit loslöst.

- Es ist wichtig zu realisieren, dass quasi all das Unangenehme seinen Ursprung in der Resistenz hat, und solche Resistenz ausüben ist etwas welche wir aktiv tun, üblicherweise unbewusst. Etwas tiefer schauend, kann gesehen werden das diese entkräftenden Zuständen (Depression, Hoffnungslosigkeit, Angst, Eifersucht, Lust, etc.) aus einem einzigen Glaubenssatz heraus wächst: Das der höchste und tiefste Aspekt der Vervollkommnung im Außen zu finden ist.
- Nur wenn wir grundlegend realisieren, dass wir die wahre Quelle unseres Glückes sind, sind wir in der Lage weniger anfällig für unsere ungesunden Verhaltensweisen solcher Zustände zu werden. Und diese Quelle des Glücks entsteht nicht nur durch unsere Aktionen sondern auch durch die anhaltende Erfahrung unserer wahren Natur. Wenn diese Erfahrung sich vertieft, werden lebensbejahende Aktionen als natürliches Nebenprodukt fließen.
- Der vorangegangene Tipp erweitert sich zu der Idee, die komplette Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Das sind, deine Wahrnehmung, Glaubenssätze, Anhaftungen, Aversionen, Projektionen und so weiter, die deine Erfahrung der Realität ausmachen. Der einzige Weg deine Erfahrung zu ändern ist die Verantwortung für deine Erfahrung zu akzeptieren und loszulassen von bewussten und unbewussten Elementen, welche dieser Erfahrung die Grundlage gegeben haben, zu wachsen. Der Schlüssel ist nicht dich selber zu beschuldigen, weil, obwohl du für deine Erfahrung verantwortlich bist, du eigentlich das Meiste davon unbewusst tust. Aufrichtige Verantwortung benötigt daher, Menschlichkeit, Mitgeföhle, Geduld und Dankbarkeit für die Gelegenheit von deiner Erfahrung lernen zu dürfen, und sie zu ändern.
- Erlaube dir der Spannung in deinem Körper bewusst zu werden, welche mit dem Gefühl der Überwältigung verbunden ist.





➤ Von diesem Punkt aus in den Richtlinien, findest du hilfreiche Fragen welche gestaltet worden sind um dich sanft in ein profundes Loslassen der Resistenz zu bringen um zu wachsen und sich zu entwickeln. Nutze diese Fragen für dich selber, in Meditation und durch den Tag hindurch um dir selber zu erlauben, mühelos in einen tieferen Frieden zu entspannen. Dabei erzeugst du transformative neurale Pfadwege zwischen den Teilen deiner Gehirns, welche in purer Emotion und solche in bewusster Achtsamkeit involviert sind. Dies resultiert nicht nur in spontaner Loslösung von emotionaler und energetischer Entropie, als es auch eine subtile und gestärkte emotionale Kraft hervorruft. Eventuell wirst du nicht mal die Fragen nutzen brauchen da du mehr in der Lage dazu sein wirst, deinen Weg in die Wurzel der Resistenz zu "fühlen" und sie loszulassen.

➤ Tiefes, langsames, rhythmisches und relativ müheloses Atmen hilft dir in diesem Prozess.

- Kannst du das Unangenehme benennen? Ist es angst vor einem bevorstehenden Event, ein Gefühl von "es nicht Wert sein", Scham, Angst, Frustration? Neurowissenschaftliche Nachforschungen sagen uns, dass das nicht-urteilende Benennen von Emotionen und Gefühlen neurale Kreise aktiviert, welche die Erfahrung von solchen Störungen ändern, indem sie die Angst in der Amygdala herunter regulieren.
- Nun, kannst du loslassen, davon dieses Gefühl zu benennen? Kannst du dir selber erlauben dich einfach in das Gefühl sinken zu lassen, ohne es Benennen zu müssen? Während die initiale Benennung der Gefühle uns hilft, uns in sie hineinzufühlen und komfortabler mit ihnen umzugehen, bewahrt uns weiteres anhaften an solchen Benennungen, davor mit der Wurzel des Unangenehmen, Erwartungen und ungesunden Anhaftungen zu sein..
- Unterdrückst du das Gefühl? Kannst du dir erlauben einfach loszulassen? Kann du dir erlauben einfach mehr loszulassen? Und noch mehr? Bist du bereit einfach loszulassen?
- Kannst du dir selber erlauben auf den Raum der dieses Gefühl umgibt aufmerksam zu werden? Ist dieser Raum und deine Erfahrung dessen begrenzt auf deinen Körper? Erweitert sich dieser Raum weit über deinen Körper und deiner Erfahrung des Gefühls hinaus? Kannst du deiner Erfahrung des Gefühls erlauben sie in den Raum zu erweitern, und weit über deinen Körper hinaus? Kannst du nun dieses Gefühl vom unendlichen Universum, der Stille und Zeitlosigkeit welche dich umgibt und erweitert, weit über deinen Körper hinaus? Ist das Gefühl jetzt intensiver? Hat es etwas gelöst? Kannst du dir selber erlauben weiterhin in diesem Gefühl zu baden, mit deiner Aufmerksamkeit auf den unendlichen Raum,



Ruhe und Zeitlosigkeit gerichtet?

- Kannst du dir selber erlauben einfach in die Wurzel dieses Gefühls zu sinken? Kannst du zulassen, dass die resultierenden intensiven Gefühle dich in kompletter Achtsamkeit baden lassen, wobei sie verschwinden, im unendlichen Feld der Zeitlosigkeit?
- Kannst du zulassen dir vorzustellen, gar nichts machen zu müssen?
- Kannst du loslassen von jeder Projektion in ein Ereignis oder eine Situation in deinem Leben?
- Kannst du dir vorstellen komplett im Frieden zu sein? Ohne Bedürfnis? Kannst du einfach dieses Gefühl "ganz zu sein" zulassen, um mühelos in deiner Aufmerksamkeit zu wachsen?
- Wenn Angst existiert, kannst du dir erlauben, sie dir anzusehen und mit ihr in Frieden zu kommen? Wenn du mit dem Schlechtesten was passieren kann, in Frieden kommst, kannst du der Angst die Macht über dich nehmen. Was ist das Schlimmste was passieren kann? Lasse zu, das schlimmste Szenario wie nur möglich zu erfahren und du wirst sehen, dass die Angst eventuell verschwindet (wenn du sie lang genug beobachtest) weil du ihr konzentrierte Aufmerksamkeit entgegen gebracht hast..

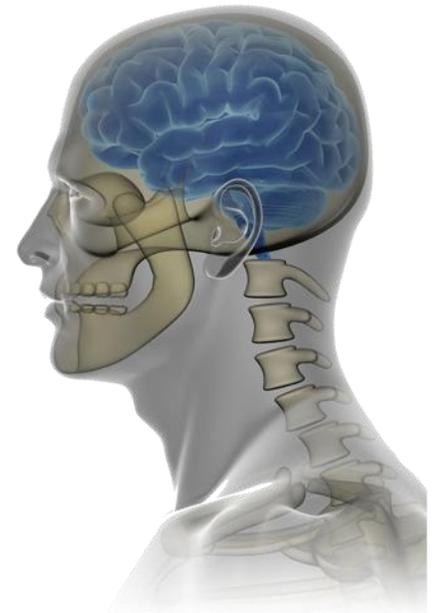
## Eine kurze Anmerkung über das "Evolved Mind" Gehirnwellenmuster - enthalten in den PMP 3.0 Biofeld Signalen (Über primäre Meditation, Befreiungsdateien und Epsilon)

Während C. Maxwell Cades "Awakened Mind" Gehirnwellenmuster ziemlich weit in Meditationskreise verbreitet ist, weiß man weniger über sein anderes, fortgeschrittenes Muster, das er das "Evolved Mind"-Muster nennt.

Beim Benutzen der "Mind Mirror", eine einzigartige EEG-Maschine die er entwickelte, sah er eine außergewöhnliche Balance zwischen der hochverstärkten Beta, Alpha, Theta und Delta-Aktivität in den Gehirnen von langjährigen Meditierenden und spirituellen Aspiranten. Er interpretierte dieses Muster als eine grundlegende Brücke, welche den bewussten Geist mit dem Unterbewussten Geist und dem kollektiven Unbewusstsein in einem gemeinsamen Fluss zusammenführte. Dieses Muster tauchte in den Berichten von unconditionierter Freude, Segen und erweitertem Bewusstsein auf..

Die Biofeld-Signale in den primären Meditationsdateien, Befreiungsdateien und Epsilon beinhalten dieses "Evolved Mind"-Muster. Du wirst nicht nur die gezielten Gehirnwellenmuster erfahren, deren Zugang durch die auditiven Entrainment-Signale erleichtert wird, sondern du wirst ebenfalls diese multiplen Muster mögen, die von unseren Biofeld Entrainment-Signalen aktiviert werden. Dies liefert einen abgerundeten und natürlichen Ansatz welcher dich zu größerer Integration des unterbewussten und unbewussten Materials motiviert, welches andererseits spirituellen und emotionalen Fortschritt begrenzen.

Um mehr vom "Evolved Mind"-Muster während der Meditation zu erfahren, schaue dir bitte die nächste Sektion an, "Wie du ganz einfach Biofeld Übertragungen von PMP 3.0 verstärken kannst"

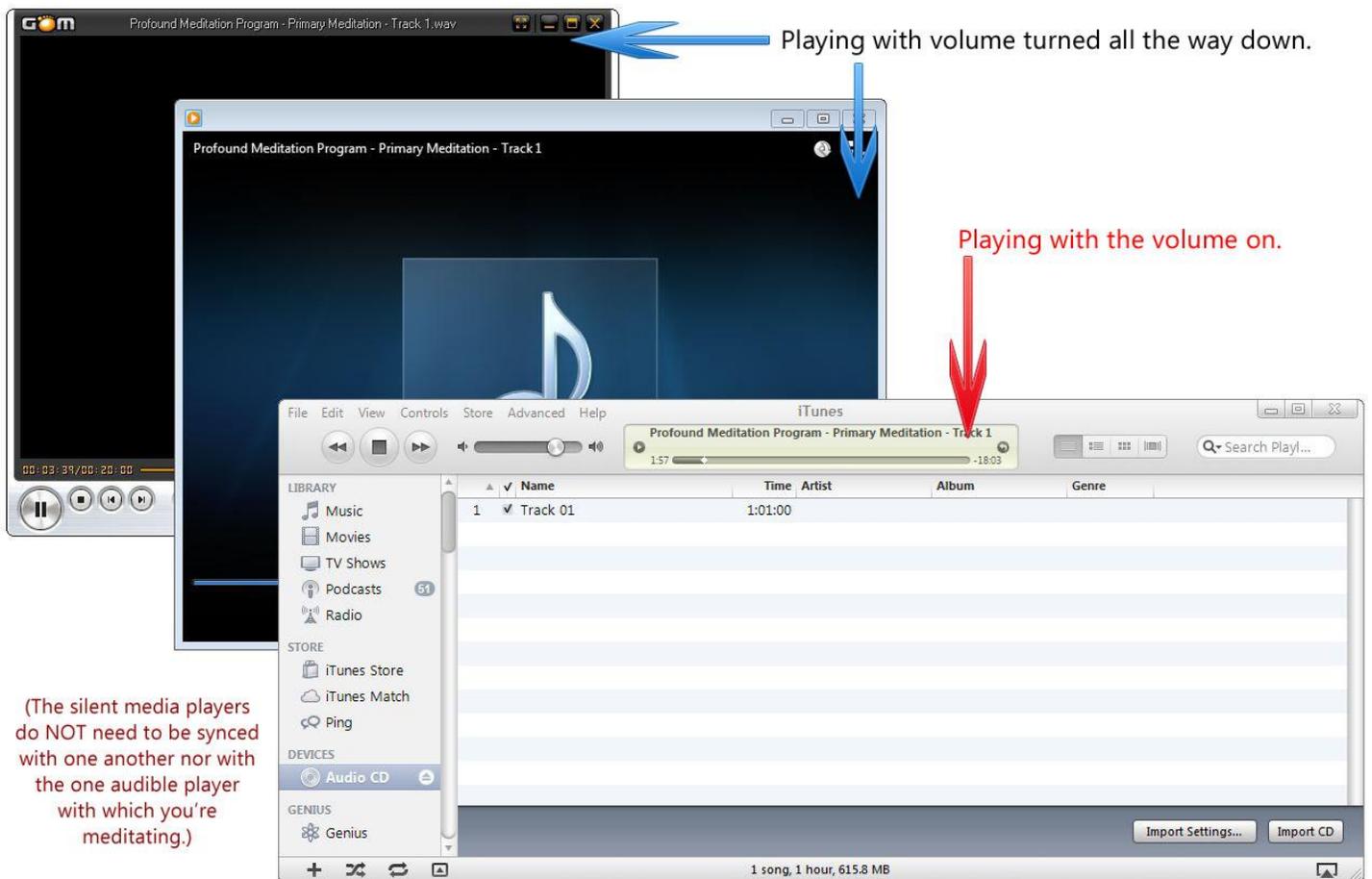


# Wie du ganz einfach Biofeld Übertragungen von PMP 3.0 verstärken kannst

## Stilles Entrainment

Du befindest vielleicht in einer Situation in der du die friedvolle Atmosphäre von jeder der PMP 3.0 Biofeld-Frequenzen nutzen willst, aber es ist unangemessen, Ohrstöpsel zu tragen oder Musik zu hören. Kein Problem! Setze irgendeine PMP 3.0-Datei/CD deiner Wahl auf "Wiederholen" auf deinem MP3-Player, Media Player oder iPhone, dann drehe die Lautstärke herunter auf null und mach dir keine Sorgen darüber ob du Ohrstöpsel nutzt oder nicht. Trage es bei dir in einer Tasche. Durch die kraftvolle Biofeld (subtil-energetisch) Entrainment-Technologie die in PMP 3.0 enthalten ist, wird dir ermöglicht ein tiefes entspannendes Energiefeld, sogar bei einer Lautstärke von null! Einige Leute sind eher in der Lage um dieses Energiefeld bewusst zu entdecken als andere, aber dein Körper und dein Biofeld wird trotzdem noch davon profitieren..

## Die Biofeld-Transmissionen verstärken



Es ist möglich die PMP 3.0 (und jedes andere iAwake Produkt) Biofeld-Transmissionen zu verstärken in dem man verschiedene Tools nutzt. Manche sind kostenlos und erhältlich für die meisten Leute im Westen. Wir empfehlen Methoden/Variationen der Verstärkung, der Biofeld-Transmissionen:

- **Mehrere Media Player Methoden:** Die meisten Laptops/PCs/Macs haben mehr als ein Media

Player (z.B., iTunes, Windows Media Player, RealPlayer, QuickTime, etc.). (Du findest unten eine Liste von freien downloadbaren Media Player) Importiere deine bevorzugten PMP 3.0 Dateien/CDs in alle deine Media Player. Erstelle eine Playlist in jedem Media Player für die Dateien die du abspielen willst. Spiele die neue Playlist in jeden deiner Media Player. Es ist vielleicht schwer zu glauben, aber jeder der PMP 3.0 Dateien in den multiplen Media Player wird eine kombinierte Biofeld-Transmission erstellen, die kraftvoller ist als wenn man eine Datei für sich selber spielt.

- ✓ **Beispiel: Sagen wir, du willst die Biofeld-Transmissionen der primären Meditationsdatei 1 der Stufe 1 verstärken. Du würdest dann diese CD in sovielen Media Player importieren wie du hast und dann für jeden eine Playlist erstellen. Nun spiele einfach diese Playlist in jedem Player gleichzeitig (keine Sorgen über die Synchronisation, da ihre individuellen Lautstärken herunter gedreht werden), aber drehe die Lautstärke von jedem Media Player herunter (außer dort wo du CD1 hören willst). Das wars! Du hast es verstärkt! (Einige Medien Player erlauben dir dies in einer einzigen Instanz zu tun)**

Je mehr du dieses Biofeld verstärkst, desto mehr wirst du von den Eigenschaften und Vorteilen spezifischer Biofelder spüren. Bitte denke daran, dass diese Biofeld-Energien intentional zusammengelegt werden können um deine spirituelle Praxis und dein Wachstum zu katalysieren. Für mehr Informationen, schau dir bitte die Sektionen in dieser Anleitung an, in denen es um Biofeld Technologie und Loslassen/Effortless EFT geht.

## Kostenlose herunterladbare Mediensoftware

- ❖ iTunes - <http://www.apple.com/itunes/download/>
- ❖ Windows Media Player - <http://windows.microsoft.com/en-us/windows/products/windows-media-player>
- ❖ QuickTime - <http://www.apple.com/quicktime/download/>
- ❖ VLC Player – <http://videolan.org/>
- ❖ GOM Player – <http://player.gomlab.com/eng/download/>
- ❖ SongBird – <http://getsongbird.com/>
- ❖ Media Jukebox - <http://mediajukebox.com/>
- ❖ KM Player - <http://www.kmplayer.com/forums/forumdisplay.php?f=25>
- ❖ Media Monkey – <http://www.mediamonkey.com/download/>
- ❖ RealPlayer - <http://www.real.com/realplayer>
- ❖ Rhapsody – <http://www.rhapsody.com/software>
- ❖ Winamp - <http://www.winamp.com/media-player/en>
- ❖ AVS Media Player - <http://www.avs4you.com/AVS-Media-Player.aspx>

## iAwake Support Links



**Profound Meditation on Facebook:**

<https://www.facebook.com/ProfoundMeditationProgram>



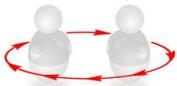
**Profound Meditation Practitioners Forum:**

<https://www.facebook.com/groups/profoundmeditation/>



**Free Bi-Weekly Teleseminars:**

<http://www.profoundmeditationprogram.com/teleseminars>



**Coaching:**

<http://www.profoundmeditationprogram.com/coaching>



**FAQ:**

<http://www.profoundmeditationprogram.com/faqs-meditation-audio>



**Blog:**

<http://www.iawakeblog.com/>



**Customer Support:**

[iawake.team@gmail.com](mailto:iawake.team@gmail.com)