

BALANCEMODUS ON

**ERSTELLE DEIN PERSÖNLICHES
AUDIO GEGEN STRESS UND ÜBERFORDERUNG
IN 30 MINUTEN**

PEP TALK MAGIC



WARUM ICH DIESEN MINIKURS ERSTELLT HABE:

Weil auch ich manchmal Pep Talk brauche, um wieder in eine gute Stimmung zu kommen und wieder motiviert zu sein. Ich habe ihn also auch für mich gemacht. Er ist praxiserprobt und für gut befunden.

Vielleicht hast du ja auch solche Momente. Du bist wieder mal von dir selbst genervt, machst dich innerlich runter und siehst nur noch die Defizite? Du hast wieder mal kein Vertrauen in dich oder deinen Körper und fragst dich, warum alles so schwerfällt? Vielleicht fühlst du dich gerade einfach nur doof und fragst dich, warum du nicht schon längst den Durchbruch geschafft hast.

Ich kenne das also wie schon gesagt nur zu gut! Und genau deshalb ist jetzt der ideale Zeitpunkt für Pep Talk Magic. Dieser Minikurs ist speziell dafür da, dich in genau diesen Momenten aufzufangen. Denn du musst nicht länger in diesen negativen Gedanken festhängen. Du kannst dich selbst wieder ins Vertrauen bringen, dich motivieren und mit kleinen, kraftvollen Affirmationen deine Perspektive ändern.

Ich habe diesen Kurs erstellt, weil ich weiß, wie wichtig es ist, sich selbst in den Momenten zu stützen, in denen der innere Kritiker besonders laut ist. Statt in den Selbstzweifeln zu versinken, zeige ich dir, wie du dir selbst mit deinem eigenen Pep-Talk-Audio eine positive, motivierende Stimme geben kannst, die dir hilft, wieder an dich zu glauben – ganz ohne Druck, dafür aber mit ganz viel Mitgefühl für dich und deine Reise.

Dieser Minikurs und das am Ende erstellte Audio ist genau dafür da, Und genau dass du in den schwachen Momenten immer wieder zu dir selbst zurückfindest und deinen Weg mit Zuversicht weitergehst.

deine Michaela





ES GEHT LOS!

Dein persönlicher Motivationsbooster

Manchmal fühlt sich das Leben einfach wie ein nie endender To-Do-Listen-Marathon an. Alles und jeder zieht an dir, während deine Energie auf der Strecke bleibt – und plötzlich hörst du diese fiese kleine Stimme im Kopf: „Du schaffst das nicht.“ Stopp! Genau hier kommt dein persönlicher Motivationsbooster ins Spiel.

Mit dieser Anleitung lernst du, wie du dir ein eigenes Pep-Talk-Audio erstellst – eine kraftvolle Sammlung positiver Affirmationen, die genau auf dich und deine Bedürfnisse zugeschnitten ist. Dieses Audio ist dein Rettungsanker in schwachen Momenten, dein Motivationskick bei Überforderung und dein sanfter Reminder, dass du genug bist – genauso, wie du bist.

Ob Perfektionismus, Stress oder Mangelgefühle – mit deinem Audio holst du dich selbst zurück in die Balance und gibst dir den Mut, weiterzumachen. Und das Beste: Es ist nicht nur praktisch, sondern auch so leicht umzusetzen, dass du es lieben wirst. Bereit, dir selbst die wichtigste Stimme in deinem Leben zu schenken? Dann lass uns jetzt keine Zeit verlieren und gleich richtig loslegen!

Meine Herzensempfehlung:

UNTERSCHÄTZE NIE DIE WIRKUNG VON PEP TALK

Die Anleitung in genauen Schritten:

So erstellst du dein ganz
persönliches
Magic Pep-Talk-Audio

Schritt 1: Finde deinen „magischen Moment“

Bevor du loslegst, nimm dir einen Moment
Zeit nur für dich und komme erstmal richtig
zur Ruhe.

Suche dir einen Platz, an dem du dich
wohlfühlst und ungestört bist.

Setze dich bequem hin und atme ein paar
Mal tief durch. Wenn du bereit bist, kannst
du mit dem nächsten Schritt fortfahren.

Schritt 2: Setze deine Intention

Überlege dir, was du in deinem Pep-Talk
erreichen möchtest. Was brauchst du in
schwierigen Momenten am meisten? Mehr
Vertrauen in dich selbst? Weniger Stress und
Perfektionismus? Deine Intention wird dir dann
helfen, die für dich richtigen Worte zu finden.
Schreibe sie kurz auf oder behalte sie im
Hinterkopf, während du dann anschließend den
nächsten Schritt machst.

Extratipp:

Formuliere deine Intention in der
Gegenwart – so als ob es bereits wahr
wäre. Anstatt zu sagen „Ich möchte mehr
Vertrauen in mich haben“, sage „Ich
vertraue mir und meinem Körper.“ Dies
hilft dir, das Gefühl zu verstärken, dass
du die Veränderung bereits in dir trägst,
und bringt dir noch mehr
Selbstsicherheit.

Meine Herzensempfehlung:

UNTERSCHÄTZE NIE DIE WIRKUNG VON PEP TALK

Schritt 3: Wähle deine Affirmationen

Jetzt geht es darum, positive Affirmationen zu formulieren, die zu deinem Ziel und deinen Wünschen passen.

Hier einige Beispiele, die dir als Inspiration dienen können:

- „Ich bin genug, genau so, wie ich bin.“
- „Ich vertraue meinem Körper und seinen Bedürfnissen.“
- „Ich bin stark, auch an Tagen, an denen ich es nicht fühle.“
- „Ich darf mir Zeit nehmen, und es ist okay, wenn nicht alles perfekt läuft.“
- „Ich kann alles erreichen, was ich mir vornehme – Schritt für Schritt.“

Schreibe jetzt eine Liste von 5-7 Affirmationen, die dich motivieren und dir helfen, wieder in deine Kraft zu kommen.



Konkrete Erinnerungen helfen dir, die Affirmationen noch lebendiger und greifbarer zu machen.

Sie stärken dein Vertrauen in dich, weil du dich selbst an Erfolge erinnerst, die du wirklich erlebt hast!

Schritt 4: Ergänze persönliche Aussagen und Erinnerungen

Jetzt kommt der kreative Teil! Füge zu deinen Affirmationen persönliche Aussagen hinzu, die dich direkt ansprechen.

Erinnerungen oder Worte, die dich motivieren und stärken – wie eine gute Freundin, die dir immer zur Seite steht.

Zum Beispiel:

- „Erinnere dich daran, wie oft du schon Herausforderungen gemeistert hast.“
- „Du hast schon so viel geschafft, auch wenn du es manchmal nicht merkst.“
- „Du bist stärker, als du denkst.“

Extratipp:

Versuche, deine Aussagen so konkret und bildlich wie möglich zu formulieren. Anstatt einfach nur zu sagen „Ich bin stark“, könntest du zum Beispiel sagen: „Ich erinnere mich an den Moment, als ich [eine spezifische Herausforderung] gemeistert habe – das hat mir gezeigt, wie viel Power in mir steckt.“

Meine Herzensempfehlung:

UNTERSCHÄTZE NIE DIE WIRKUNG VON PEP TALK

Schritt 5: Die Struktur deines Audios

Erstelle jetzt eine einfache Struktur für dein Audio, damit es für dich leicht verständlich und angenehm zu hören ist.

Starte mit einer kurzen Einführung, um dich zu zentrieren. Dann sprich deine Affirmationen und persönlichen Aussagen aus. Achte darauf, dass du klar und eher schnell sprichst – so klingt es noch motivierender.

Schritt 6: Aufnahme und Bearbeitung

Jetzt wird es praktisch:

Nutze dein Smartphone oder ein Aufnahmegerät und sprich deine Affirmationen in dein Mikrofon. Mach dir keine Sorgen, wenn es nicht perfekt ist – es geht darum, dass du authentisch und echt klingst. Wenn du möchtest, kannst du das Audio nachträglich noch bearbeiten, um Hintergrundmusik hinzuzufügen oder Pausen einzubauen, damit du die Worte wirklich sacken lassen kannst.

Extratipp:

Dein Pep-Talk sollte nicht langsam oder ruhig gesprochen werden. Ganz im Gegenteil – sprich schnell, kraftvoll und mit Energie! Der Grund dafür: Du möchtest, dass dein Unterbewusstsein keine Zeit hat, Zweifel oder negative Gedanken einzuschieben. Schnelle, entschlossene Worte wirken wie ein Antrieb, der dich direkt ins Handeln bringt.

Sprich in einem Tempo, das dich selbst motiviert und dir das Gefühl von Power vermittelt – als würdest du dich selbst anfeuern, um ins Rennen zu gehen. Keine Pausen, keine Zögerlichkeiten! Dein Pep-Talk soll die Energie und Entschlossenheit haben, die dich in den Momenten des Zweifels sofort wieder auf Kurs bringt. Du schaltest sofort auf „Go!“ – das ist der Schlüssel, um richtig in deine Kraft zu kommen!

Meine Herzensempfehlung:

UNTERSCHÄTZE NIE DIE WIRKUNG VON PEP TALK

Schritt 7: Dein persönlicher „Power-Moment“

Höre dir dein Pep-Talk-Audio an, wann immer du es brauchst. Ob du gerade in einem Moment von Überforderung steckst, dich von Perfektionismus gejagt fühlst oder einfach nur wieder zu dir selbst finden willst – dein Audio ist deine persönliche Erinnerung daran, wie stark du bist. Und vergiss nicht: Du kannst das jederzeit wiederholen!

Dieser Prozess wird dir helfen, immer wieder in deine Balance zu finden – in den kleinen Momenten, in denen du dir selbst etwas Gutes tun musst. Dein Pep-Talk-Audio wird so zu einem kraftvollen Werkzeug, das dir Mut und Motivation schenkt, wann immer du es brauchst.

Du brauchst noch Inspiration. Dann höre dir doch hier meinen ganz persönlichen Pep-Talk an:



DANKE

Herzlichen Glückwunsch, du hast es geschafft!

Du hast deinen ganz persönlichen Pep-Talk erstellt – und das ist ein riesiger Schritt in die richtige Richtung! Du hast dir die Zeit genommen, dich selbst zu motivieren, deine Energie aufzuladen und deinen inneren Power-Boost zu aktivieren. Und das Beste daran: Du kannst jederzeit darauf zurückgreifen, wann immer du es brauchst. Dein Pep-Talk wird immer für dich da sein – wie ein unsichtbarer Begleiter, der dich anfeuert und in den richtigen Momenten auf Kurs bringt.

Du hast jetzt ein unglaublich kraftvolles Tool, das dich immer wieder in deine Balance zurückführt. Sei stolz auf dich und vertraue darauf, dass du alles in dir hast, um deine Ziele zu erreichen. Und vergiss nicht: Es sind die kleinen, mutigen Schritte, die den Unterschied machen. Du bist auf dem besten Weg, dich immer wieder selbst zu motivieren und weiterzumachen – voller Energie, Vertrauen und Kraft.

Ich weiß, du kannst das!

Dieser Abschlussimpuls soll dich bestärken und dir das Gefühl geben, dass du alles erreichen kannst, was du dir vornimmst. Du bist bereit! ✨

DEINE MICHAELA

GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH

Meilenstein

Die Pep Talk Magic kann
beginnen!



Pep Talk Magic

Veröffentlichung: Dezember 2024

Autorin: Michaela Gurniak

E-Mail: ayurvedabalancequeen@gmx.de

Website: www.myayurveda-michaelagurniak.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.



[@intuitiv_ayurvedabalanceglueck](#)

WWW.MYAYURVEDA-MICHAELAGURNIAK.DE