

Workbook

ME/CFS RECOVERY SECRETS

REAL TALK. DEEP DIVE.
TINY STEPS.
GENAU DAS, WAS DU WIRKLICH
BRAUCHST.

EHRlich. KLAR. OHNE UMWEGE.



HALLO, ICH BIN MICHAELA,

Herzlich Willkommen zu den ME/CFS Secret Audios!

Real Talk. Deep Dive. Tiny Steps.

Genau das, was du wirklich brauchst.

Ich bin Ayurvedacoach und Expertin für intuitives Essen – aber bevor du jetzt denkst, das hier sei eine dieser Coachingschleifen mit schlaun Ratschlägen aus sicherer Distanz: Nope.

Ich weiß ganz genau, wie es sich anfühlt, wenn selbst Zähneputzen eine Tagesaufgabe ist. Ich lebe selbst mit ME/CFS. Ich habe einen zweiten Crash durch Post Vac erlebt. Und was ich dir in diesen Impulsen mitgebe, kommt nicht aus Lehrbüchern – sondern aus meinem echten, manchmal chaotischen, oft zähen, aber auch heilenden Alltag.

Ich habe die ganzen Achterbahnfahrten selbst durchgemacht:

Von Hoffnung zu Frust. Von "Ich glaube, es wird besser" zu "Nichts geht mehr".

Von der Suche nach der einen Methode bis zur Erkenntnis: Es geht nicht um die eine Methode. Es geht um mich. Um meine Verbindung zu mir. Um meine Intuition.

Und genau das teile ich hier mit dir – ehrlich, direkt und ohne Bullshit.

Nicht als „die Coachin mit dem ultimativen Plan“, sondern als Mensch, der dich und deine Situation ganz genau versteht.

Diese Audios sind eine Einladung:

- ☞ dich selbst besser zu verstehen
- ☞ kleine, gangbare Schritte zu finden
- ☞ und aus dem Gefühl von Ohnmacht wieder Richtung und Kraft zu schöpfen

Ich verspreche dir keine Wunder. Aber ich verspreche dir, dass du dich verstanden fühlen wirst. Denn das ME/CFS Game musst du nicht allein spielen.

Deine Michaela

Onboarding – Was
dich erwartet & wie
du das Beste für dich
mitnimmst

Vom Opfermodus zu
Empowerment und
Selbstermächtigung
– deine innere Heldin
wartet schon

Angst vor
Symptomen &
Panikmodus – raus
aus dem Autopiloten

Symptomampel –
Daueralarmtrigger oder
geniales Körpersignal-
Tool

Pacing & Baseline –
Warum Schonung
nicht gleich Heilung
ist



Erwartungsdruck &
Tiny Steps – kleine
Schritte, große
Wirkung

Ernährung –
Energiebooster oder
Crashfaktor

Manifestieren – ohne
Eso-Alarm, mit
Energie-Fokus und
ohne Mangelmodus

Emotionale
Energieräuber –
innere Faktoren first
Selftalk Upgrade

Geduld & Vertrauen –
auch wenn sich
(gefühl) nichts
verbessert



AUDIOIMPULSE

Ich habe dir 10 ganz ehrliche, motivierende und tiefgehende Audioimpulse aufgenommen – nicht zum „abarbeiten“, sondern zum Eintauchen, Reflektieren und Kraft tanken.

Du kannst sie...

🌙 ... abends hören, wenn du zur Ruhe kommst

🛋️ ... auf dem Sofa mit Tee und Kuscheldecke

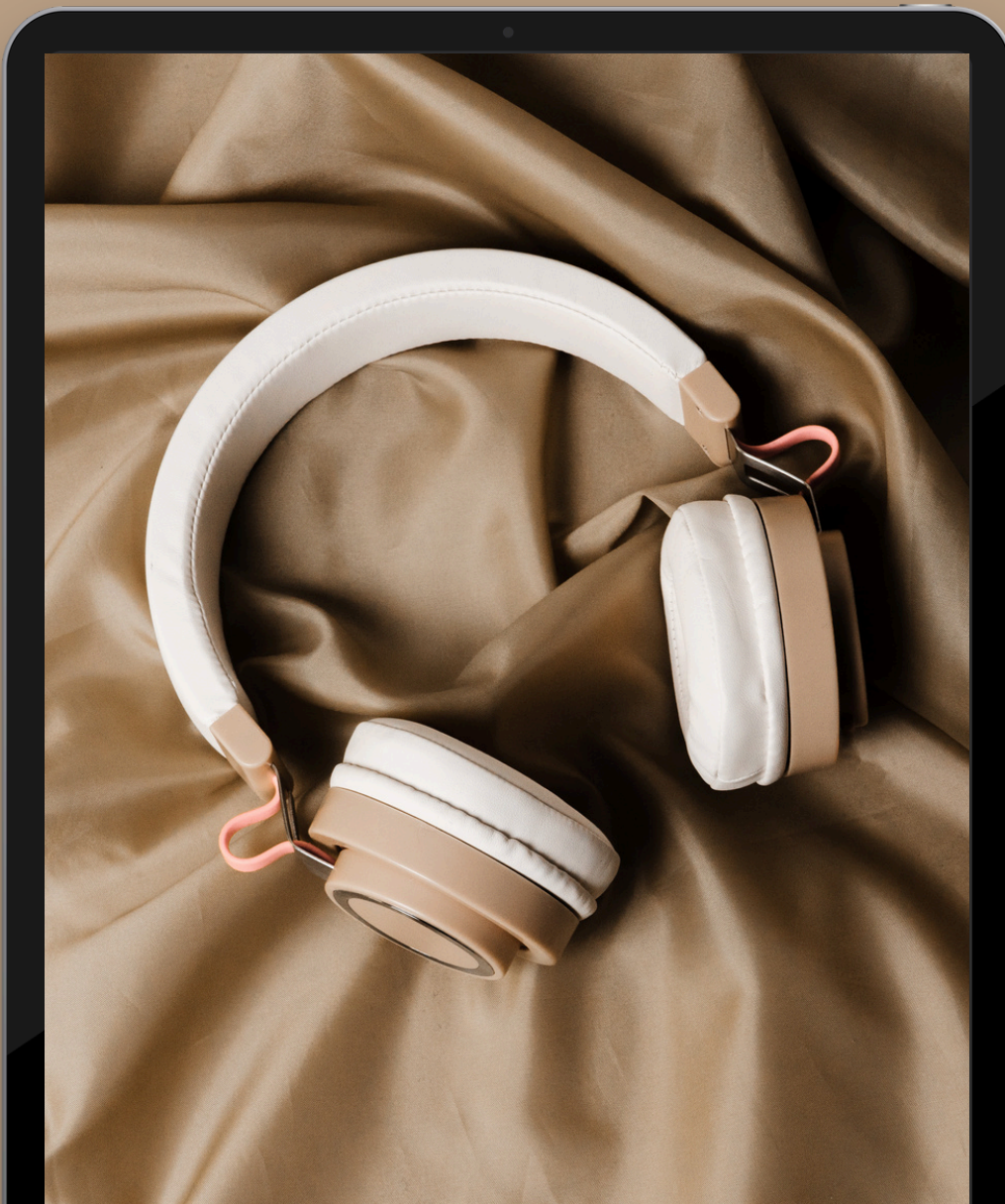
📖 ... mit einem Notizbuch daneben für deine Gedanken

Du musst nicht alle hören oder „alles richtig machen“.

Fang da an, wo du innerlich spürst: „Genau das trifft gerade einen Nerv.“

Ein einziger Impuls zur richtigen Zeit kann mehr bewegen als 10 To-do-Listen.

JETZT ANHÖREN:



RAUM FÜR DEINE GEDANKEN, ERKENNTNISSE & AHA-MOMENTE



**Mein Tipp: Falls du dafür nicht genug Energie hast,
nimm eine Sprachnachricht auf.**

[illegible]

RAUM FÜR DEINE GEDANKEN, ERKENNTNISSE & AHA-MOMENTE



**Mein Tipp: Falls du dafür nicht genug Energie hast,
nimm eine Sprachnachricht auf.**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RAUM FÜR DEINE GEDANKEN, ERKENNTNISSE & AHA-MOMENTE



**Mein Tipp: Falls du dafür nicht genug Energie hast,
nimm eine Sprachnachricht auf.**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RAUM FÜR DEINE GEDANKEN, ERKENNTNISSE & AHA-MOMENTE



**Mein Tipp: Falls du dafür nicht genug Energie hast,
nimm eine Sprachnachricht auf.**

[illegible]

RAUM FÜR DEINE GEDANKEN, ERKENNTNISSE & AHA-MOMENTE



**Mein Tipp: Falls du dafür nicht genug Energie hast,
nimm eine Sprachnachricht auf.**

[illegible]

Super! Du hast es geschafft!

JETZT ERSTMAL DURCHATMEN!

Aber halt, da war doch noch was. Genau! Jetzt kannst du ideal darauf aufbauen und weitermachen.



Cocoon - Safe inside

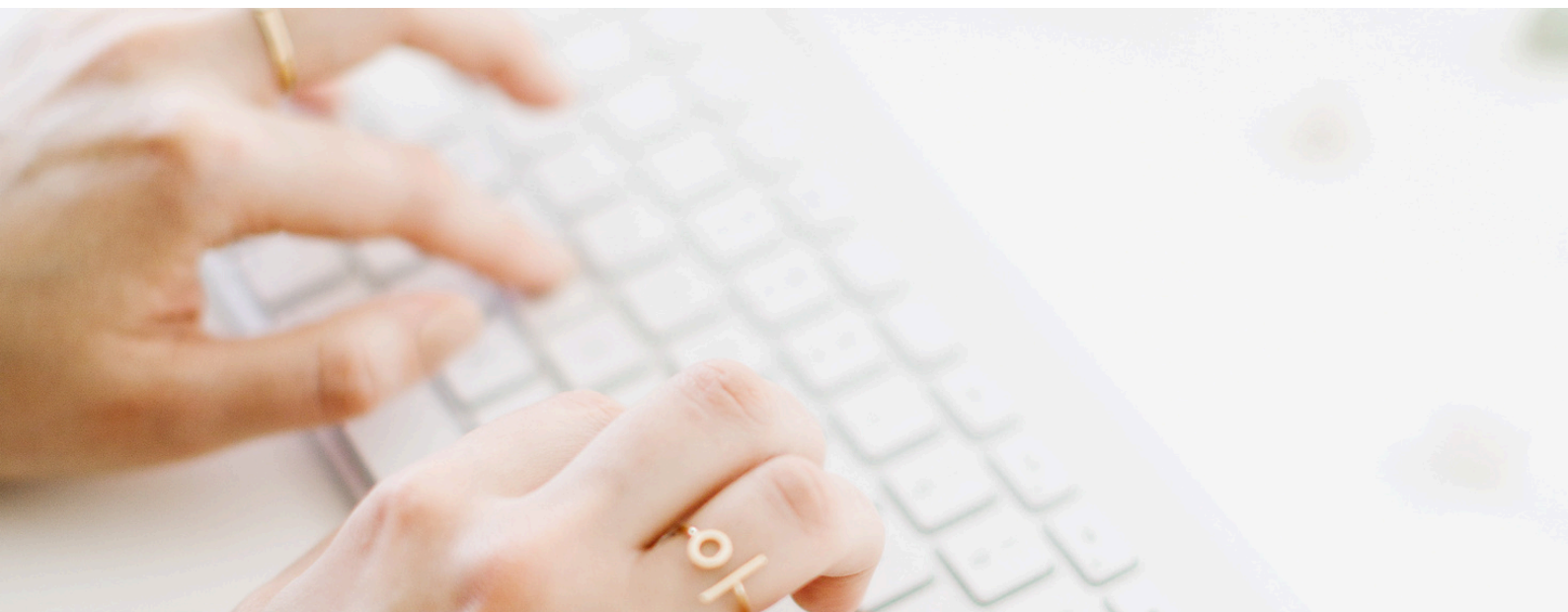
3 Wochen Sprachnachrichtenbegleitung
ME/CFS Panikmodus beenden. System
runterfahren und einfach zur Ruhe kommen.

- Persönliche Begleitung per Sprachnachricht
- Antwort an 3 Tagen pro Woche – empathisch, erfahren, echt
- Auf Wunsch: sanfte Einführung in Ayurveda zum besseren Verständnis deiner Symptome
- Kein Zoom. Kein Druck. Kein Plan. Nur Raum zum Durchatmen.



MEHR INFOS FINDEST DU HIER:





ME/CFS RECOVERY SECRETS

Veröffentlichung: Mai 2025

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](https://www.instagram.com/intuitiv_ayurvedabalanceglueck)

WWW.MYAYURVEDA-MICHAELAGURNIAK.DE