

Aufnahmeregeln der Affirmationen:

Vor der Aufnahme:

- Vor Beginn der Aufnahme 3-5 Affirmationen herausschreiben
- Affirmationen ein paar Mal laut und in verschiedenen Stilen vorlesen (Stell dir dabei die Person vor, für die du die Worte sprichst)

Die Aufnahme:

- Suche dir einen ruhigen Ort
- Nimm dir genug Zeit
- Schreibe du dir alles, was du sagen willst, auf
- lies es in Ruhe und in deinem Tempo solange laut vor, bis es flüssig klappt
- Nutzt die App für Sprachmemos
- (Falls du keine Sprachmemo-App vorinstalliert hast, kannst du dir ganz einfach eine aus deinem App Store eine herunterladen.)
- Achte bei der Aufnahme auf eine stille Umgebung mit wenig Hall
- Halte das Telefon während der Aufnahme nah an deinen Mund
- Nutze alternativ deine Kopfhörer mit Mikrofon
- Sprich die Sätze als eine Aufnahme am Stück hintereinander ein und speichere sie ab.
- Solltest du dich versprechen, einfach Luft holen und nochmal mit dem Satz beginnen, der den Versprecher enthält. Wichtig ist dabei, dass du zwischen dem Versprecher und dem neuen Versuch etwas Pause lässt
- Du suchst dir aus den drei Musikstücken das aus, was dir am besten gefällt

Aufnahme verschicken und eine fertige MP3 bekommen:

- Schicke deine Aufnahme per Email an die in der Mail genannten Adresse inkl. deinem Namen, Bestellnummer und Musikwunsch
- Ist die Datei zu groß, kannst du Wettransfer nutzen
- Sollte etwas nicht passen, melden wir uns bei dir. Wenn du nichts hörst, passt alles und dein Musikstück wird erstellt