

Mach es wie Pia



Meine Heldinnen-Story



Heldinnen-Story zum Buch
Pia. Rauchfrei. Tschick, Adieu.

von Beatrix I. Rodger-Gruber

Meine Heldinnen-Story

Es war einmal eine starke Raucherin, die JA zu ihrem rauchfreien Leben sagte und zur superstarken Nichtraucherin wurde.

Ich bin

Mein Name

und das ist meine Heldinnen-Story, wie ich mir in nur vier Schritten mein rauchfreies Leben erschaffen habe.

Mein Rauchfrei-Commitment:

Ich,

Mein Name

bin bereit, für mein rauchfreies Leben loszugehen und starte damit heute,

am -----
Aktuelles Datum

Meine Unterschrift

Alles begann damit, dass ich rauchfrei leben wollte, weil

Mein wichtigstes Warum

Mein Zielmantra half mir, auf Kurs zu bleiben und mein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren:

Mein Zielmantra

Mir war bewusst, dass es nur eine einzige Person gibt, die mir dieses Leben erschaffen kann: ICH

***Weil ICH die Heldin meines
rauchfreien Lebens bin! ***

Daher packte ich meinen Ressourcen-Rucksack mit allem, was mich auf dem Weg in mein rauchfreies Leben unterstützt.

Ich erinnerte mich daran, was ich in meinem Leben schon alles geschaffen hatte, und spürte meine Heldinnen-Power, die mir meine Glanzmomente schenkten.

Zusätzlich stärkte ich mich mit meinen Lieblingsaffirmationen:



Meine Lieblingsaffirmation #1



Meine Lieblingsaffirmation #2



Meine Lieblingsaffirmation #3

Ich wusste, dass ich auf meinem Weg Höhen, aber auch Hürden erleben würde, die größte davon – mein Gamechanger – war

Mein größter Gamechanger

Also baute ich meine Erfolgsbrücke, mit deren Hilfe ich jederzeit meine Gamechanger-Hürde in eine Chance für mehr Power und Selbstvertrauen umwandle.

Mit meinem Wenn-dann-Plan hatte ich alle Lösungen parat:



Dann



Dann



Dann



Dann



Dann



Dann

Die Zitronen erinnerten mich daran, wie mächtig meine Vorstellungskraft ist. Ich nutzte diese Power, um mir mein rauchfreies Leben in den schönsten Farben auszumalen.



Zusätzlich visualisierte ich in meinen Power-Blockbuster, wie ich mit meinem Gamechanger umging. Mit jedem Durchgang wurde ich mutiger und zuversichtlicher. Denn ich wusste, dass ich es kann.

Und dann war es so weit:

Ich startet am

Datum deines ersten rauchfreien Tages

mit einem lauten „Tschick, Adieu“ in mein rauchfreies Leben.



Ich feierte mich selbst und meinen Erfolg, endlich diese superstarke Nichtraucherin zu sein.



***Weil ICH die Heldin meines
rauchfreien Lebens bin! ♥***