

Mach es wie Pia



Mein Workbook



Workbook zum Buch
Pia. Rauchfrei. Tschick, Adieu.

von Beatrix I. Rodger-Gruber

Your Turn #1: Best Case Scenario - BCS

Anleitung:

Stell dir vor, wir treffen uns heute in einem Jahr
und du bist diese
superstarke Nichtraucherin.

- Wie geht es dir?
- Wie sieht dein rauchfreies Leben aus?
- Wie fühlst du dich?

Tauche so richtig tief in diese Vision von
deinem rauchfreien Leben ein.

Genieße deinen Erfolg und lebe dieses
Hochgefühl aus.

Du hast dir dieses Leben erschaffen!

***Weil DU die Heldin deines
rauchfreien Lebens bist!***

Your Turn #2: Dein Rauchfrei-Commitment

Rauchfrei- Commitment

Ich,

-----,

Dein Name

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

-----.

Aktuelles Datum

Deine Unterschrift

Your Turn #3: Warums & Weils

Warum

Weil

Warum

Weil

Warum

Weil

Your Turn #4: Dein Zielmantra



Your Turn #5: Dein Ressourcen-Rucksack



Your Turn #6: Deine Glanzmomente

Glanzmoment

Das war die Situation

So habe ich mich gefühlt



Glanzmoment #1



Glanzmoment #2



Glanzmoment #3

Your Turn #7: Deine Lieblings-Affirmationen













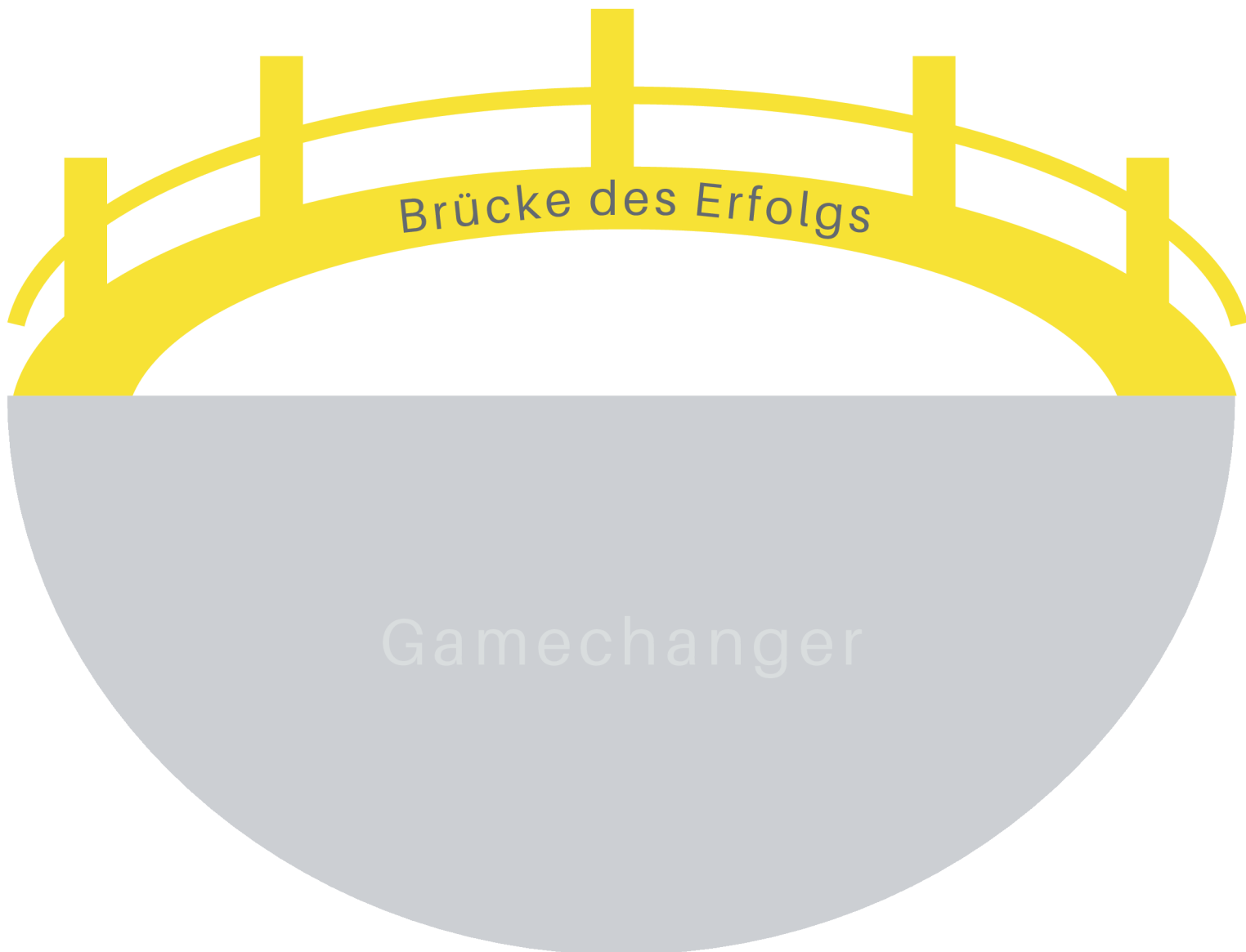




***Weil ICH die Heldin
meines rauchfreien Lebens bin!***

Your Turn #8 & #9: Gamechanger & Erfolgsbrücke

Lösungen

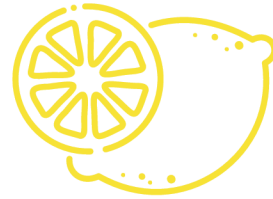


Your Turn #10: Wenn-Dann-Plan

Wenn Gamechanger	Dann Lösungen

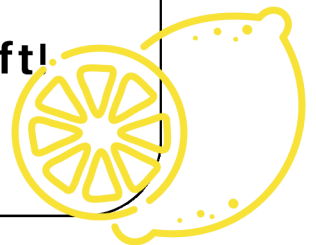
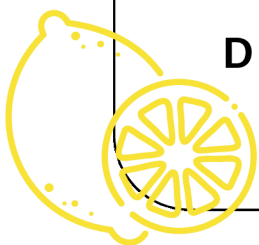
Your Turn #11: Lass uns Zitronen naschen

Anleitung:



- Schließe deine Augen.
- Atme zur Entspannung gerne einige Male tief ein und aus.
- Stell dir nun vor, du hast eine Zitrone in der Hand, groß und sonnengelb.
- Du spürst die unebene Schale, der frische, säuerliche Duft steigt dir in die Nase.
- Nun legst du die Zitrone auf ein Schneidbrett und schneidest sie mit einem Messer in zwei Hälften.
- Dann nimmst du eine der Zitronenhälften und beißt kraftvoll hinein.
- Sofort verteilt sich der saure Saft in deinem Mund und dein Gesicht verzieht sich.
- Dein Mund produziert mehr Speichel, gerade so, als ob du tatsächlich in eine Zitrone gebissen hättest.

Das ist die Macht deiner Vorstellungskraft!



Your Turn #12: Power Blockbuster



Anleitung:

- Schließe deine Augen, nimm zur Entspannung ein paar tiefe Atemzüge und verbinde dich mit deiner Heldinnen-Power.
- Lass in deiner Vorstellung die Situation entstehen, wie du als superstarke Nichtraucherin auf deinen Gamechanger zugehst.
- Beobachte dich selbst dabei und spür bewusst wie es dir geht, lass deine Gefühle zu.
- Atme tief durch und verbinde dich mit deiner Heldinnen-Power.
- Setze nun gezielt eine oder mehrere deiner Lösungen ein und schau dir selbst zu, wie du mit deinem Gamechanger souverän und voller Zuversicht umgehst.
- Spiel in deiner Vorstellung deinen Blockbuster mehrmals durch, mach Änderungen, bis es sich für dich sensationell gut anfühlt.
- Genieße das Gefühl: Du bist dabei, dir dein rauchfreies Leben zu erschaffen!



Film ab!

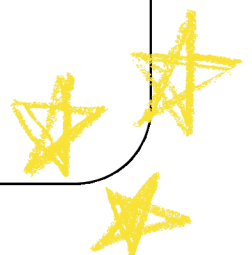
Your Turn #13: Dein Visionboard



Raum für deine Gedanken, Ideen & Inspirationen

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to write their thoughts, ideas, and inspirations.

Raum für deine Gedanken, Ideen & Inspirationen

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for writing thoughts, ideas, and inspirations.

Lass uns in Verbindung bleiben

Wenn du dir Begleitung wünschst – beim Schreiben oder beim Leben deiner Story – dann unterstütze ich dich gerne dabei.

Aber auch, wenn du beim Lesen Fragen hast, neue Gedanken aufgepoppt sind oder du einfach teilen möchtest, was deine HeldinStory in dir auslöst – schreib mir gerne.
Ich freue mich, von dir zu hören.

So kannst du mich erreichen:

E-Mail: beatrix@birg.life

WhatsApp: +43 664 15 28 325

Website: www.birg.life

Facebook: [Beatrix Rodger-Gruber](#)



Weil WIR die Heldinnen unseres Lebens sind! 💛

Wichtiger Hinweis zu Transparenz & Verantwortung:

Mein Training stellt keine Therapie dar und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Bei gesundheitlichen oder psychischen Beschwerden wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder an psychotherapeutisches Fachpersonal.