

# Workbook

wie du dei 2022 bisi besser mochn konnst



[www.laxobu.at](http://www.laxobu.at)



BEREIT FÜR DEI JOA?

# 2022 IS DEINS

---

von Larissa Bugelnig  
Fotos: Raphael Moser

hi, du klana stern. schen,  
doss du di entschieden host,  
mei workbook  
durchzuschau. leider  
reicht es nit, lei de poa  
blattln durchzulesen, du  
musst aktiv wern! warum?  
weil es jo a DEI leben is und  
nit meins.

garantian kann i da leider  
goa nix, oba wos i gspia, is:  
wenn du mit 100 prozent von  
dein herzln dabei bist,  
konnst du so vü erreichen  
und bewirken in dein leben.  
es geht um dankbarkeit,  
achtsamkeit und  
selbstakzeptanz. i was des  
sein so fancy und trendige  
wörter, mit denen man fost  
goa nix mehr onfongen  
WILL. dabei brauchst ka  
ongst davua hom. es geht  
holt echt lei darum ,doss du  
mehr zu dir selber findest  
und merkst, wos fa tolles  
wesen du bist. weil des bist  
du wirklich.

des was i.

es ritual, wos i da do jetzt  
erklärn wer, begleitet mi  
jetzt schon seit anigen joan.  
du muast des nit zwingend  
am 31.12 mochen, geht a a  
poa tog davua. wie du zeit  
hast, wie du es fühlst. gonz  
wichtig is: doss du des nit fia  
instagram oder fia mi oda  
whatever mochst, sundan  
fia di selba. also nimm da an  
ruhigen moment. amal hab i  
mein briauf kurz vor da  
hausparty gschrieben, alan  
im zimma. am nächsten tog  
hob i donn den briauf recht  
wild und lang gsuacht  
hahah.  
neben dem workbook  
brauchst eigentlich lei an  
stift und wenn de liaba  
mogst schreibst olles in a  
biachl eine oder du  
verwendest de beiligenden  
zettel.  
in diesem sinne: i wünsch da  
schens neis joa. bitte bleib  
dir selber (und gern mir und  
mein blog) treu. pass auf di  
und dei herzlg gonz guat auf,  
ok?

# 2021 verarbeiten

mir is imma wichtig, wenn i ins neiche joa start, doss i es olte amol gscheid vaoarbeitet hon.

01

aufrahmen. wortwörtlich

schaug, doss dei zimma/wohnung am ende vom joa aufgramt und geordnet is. schmeiß ruhig den schas weg, den du nerma brauchst. und wenn du des mogst, räucher de bude durch!!

02

wos i glernt hab

schreib da auf, wos du 2021 glernt host. du werst merken, es is a haufen.

03

wos loss i in 2021

Welche Menschen, Dinge, Sorgen pipapo diafn nerma mit ins neie joa? schreib da des unbedingt von da seele. gonz schamlos, ehrlich und a wenss weh tuat. Gonz wichtig: den zettel vabrennst donn, weil des nimmst sia nit mit ins neie joa!!

04

dankbarkeit

jo, des werts anfoch nie los bei mir. schreib da auf, fia wos du dankbar bist in dem joa. wos is schens passiat? welchen moment/mensch mogst nit missen?

# 2022 einleiten

wenn du 2021 geistig abgeschlossen hast, setz di glei ons neiche joa und i LIEB des ritual selber so hoat und konns kaum erwarten!!

01

Schreib da an Briaf und lies den oltn

seit joan schreib i ma selber an briaf für Silvester nächstes joa und lies ihn mit freudentränen und genuss. wos wünscht du dein zukunfts-ich? welche sorgen host du grad? wie schaug dei lebenssituation grad aus? für pärchen: schreibs a gern fia de beziehung/partner a a briaf!

02

Visionen/Ziele setzen

gonz egal, ob du da a visionboard mochst, da deine ziele mit in den briaf schreibst oda anfoch klassische vorsätze host. verfoss se heite amol und donn da pro-tip: holt di glei ab 1.1 daran und erinner di immer wieder on de liste!

03

dankbarkeit startet JETZT

entweder du mochst es schon, oda wenn nit, gib i da a aufgob fia 2022. füll jedn tog a dankbarkeitsbiachl aus. egal ob a gekaftes, selbstgmachtes oda am handy. schreib da JEDN tog auf, fia wos du donkboa bist. es reichn 3 sochn. und du werst mit da zeit merken, ohne zu schreiben, doss du dankbarkeit immer und überall spiast. vatrau ma do.

(anbei is a vorlage, des konnst glei heit nutz'n und nächstes joa durchlesn. oda du kopierst es da, mochst da selba ans..)



# DANKE JOURNAL



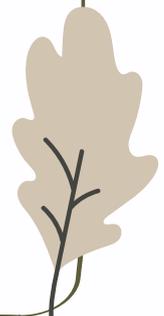
## WOS MOCHT MI GLÜCKLICH

1. ....
2. ....
3. ....

## DAFIA BIN I DANKBAR..

1. ....
2. ....
3. ....

## WOS SCHENS ÜBER MI SELBA







# PFIATI UND DANKE

folls du di frogst, ob des schon olles woa. JO. also najo. du muast jetzt schon mol des olles mochn. und donn mit da dankbarkeit starten. und des is, wenn man so bedenkt, vielleicht WENIG, oba in spätestens 3 Monat werst merken, doss es nit so wenig woa.

i wer eich do kane 4938 tipps geben und aufwändige rituale erklären, wenn man de donn sowieso nit mocht. liaba klane babyschritte und erste erfolge spian. wissts wie i man?

manch böse zungen kennen gern behaupten, doss des jo "sinnlos" is. oba i wett mit eich, de personen haben ka dankbarkeits-ritual und hom sich a noch nie selba an briauf gschrieben. des is nämlich schon richtig richtig cool.

richtig cool find i a, doss du da des olles durchglesn hast und eventuell somit an schritt in de richtige richtung zu dir selba machst.

es is olles ka hexerei, man braucht lei oft an onstubsä.

generell tat i mi gfrein, wenn du ma schreibst, wie da des ritual so getaugt hot und a wie da de ersten poa tog mitn dankbarkeits-ritual geht. und bitte, wenn du es drei monat durchholtest, schreib ma UNBEDINGT.

es gonze joa über versorg i di weiterhin mit super content über sex, liebeskummer, akzeptanz, gesellschaft ... anfoch olles auf instagram und mein blog. wenn du an newsletter abonnieren willst, tat i mi natürlich sehr gfrein.

wir hern uns!

xoxo Laxobu

