

## **„Glücklich sein im Alltag!“**

### 10 Tipps für ein zufriedeneres Leben

Jeder Mensch möchte ein glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben führen. Ja auch Du kannst zufrieden sein, es ist trainierbar wie ein Muskel beim Sport. Zufriedene Menschen leben länger, sind gesünder und haben bessere Beziehungen, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Warum wächst dann aber die Zahl der Depressionen zur zweit größten Volkskrankheit, hinter den Herzerkrankungen an? Das Leben hat immer die zwei Seiten der Medaille für uns parat. Die Personen, die sich für das Glücklich sein entschieden haben, kommen nach einem Tiefschlag schneller wieder an die Oberfläche, versuche es!

### **Nutzenaspekte:**

- Du lernst, wie Du durch ein selbst-BEWUSSTERES Leben, Einfluss hast auf Deinen Körper, Verstand, Emotionen und Seele
- Die 10 Tipps haben einen positiven Einfluss auf Deine Lebensenergie und Deine Gesundheit
- Du trainierst Deine positive Grundeinstellung und stärkst Dein Selbstbild, so wirst Du Deine Ziele besser erreichen
- Du erfährst wie sich positive Ereignisse, Gespräche und Situationen auf Dein Wohlbefinden auswirken und Du fröhlicher und heiterer wirst
- Umgib Dich mit positiven Beziehungen. Du lernst zu vergeben, aber auch zu geben und dadurch wächst der Glaube an Dich und Dein Umfeld

### **Vita**

Frank Fuhrmann ist Buchautor und Experte für gesunde Spitzen-LEISTUNG und Lebens-ZUFRIEDENHEIT. Als Redner, Coach und Berater nutzt er das seit Jahren gesammelte und ausgeprägte Fachwissen aus dem Feld der Positiven Psychologie. Er begeistert seine Zuhörer durch seinen lebendigen, interaktiven und authentischen Vortragsstil. Der erfolgreiche Unternehmer, dreifache Tennis-Weltrekordhalter und ehemalige Leistungssportler schafft es immer wieder in seinen Vorträgen und Seminaren, komplexe Zusammenhänge aus Beruf und Sport, verständlich, motivierend und wertschätzend zu vermitteln und dadurch etwas zu bewirken!

Sein Motto: „Ich bin positive Energie“