

# **Mental Evolution**

## **„Werde zur besten Version Deiner Selbst!“**

Dieser Vortrag ist Dein Start in eine neue Dimension für Dein persönliches und professionelles Leben. Lerne wissenschaftlich geprüften Strategien kennen, mit denen Du die beste Version Deiner Selbst werden kannst und jeden Tag Dein volles Potenzial ausschöpfst. Du wirst sechs elementar wichtige Schritte gehen, mit denen Du richtig durchstartest. Außerdem erhältst Du praktische Übungen, die Du sofort in Deinem Alltag anwenden kannst. Deine positive Grundeinstellung ist trainierbar, fang heute damit an. Lebe Dein Leben mit einer gesunden Spitzenleistung und erreiche Deine Ziele.

### **Inhalt:**

- Schritt 1:** Deine Ziele – Du wirst sie erreichen, wenn sie P Ö S I T I V sind!
- Schritt 2:** Deine Visionen – Erlebe sie mit all Deinen fünf Sinnen!
- Schritt 3:** Deine Wahrnehmung – Deine Sicht von der Welt ist Deine Wahrheit!
- Schritt 4:** Deine Potenzialentfaltung – Dein Glaube erweitert Dein Potenzial!
- Schritt 5:** Deine Rituale – Dein energetischer Morgen & Dein entspannter Abend!
- Schritt 6:** Dein Mindset – Du lebst ein gesundes, leistungsfähiges, zufriedenes und erfülltes Leben!

### **Nutzen**

- Du wirst Deine persönlichen Ziele erkennen, sie umsetzen und auch erreichen.
- Du erfährst, wie wichtig Visualisierungsarbeit im Erreichen Deiner Ziele ist und welche Rolle sie bei Deiner Potenzialentfaltung spielt.
- Du erkennst, wie sehr Rituale und Gewohnheiten Dich in Deinem Leben unterstützen, wenn sie positiv besetzt sind.
- Deine Wahrnehmung wird zusammen mit Deiner positiven Grundeinstellung Methoden und Übungen erhalten, so dass Du gleich nach dem Vortrag ins Umsetzen kommst.

### **Vita**

Frank Fuhrmann ist Speaker, Buchautor und Experte für gesunde Spitzen-LEISTUNG und Lebens-ZUFRIEDENHEIT. Als 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, Mentaltrainer und ehemalige Leistungssportler schafft er 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“