

VORTRAG 3:

ZUFRIEDEN WIE EIN WELTREKORDHALTER!

Mit innerer Balance zum äußeren Erfolg

Frank Fuhrmann zeigt dir, wie seine innere Zufriedenheit und das Gleichgewicht der 4 Lebens-Energie-Quellen Körper, Verstand, Emotionen und Seele maßgeblich dazu beigetragen haben, drei Tennisweltrekorde zu brechen. Finde dein inneres Gleichgewicht, lebe gesünder, erfolgreicher, zufriedener und genieße harmonischere Beziehungen.

Deine Zufriedenheit ist ein Geschenk für dich und die Welt. Du wirst erfahren, wie sich dein Leben zum Positiven verändert, wenn du deine Wahrnehmung auf die positiven Dinge im Leben ausrichtest. Viele meiner Tipps, Anregungen und Übungen sind aus den wissenschaftlichen Errungenschaften der Positiven Psychologie und der Erfahrung als Mentaltrainer und Leistungssportler. Sie werden dich auf deinem Weg zur Zufriedenheit unterstützen.

Nutzen:

- Du findest dein eigenes, ganz persönliches inneres Gleichgewicht und kannst so deine Ziele erfolgreich umsetzen
- Du erhältst Tipps, wie du Deine Widerstandsfähigkeit aufbauen und dadurch mit Stress und anderen Belastungen besser umgehen kannst
- Du wirst achtsamer und erkennst, was du benötigst, um ein gesunder, erfolgreicher und zufriedener Mensch zu sein

