



## Seminar „Be happy: Einfach glücklich sein“



### Programm

#### Tag 1:

- Wer bin ich? Was sind meine Stärken und Werte und wie kann ich sie so einsetzen, dass ich glücklich und erfüllt bin?
- Sich selbst lieben lernen: Wie Selbstliebe funktioniert, warum sie so wichtig ist und wie ich lerne sie in mein Leben zu integrieren
- Bedürfnisse erkennen und nach ihnen handeln: Was benötige ich um glücklich zu sein und wie schaffe ich es für meine Bedürfnisse einzustehen?
- Happy Food: Wie funktioniert glückliche Ernährung? Wie schaffe ich es mich gesund und glücklich zu ernähren und Essen zu genießen?

#### Tag 2:

- Wo stehe ich und wo soll es hingehen? Wie schaffe ich es den richtigen Fokus/die richtige Ausrichtung in meinem Leben zu finden?
- Glückliche Kommunikation: Wie schaffe ich es in jeder Situation glücklich zu kommunizieren?
- Glückliches Handeln: Wie gelingt es mir, mein Leben zu entstressen, innere Ruhe zu entwickeln, aus meiner eigenen Mitte heraus zu handeln und in jeder Situation die richtigen Entscheidungen zu treffen?
- Glückliches Umfeld/Glückliche Beziehungen: Wie schaffe ich mir ein Umfeld, das mich glücklich macht und wie kann ich glückliche und erfüllte Beziehungen leben?
- Das Leben ändern: Wie schaffe ich es aus dem Hamsterrad auszusteigen?