

Das 7-Schritte-Glücksprogramm 😊

(Dauer 4-5 Monate)

Wie Du Dir in 7 einfachen Schritten ein Leben voll Selbstvertrauen, Glück und Erfüllung erschaffen kannst.

Dies ist ein praktisches Schritt-für-Schritt-Training mit einem einzigartigen System. In diesem individuellen Intensivprogramm begleite ich Dich bei Deinem Prozess dein Leben so zu gestalten, wie Du gerne leben möchtest.

Du leidest darunter:

- nicht glücklich zu sein und weißt nicht einmal warum,
- nicht zu wissen, wie du deine Ziele erreichen kannst,
- Unsicherheit und wenig Selbstwertgefühl,
- Angst vor Kontakt, weil du dich nicht wohlfühlst,
- Unruhe im Kopf und machst dir viel Sorgen,
- negative Gedanken und wenig Energie,
- Irritation und Traurigkeit.

Du wünschst Dir:

- positive Beziehungen mit anderen,
- eine liebevolle Beziehung mit dir selbst,
- mehr Zeit für Dich, Deine Familie und Freunde,
- mehr Selbstvertrauen und Zufriedenheit,
- mehr Energie und Begeisterung,
- einfach glücklich zu sein mit Deinem Leben.

In 7 den Trainingseinheiten helfe ich Dir, Deine Wünsche zu erfüllen. Alles was Du dafür brauchst, steckt bereits in Dir! Das Training hilft Dir dabei, Deine kreativen Fähigkeiten konstruktiv einzusetzen. Dies ist möglich, durch die folgenden Schritte des Wachstums zu durchlaufen:

- Klarheit zu bekommen, was Deine Ziele sind und wie diese erreichen kannst,
- emotionale Blockaden und Hindernisse zu überwinden,
- ein positives Selbstbild und ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln,
- unterstützende Gedankenmuster und Glaubenssätze zu erlernen,
- Deine schöpferischen Kräfte richtig einzusetzen,
- lernen mit schwierigen Situationen und Emotionen umzugehen,
- Glückstechniken zu erlernen, die helfen das innere Gleichgewicht zu behalten.

Du lernst Dein Leben so zu gestalten, dass Du wirklich glücklich und zufrieden sein kannst.

Zusätzlich zum persönlichen Coaching erhältst Du pro Modul unterstützende Audiodateien, Videos und schriftliche Informationen, die Du für den Rest deines Lebens verwenden kannst.

Die Module im Einzelnen

Schritt 1: Was bedeutet Glück für mich?

1. Du erhältst Hintergrundwissen über Glück und Wohlbefinden aus der Positiven Psychologie.
2. Du findest **Deine** Definition von Glück.
3. Du lernst die 1. Glückstechnik und erfährst wie Du direkt Glück kreieren kannst.

Schritt 2: Entdecke Deine Wünsche und Ziele

1. Du findest Deine Wünsche für alle Lebensbereiche.
2. Du läufst Deinen Weg der Erfüllung.
3. Du bekommst Vertiefung durch ein Aura Reading.

Schritt 3: Mindset für ein positives Leben

1. negative Gedankenmuster und Glaubenssätze transformieren,
2. unbewusste Verhaltensmuster erkennen und verändern,
3. 2. Glückstechnik: Focus Wheel Process,
4. Du bekommst mehr Energie durch ein höheres Bewusstseinsniveau.

Schritt 4: Dein Selbstvertrauen stärken

1. schwache und starke Eigenschaften anerkennen,
2. negatives Selbstbild transformieren,
3. mehr Freude durch ein positives Selbstwertgefühl,
4. 3. Glückstechnik: Herzintelligenz Meditation.

Schritt 5: Entdecke Deine schöpferischen Fähigkeiten

1. Was sind Deine Werte, was treibt Dich?
2. Du überwindest Aufschiebeverhalten.
3. Du schaust optimistisch in die Zukunft.

Schritt 6: Ziele definieren und umsetzen

1. Du findest Deine Ziele und lernst diese richtig zu formulieren.
2. Du machst einen Plan, wie du die Ziele erreichen kannst.
3. Du machst die ersten Schritte, um Deine Ziele zu verwirklichen.

Schritt 7: Follow-up

1. Welche Schwierigkeiten erfährst Du bei der Umsetzung Deiner Ziele?
2. Abschluss und Auswertung,
3. Aussichten und Feiern.

Extras

- Goody bag
- Audiodateien zu den einzelnen Modulen
- Arbeitsmappe mit allen Texten und Übungen

Was andere sagen

Wie wirst du der Regisseur deines eigenen Glücks?

Ich war an einem Punkt in meinem Leben angekommen, an dem ich Hilfe brauchte, um mich positiv zu aktivieren. Ich fand das Leben und meinen Platz darin ziemlich kompliziert und darum gab ich mir diesen Glückskurs als Geschenk. Ich hatte schon länger Vertrauen in Angela, aber ich war nicht so ganz zuversichtlich, dass dieses Programm auch für mich funktionieren würde. Aber jetzt kann ich sagen, dass ich mit den erzielten Ergebnissen sehr zufrieden bin.

Ich hatte große Probleme negative Gedanken (innerer Saboteur) in positive, hilfreiche Gedanken umzusetzen. Ich verlor mich in meinen Gedanken und ich konnte keine Entscheidungen treffen. Ich dachte immer in "Kreisen" und hatte ein geringes Selbstwertgefühl. Aber Angela lud mich ein, meine Gedanken auf einen realen oder positiven Ausblick zu ändern. Ich bekam die nötigen Werkzeuge, um mich in der Situation zu bewegen, was ich vorher nicht konnte. Es wurde überschaubar und damit kam ich zu einer anderen, positiveren Energie. Ich bekam die Kontrolle über mein Leben zurück. Und dafür bin ich sehr dankbar!

Das Bauen an meinem Glück ist mit den Werkzeugen, die mir Angela gelehrt hat, einfacher geworden. Alles in einer sicheren Umgebung und mit den Qualitäten, die sie als Person und Coach hat. Vor allem ihre Ruhe und ihr Vertrauen in das Gute im Menschen – das Gute in mir – war hilfreich.

Es war gut, Lehrvideos und Übungen vor einem Termin anzuschauen. So kann man sich gut auf eine Sitzung vorbereiten und sie wird dadurch wertvoller. Ich bin froh, dass ich diesen Kurs zum richtigen Zeitpunkt gesehen habe. Ich würde das wirklich jedem gönnen, auch Dir!

Sandra Brandenburg, Rotterdam im Oktober 2018

Möchtest Du klären, ob das Programm für Dich geeignet ist, melde Dich dann für ein kostenfreies, unverbindliches Informationsgespräch an.

Angela Becker
Coaching und Training

Email: info@happiness-coaching-heidelberg.de
Handy: 0159 0199 1268

