

Ralf Bohlmann

ERSCHAFFE DIE BESTE VERSION VON DIR

.....
Dein Neustart in ein gesundes
und glückliches Leben
.....

riva

© des Titels „Erschaffe die beste Version von dir“ (978-3-7423-0264-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter www.rivaverlag.de

INHALT

VORWORT

Dein Neustart in ein gesundes und glückliches Leben 6

WAS ANDERE KÖNNEN, KANNST DU AUCH 8

Übernimm die Verantwortung und gehe deinen Weg 11

Was ist dein Thema? 13

Von anderen lernen 17

Wie sieht die beste Version von dir aus? 19

Wenn du alle Möglichkeiten hättest 21

DIE FÜNF ZEHEN AM FUß DEINER GESUNDHEIT 28

Fünf essenzielle Lebensbereiche 30

Die richtige Ernährung 30

Bewegung und Sport 43

Entspannung und Stressmanagement 58

Schlaf ist dein Jungbrunnen 67

Denken und Gesundheit 75

FINDE HERAUS, WO DU STEHST 84

Das Lifestyle-Diagramm 86

Deine Bestandsaufnahme 88

Dein Lifestyle auf einen Blick 95

7 SCHRITTE ZUR BESTEN VERSION	98
Planung ist alles	100
Schritt 1: Definiere dein Ziel	101
Schritt 2: Überprüfe deine Prioritäten	106
Schritt 3: Nutze deine Stärken	111
Schritt 4: Schieb die Blockaden beiseite	116
Schritt 5: Finde deine Helfer	124
Schritt 6: Sortiere dein Know-how	133
Schritt 7: Plane Schritt für Schritt	137

HINDERNISSE ERKENNEN UND ÜBERWINDEN	144
Erfolgsverhinderer und wie du sie besiegst	147
Kleine Tricks für deinen Erfolg	153
Wage einen Blick in deine Zukunft	158
Der einzige Körper, den du jemals haben wirst	162

ANHANG	
Zum Ausfüllen	164
Sachregister	168
Über den Autor	170
Dank	171