

MIKE BAYER

# **SEI DU SELBST - NUR BESSER**

WIE DU ZUR BESTEN  
VERSION DEINER  
SELBST WIRST

# INHALT

Vorwort . . . . .	7
Einleitung . . . . .	9
Entdecke dein bestes Selbst . . . . .	25
Verstehe dein negatives Selbst . . . . .	49
Deine einzigartige Reise: So kannst du dich zum Besseren verändern . .	69
Erkenne deine Hindernisse . . . . .	87
Sphäre 1: Deine sozialen Kontakte . . . . .	113
Sphäre 2: Dein Privatleben . . . . .	133
Sphäre 3: Deine Gesundheit . . . . .	163
Sphäre 4: Deine Bildung und Erziehung . . . . .	187
Sphäre 5: Deine Beziehungen . . . . .	203
Sphäre 6: Dein Berufsleben . . . . .	239
Sphäre 7: Dein spirituelles Leben . . . . .	261
Wie du dein bestes Team zusammenstellst . . . . .	281
Sieben Schritte, um die Ziele deines besten Selbst zu erreichen . . . . .	301
Fazit . . . . .	327
Danksagungen . . . . .	332
Über den Autor . . . . .	334
Anmerkungen . . . . .	335