

SERENA GOLDENBAUM

BEAUTY

FOR YOU – INSIDE OUT



Ich zeige Ihnen, wie schön Sie sind!

SERENA GOLDENBAUM
BEAUTY FOR YOU

Copyright liegt allein bei Serena Goldenbaum. Texte und Fotos dürfen nicht ohne
Erlaubnis veröffentlicht oder vervielfältigt werden

INHALT

INNERE SCHÖNHEIT

Das Besondere in Ihnen

10-19

Ihre einzigartige Schönheit kommt von Innen. Ausstrahlung hat man, wenn man erkannt hat, was einen zu etwas Besonderem macht.

Die Kraft der Gedanken

20-28

Malen Sie sich Ihre Wünsche besonders schön aus und stecken Sie viele positive Emotionen in sie. Erlauben Sie sich, das Gewünschte auch zu erhalten.

Ihre beste Freundin...

29-38

...sind Sie selbst. Sorgen Sie für sich. Machen Sie eine Bestandsaufnahme: Was mag ich an mir? Was möchte und kann ich an mir verändern?

Man sieht nur mit dem Herzen gut

39-56

Alles, was wir mit Liebe betrachten, empfinden wir als schön. Sehen Sie sich mit liebenden Augen an, legen Sie den Fokus auf die schönen Dinge an Ihnen.

Leichte Ernährung & Bewegung

57-63

Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und womit Ihr Körper am leistungsfähigsten ist, damit er Sie bei all Ihren Vorhaben optimal unterstützen kann.



INHALT

ÄUSSERE SCHÖNHEIT

Gepflegte Haut am ganzen Körper

63-76

Gönnen Sie Ihrem Körper genug Flüssigkeit von Innen und außen. Jedes Make-Up sieht auf gepflegter und gut genährter Haut frischer aus.

Mehr Ausstrahlung für die Augen

77-86

Eine gut gezupfte Braue gibt dem Gesicht die richtige Kontur. Den größten Ausdruck um die Augen geben schwarz getuschte Wimpern oder eine betonte Lidfalte.

Wie sehe ich morgens frischer aus?

87-88

Blush lässt das Gesicht auf natürliche Weise frischer wirken, Puderrouge ist ideal, wenn man eher trockene, unruhige oder zu Flecken neigende Haut hat.

Wie kommen meine Lippen zur Geltung?

89-90

Die Wahl des Lippenstiftes kann unseren Gesichtsausdruck komplett verändern. Betonte Lippen sind immer ein Hingucker.

Welcher Look steht mir?

91-94

Frisur, Make-Up oder eine Brille machen große Unterschiede. Wenn Sie sich im Spiegel betrachten – sehen Sie dann das Bild, das Sie von sich zeigen wollen?

Wie sehe ich mit Brille toll aus?

95-96

Eine Brille kann dem Gesicht eine geheimnisvolle, verführerische, verspielte, intellektuelle, strenge oder authentische Note geben.



Man ist so alt, wie man sich fühlt

97-105

Seien Sie glücklich, denn das zeigt sich in Ihrem Gesicht, in Ihrer Ausstrahlung und für kleine Alterserscheinungen gibt es gute Kosmetiktipp.

Gut getroffen – auf Fotos & der Hochzeit.

103-108

Es gibt einige Tricks, um auf Fotos toll auszusehen. Das gilt auch für Hochzeitsfotos. Und Ihre Hochzeit sollten Sie genießen.

Wie komme ich im Job gut rüber?

109-111

Beim Vorstellungsgespräch zählt der erste Eindruck. Ihr Erscheinungsbild signalisiert wie gut Sie sich selbst verstehen. Zeigen Sie sich von Ihrer besten Seite.

Wie kann ich meine Haare verschönern?

112-121

Haare sind so individuell wie wir selbst. Ob Locken, feine oder dicke Haare – für jeden Haartyp gibt es das individuelle Schönheitsprogramm.

Transformations: Vorher & Nachher

122-138

Die vielen Veränderungen der Frauen, die ich anlässlich dieses Buches verschönert habe, möchte ich Ihnen nicht vorenthalten.

Innere Schönheit von Außen

139-153

Meine ganz persönlichen Pflgetipps mit Cremes, Masken und Peelings.



VORWORT

Seit 25 Jahren arbeite ich an der Verschönerung vieler Menschen.

Erst als Friseurin, dann als Haar- und Make-up Stylistin für internationale Fotoproduktionen (Modezeitschriften, Kosmetik-Kampagnen, Werbung und Kataloge). Viele Prominente und Celebrities verlassen sich auf mein Können und Gespür, um so schön wie möglich und optisch optimal in die Öffentlichkeit zu treten.

Leider treffe ich dabei auch immer wieder auf viele Menschen, die mit ihrem Äußeren gar nicht zufrieden sind, sich nicht mögen, sich manchmal sogar wegen eines vermeintlich äußeren „Makels“ hassen. Sie werden es wahrscheinlich nicht glauben, doch selbst Models, Stars und Sternchen geht es manchmal so. Nur haben Menschen die in der Öffentlichkeit stehen in der Regel ein Team von Experten um sich, die sie wirklich optimal in Szene setzen.

Es gibt viele Tipps und Tricks die helfen, einzigartig, schön und selbstbewusst zu wirken. Je länger ich mich mit Schönheit beschäftige, umso mehr sehe ich die wahre, innere Schönheit der Menschen, die oftmals hinter Selbstzweifeln, Minderwertigkeitskomplexen oder einer Maske aus Make-up, Frisur und Styling liegt.

Und ich möchte auch Ihnen zeigen, wie Sie Ihre ureigene, authentische, innere Schönheit wieder nach Außen strahlen lassen und mit kleinen Hilfsmitteln hervorheben können.

In diesem Buch können Sie entdecken, wie schön Frauen auch unoperiert und „unbearbeitet“ aussehen und wie mit ein paar Tipps und Tricks tolle Transformationen entstanden sind.

Ich lade Sie ein, sich wieder neu kennen zu lernen, sich wohl, zuhause und schön in Ihrem Körper zu fühlen – Sie werden dankbar dafür sein, wie Sie geschaffen sind.

Ich wünsche Ihnen ein Leben in Liebe, Freude und Frieden.

Serena Goldenbaum



INNERE
SCHÖNHEIT

DAS BESONDERE IN IHNEN

Dass Schönheit nicht nur aus Äußerlichkeiten besteht, ist bereits lange klar.
Schönheit kommt von Innen, das haben wir schon oft gelesen...

Aber wie lebe ich meine innere Schönheit nach Außen, wenn ich mich morgens im Spiegel betrachte und mich unattraktiv und hässlich finde? Wie gehe ich mit diesen negativen Gefühlen mir selbst gegenüber um? Was mache ich am besten mit meiner Haut, welches Make-up wähle ich, was mache ich, wenn die Haare nicht sitzen?

Kurzum: wie zaubere ich meine mir eigene Schönheit wieder hervor und wie bringe ich sie nach Außen? Was brauche ich/was kann ich tun um meinen Selbstwert zu heben, mehr Ausstrahlung zu erlangen und das Beste aus meinem Aussehen zu machen?

ASLI

34

Trägt Asli Ihre Haare offen, zeigt Sie Ihre feminine, erotische Seite. Ihre sinnlichen Augen wurden dunkelgrün betont. Dunklerer Lidschatten würde Asli zu „vampig“ wirken lassen, was nicht Ihrem sanften Wesen entspricht.



