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 Kosmetiktipps.

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 Pflegetipps 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?

BIN ICH SCHÖN?

Jeder Mensch ist einzigartig! Jeder Mensch hat seinen eigenen Gang, seine eigene Stimmlage, einzigartige Augen, Lippen, Haare, eine einmalige Nase, Figur, etc. Sie sind einzigartig, so etwas wie Sie gibt es nicht noch einmal! Allein das ist schon wunderschön.

Ihre einzigartige Schönheit kommt von innen. Durch Ihre Persönlichkeit, Ihre Art sich zu geben, sich zu bewegen, Ihre Art zu reden, zu schauen, mit Menschen umzugehen. Dadurch, wie Ihr Inneres nach Außen strahlt.

Ausstrahlung hat man, wenn man erkannt hat, was einen besonders macht.

WAS IST EIGENTLICH AUSSTRAHLUNG?

Ausstrahlung besitzt jeder Mensch, denn aus jedem von uns strahlt etwas von seinem Inneren nach Außen. Durch die Ausstrahlung erfahren wir viel über die Gedanken und Gefühle des Menschen, über ihn und seine Umwelt. Meist sind es Gefühle wie Glück, Zufriedenheit, Traurigkeit, Liebe, Gelassenheit, Unruhe, Hoffnungslosigkeit, Selbstanklage, Schuldgefühle, die sich in unserer Ausstrahlung und in unseren Gesichtszügen wiederspiegeln – Je nachdem, was in uns vorgeht und welchen Selbstwert wir uns geben. Wir spüren, ob ein Mensch sich in seiner Haut wohlfühlt oder sich selbst vielleicht nicht mag. Wenn ich mich mit mir selbst wohl fühle, gehe und bewege ich mich aufrechter und selbstbewusster, als wenn ich unglücklich mit hängenden Schultern und trauriger Miene durchs Leben gehe. Was ich über mich selbst denke, bestimmt meine Ausstrahlung.

Charisma entsteht aus einer Mischung aus Glauben an sich selbst und selbstsicherem Auftreten. Und da haben Sie die Wahl: Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge legen, die Sie nicht mögen und sich morgens im Spiegel „fertig" machen. Oder Sie richten Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Stärken und die schönen Dinge an Ihnen und beginnen den Tag mit schönen und liebevollen Gedanken über sich selbst. Ihre Ausstrahlung wird auf jeden Fall eine andere sein. Sie entwickeln Ihr persönliches Charisma und Ihre innere, ureigene, natürliche Schönheit kann nach Außen strahlen.

GUTEN MORGEN, SCHÖNHEIT!

Darf ich Sie fragen, wie Sie sich morgens im Spiegel einen „Guten Morgen" wünschen? Begrüßen Sie sich wie eine liebe Freundin? „Hey, schön Dich zu sehen?" Oder betrachten Sie sich morgens im Spiegel und denken: „Wer bist Du? Ich kenne Dich nicht, aber ich wasche Dich."
„Wie sehe ich nur wieder aus?" – „Ach, die Heidi ist viel schlanker, hübscher und größer als ich." oder „ Ich würde auch gern wie ein Model aussehen" oder „Warum sehen in den Zeitungen die Promis auch nach 2 oder 3 Schwangerschaften wieder schlank und strahlend aus, und ich nicht?"

Sollten Sie so über sich denken, sind Sie sich selbst gegenüber ziemlich unfair, denn hinter den Gesichtern auf Werbeplakaten und in Modezeitschriften stecken viele Arbeitsstunden und Fachkräfte. Make-up + Haarspezialisten, Stylisten, Fotografen, Retuscheure, Redakteure, Printer u.v.m. sind nur dafür da, die Person, für dieses eine Foto/Modestrecke/Werbung/Titelfoto ö.Ä. schön aussehen zu lassen.

Sie können sich vielleicht gar nicht vorstellen, wieviel Zeit mit falschen Fingernägeln, Extensions, Wimpernfüllern, Push-up BHs, etc. bei einem Shooting ins Land zieht. Die Person selbst achtet natürlich auch sehr genau auf Ernährung, Fitness und ihr äußeres Erscheinungsbild.

VERGLEICHEN LOHNT SICH NICHT.

Vergleichen Sie sich nicht mit Topmodels. Wirklich! Es lohnt nicht. Das macht nur unglücklich. Sie geben sich selbst immer nur wieder den Impuls nicht gut genug, schön genug, straff genug, groß, schlank, hübsch, kurvig genug zu sein. Sich mit anderen zu vergleichen bringt nichts und tut nur weh, weil es immer jemanden geben wird, der oder die schöner, schlanker, reicher sein wird als wir. Lassen Sie nicht zu, dass andere bestimmen, wie Sie sich mit sich fühlen. Mode und Kosmetik sind dazu da, Sie zu verschönern, damit Sie sich mit sich selbst wohlfühlen. Zeigen Sie sich von Ihrer schönsten Seite, Ihr eigenes Selbstwertgefühl wird dadurch natürlich gestärkt.

Denken Sie mal darüber nach: Was wäre, wenn wir keine Spiegel hätten? Keine Mode, die es ab irgendeiner Größe nicht mehr gibt, oder die nicht zu bekommen ist, weil es gerade nicht „in" ist? Keine Medien, die Menschen als zu dünn, zu dick, zu groß, zu klein oder übergewichtig bewerten und uns sagen, wie man sein Haar tragen sollte oder wie man figürlich am besten zur „in-Crowd" gehört.

Wahrscheinlich würden wir uns alle in schöne Tücher wickeln, wie in anderen Kulturen, in Indien oder Afrika. Oder das alt bewährte Fell das uns locker um die Hüften liegt und uns vor nordischen Winden schützt. Wir würden fühlen und spüren, was uns gut tut, wärmt und schützt - und uns nicht von außen erzählen lassen, mit welcher Mode wir uns wohlfühlen sollten.

Wir verfügen über natürliche Schönheit,
wenn wir unserem eigenen Wesen treu sind.

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Mal etwas ganz Grundsätzliches: Jeder Mensch ist gleich wichtig und dazu bestimmt, sein Leben glücklich und mit Freude zu leben! Schlechte Gedanken über uns selbst wie z.B. „Wie sehe ich nur wieder aus?" – „die anderen sehen toll aus, nur ich nicht!" „Ich bin es doch gar nicht wert, toll auszusehen", o.Ä kommen aus alten überholten Glaubensmustern. Diese NEGATIVEN GLAUBENSMUSTER über uns selbst sind überflüssig. Sie machen uns traurig, lassen uns unschön aussehen und nähren nur unsere negativen Gedanken. Irgendwie wollen wir so immer wieder bestätigen, dass wir es gar nicht verdient haben, glücklich, schön und erfolgreich zu sein.

Sie haben die Wahl, auf welche Ihrer inneren Gedanken Sie hören... Jedes Mal, wenn Sie merken, dass Ihre innere Stimme einen negativen Gedanken über Sie formuliert, formulieren Sie ihn in einen positiven um: „Wie sehe ich bloß aus heute morgen" o.ä. formen Sie um in einen positiven Satz, z.B.: „ich sehe heute morgen aber müde aus! Da werde ich gleich die Tricks für frischeres Aussehen von Serena anwenden!" – „Mein Spaghetti-Haar ist einfach fürchterlich, nichts geht mehr." „Ich schaue gleich in Serenas Buch nach, was man schönes mit feinem Haar anstellen kann." Verwandeln Sie „Mann, sehe ich dick aus..." in: „Sicher gibt es einen guten Grund, warum sich mein Körper ein Schutzpolster zugelegt hat. Auch wenn ich den Grund noch nicht kenne, gehe ich nett mit mir um und beschimpfe mich nicht vor dem Spiegel."

Auch wenn es sich verrückt anhört: Sie können sich wirklich schön, schlank, erfolgreich, glücklich „denken"! Alles, was Sie sich wünschen können, müssen Sie als erstes in Gedanken durchspielen. Malen Sie sich Ihre Wünsche besonders schön aus und geben Sie besonders viele positive Emotionen hinein und erlauben Sie sich das Gewünschte auch wirklich zu erhalten. In Punkto Schönheit halten Sie schon Ihren Schlüssel zum Glück in den Händen.

Ganz vorsichtig müssen Sie mit negativen Formulierungen sein: Wie z.B.:

„Ich will nicht mehr mit hängenden Schultern durchs Leben gehen." „Ich möchte nicht mehr dick sein".

Das Unterbewusstsein führt Ihre Wünsche aus und erinnert mit Ihren Gedanken immer wieder an Ihr Vorhaben, hat aber keine Verwendung für das Wörtchen NICHT.

Formulieren Sie Ihre Wünsche positiv:

„Ich freue mich an meinem Körper und höre, was er jetzt möchte" „Ich melde mich jetzt bei einer Kosmetikerin an, damit ich meine Pickel in den Griff bekomme"

Solche Sätze motivieren und geben Kraft.
Und darüber hinaus lassen sie Sie schön aussehen und schenken Ihnen eine tolle Ausstrahlung.

BEWERTUNGEN

Woher aber kommen solche negativen Bewertungen über uns selbst?
Die Ursache liegt lange zurück, nämlich in unserer Kindheit. Durch unsere Familie und unser soziales Umfeld erfuhren wir, was gut ist und was nicht. So entstanden unsere ersten Bewertungen. Das, was unsere Eltern, Lehrer, Mitschüler, Bekannten über uns gesagt haben, bildet unser Glaubenssystem. Und das hinterließ oft tiefe Spuren. Denn meist sind es leider die „negativen" Bewertungen, die uns ein Leben lang im Gedächtnis bleiben. Diese Glaubenssätze irritieren und hemmen uns unbewusst oft mehr, als wir uns bewusst sind. So mögen wir in vielen Bereichen erfolgreich sein und unsere Frau/Mann stehen, und doch gibt es Situationen, in denen wir uns plötzlich als nicht genügend, hässlich, klein oder unfähig empfinden. Oft merken wir gar nicht, wie stark solche Bewertungen und Glaubenssätze uns in unserer Freiheit und Freude einschränken:

„Ein gutes Mädchen tut so etwas nicht."
„Das gehört sich als Frau nicht."
„Mit Deinen Waden kannst Du doch keinen Rock tragen."
„Nur schlanke, gut aussehende, unbebrillte Frauen bekommen einen Mann ab..."
„Männer sind..."
„Frauen müssen..."

Die Liste ist unendlich verlängerbar...

LEBE DEIN EIGENES LEBEN

Solche GLAUBENSMUSTER nehmen wir – ohne böse Absicht von unserer Umwelt – auf und haben sie oftmals schon übernommen. Als Kind erleben wir unsere Welt erst einmal durch unsere Umwelt, bis wir unsere eigene Wahrheit finden. Manchmal haben wir uns sogar bis in unser Erwachsenenleben hinein nicht von den Glaubensmustern unserer früheren Umwelt gelöst und leben die Wahrheit anderer. Prüfen Sie genau: Entsprechen die Sätze, die Sie immer gehört haben, auch Ihrer eigenen Wahrheit? Oder haben Sie sie übernommen und noch nicht aussortiert? Ist das Ihre eigene Wahrnehmung von sich oder leben Sie nach den Vorstellungen und Werten anderer? Können Sie sich noch an einige Sätze aus Ihrer Kindheit erinnern? Schreiben Sie sie doch einfach einmal auf. Dann werden Sie sehen, wie wir uns in unserem Leben oftmals unterbewusst zurückhalten, obwohl diese Sätze schon längst nicht mehr relevant sind oder stimmen.

Der Satz, den ich als Kind oft gehört habe, war: „ Nimm die Brille ab, sonst bekommst Du keinen Mann ab." Als Kind dachte ich außerdem, ich sei dick, weil andere Kinder dünner waren und mich wegen meines Andersseins gehänselt haben.

ES WIRD IMMER JEMANDEN GEBEN, DER SCHÖNER, SCHLANKER, HÜBSCHER ODER REICHER IST ALS WIR.

WIE GESAGT: SICH MIT ANDEREN ZU VERGLEICHEN TUT NUR WEH UND FÜHRT ZU FALTEN UND HÄNGENDEN MUNDWINKELN.

FREIHEIT ERLEBEN WIR ERST, WENN WIR OHNE BEWERTUNGEN SIND.

WESSEN LEBEN WILLST DU LEBEN? DAS WAS DIE ANDEREN VON DIR ERWARTEN , ODER DAS DEINE?

Wir sollten leben, so wie wir wollen, uns mögen, so wie wir sind. Tun, was uns Spaß macht uns ausleben - bis wir uns wohl fühlen und nicht den Erwartungen und Bewertungen der anderen entsprechen wollen. Die Befreiung von diesen „fremden" Gedanken ist der erste Schritt zu einem glücklicheren Leben, schöner Ausstrahlung und tollem Aussehen.

DIE ENTSCHEIDUNG

Stellen Sie sich vor, Sie stünden an einer Kreuzung und wüssten nicht, welcher Weg der Richtige ist. Sie können sich nicht entscheiden, beginnen zu zögern, es geht nicht voran, Sie fühlen sich irgendwie blockiert. Ihre Energie gerät ins Stocken und Sie sind nicht mehr im Fluss des Lebens - Es geht einfach nicht weiter.

Nur eine Entscheidung bringt nun sie wieder in den Fluss des Lebens, über die Kreuzung hinaus... Manchmal trauen wir uns nicht, uns zu entscheiden, aus Angst, Fehler zu begehen. Doch eine bewusste Entscheidung zu fällen ist ein kraftvolles Ritual. Es lenkt alle unbewussten Energien wieder auf unser eigentliches Ziel. In diesem Falle ist die Entscheidung klar und bereitet Sie auf einen kraftvolleren, energiereicheren Weg vor.

ICH ENTSCHEIDE MICH FÜR MICH, DASS ES MIR GUT GEHT!!

Nicht um anderen zu gefallen, sondern
um mir zu gefallen
um glücklich zu sein
um mich an mir sich selbst zu erfreuen.
um mich zu lieben
um meine Bestimmung im Leben zu erfüllen.

LASSEN SIE IHR LICHT STRAHLEN ERFREUEN SIE SICH AN SICH SELBST!

Lieben Sie sich und leben Sie das Leben, das Ihnen gefällt,
sonst leben Sie vielleicht das Leben der anderen.

IHRE BESTE FREUNDIN...

Ihre beste Freundin sind Sie selbst! Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Sorgen Sie für sich und Ihre Bedürfnisse, als wären Sie ein Kind, für das Sie die Verantwortung übernommen haben. Pflegen, schützen und lieben sie dieses Kind. Sie haben die volle Verantwortung für Ihr Wohlergehen und Ihr Leben .

Keiner weiß besser als Sie selbst, was Ihnen jetzt gut tun würde: Genießen Sie ein heißes Bad, setzten Sie sich 5 min. in die Sonne, verwöhnen Sie sich mit schöner Musik... Sie wissen schon, was ich meine.

ICH WÜNSCHE MIR...

Wenn man wenig Zeit und viele Verpflichtungen hat, kann es manchmal recht schwer sein, herauszufinden, was einen wirklich glücklich machen würde. Wenn man die Spiegeltechnik anwendet erhält man schnell Klarheit über seine eigentlichen Wünsche und Bedürfnisse. Man fragt sich dazu:

Was wünsche ich mir in einer Beziehung?
Also - auch in der Beziehung mit mir selbst?

Wünsche an Partner und Freunde geben viel Aufschluss darüber, was wir uns eigentlich von uns selbst wünschen und wie wir uns selbst glücklicher machen können.
Der Wunsch nach Außen, an unsere Umwelt, spiegelt unseren inneren Wunsch an uns selbst. Haben Sie schon einmal gehört, dass man nur wirklich geben kann, wenn man weiß, wie man sich selbst glücklich machen kann?

Geben Sie sich selbst, was Sie sich von anderen wünschen. Das befreit Sie von Erwartungen, die vielleicht nicht erfüllt werden.

Es gibt Ihnen Ihre Verantwortung für Ihr Leben wieder in die Hand und macht Sie froh und glücklich, weil ihre Bedürfnisse und Wünsche ja nun erfüllt werden und Sie nicht mehr auf Ihre Erfüllung warten müssen.

WAS WÜNSCHEN SIE SICH VON ANDEREN?

Ich wünsche mir z.B. mehr ZÄRTLICHKEIT.
Sie könnten mit sich mal wieder zärtlich sein.
Gönnen Sie sich MASSAGEN, PFLEGE,CREMES.

Wir könnten mehr UNTERNEHMEN
Was macht mir Spaß? KINO? SINGEN?
EINE FAHRRADTOUR IN DER NATUR?

Er/Sie sollte mir mehr ZUHÖREN
Hören Sie in sich hinein, was geht in Ihrem Innern vor, wie fühle ich mich?
Was bringt mir Freude? Was will ich wirklich?? Hören Sie sich selbst zu.
Lauschen Sie nach Innen.

Ich brauche UNTERSTÜTZUNG
Wie würde ich jetzt Freunde oder mein Kind unterstützen?
Würde ich Sie trösten oder motivieren? Dann nehmen Sie sich selbst
In den Arm, legen sich schöne Musik auf und verwöhnen sich selbst.
Sagen sie sich „Komm Du schaffst das schon, weil ich an Dich glaube und
für Dich da bin. Und jetzt gehe los und stelle Dich der unangenehmen Situation."

Geben Sie sich selbst MUT, TROST, SCHÖNE MOMENTE

KEINER KANN IHNEN NÄHER SEIN, ALS SIE SICH SELBST.
SEIEN SIE SELBST IHR LIEBSTER FREUND.

Das macht mehr Sinn, als wenn Sie warten, dass die anderen Sie glücklich machen und Sie darüber alt und grau werden. Nehmen Sie die Verantwortung selbst in die Hand und machen Sie erstmal sich selbst glücklich... Dann können Sie auch aus einer reichen inneren Fülle heraus, den andern geben.

SICH SELBST TOLL FINDEN

Machen Sie einmal eine Bestandsaufnahme:

Was mag ich an mir, meinem Körper und meinem Aussehen ?
Was möchte ich an mir verändern?
Was kann ich überhaupt verändern?

Man kann vieles an seinem Äußeren verändern, besser gesagt optimieren, verschönern, ins rechte Licht rücken. Aber unsere Größe, Statur und ob wir ein Mann oder eine Frau sind, können wir nicht verändern. Diese Gegebenheiten können wir nur als unwiederruflich hinnehmen. Wir können uns aber akzeptieren und lieben lernen, so wie wir sind.

Ich habe schon viele Menschen gesehen, die mit Ihrem Äußeren hadern. Und manchmal stellt man erst nach langen Jahren des Kampfes mit dem Äußeren fest, dass die wilden Locken, die hoch gewachsene Statur, die runden Hüften oder das feine Haar doch ganz gut zu unserer Persönlichkeit passen. Also: warum vereinen wir nicht unser Äußeres mit dem Inneren und geben den Kampf endlich auf? Und betonen die schönsten Seiten an uns?
Es gibt sicher viel Schönes an Ihnen!

ANNAHME & MITGEFÜHL

Jetzt höre ich Sie schon sagen: „Ja, aber mit dem Bauch, mit den Beinen, mit den Haaren… etc.“ Gerade wir Frauen kommen ja aus dem Aufzählen unserer (wie wir meinen) nicht so schön geratenen Körperteile gar nicht mehr heraus. Ich habe einmal gelesen, dass jede 2. Frau mit Ihrem Äußeren nicht zufrieden ist. Aber, wenn ich mal so durch meinen weiblichen Freundeskreis blicke, dann sehe ich, dass fast jede Frau irgendetwas „total fürchterlich“ an sich findet.

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind steht vor Ihnen. Lieben Sie es nicht genauso, wie es vor Ihnen steht? Oder Ihren Liebsten, ist er nicht der Tollste für Sie, trotz seines schwindenden Haaransatzes und seines neuen kleinen „Rettungsrings“? Wir lieben unsere Liebsten auch wenn Sie nach Schweiß oder Knoblauch riechen, mit Käsefüßen nach Hause kommen oder wenn Sie Fehler machen. Denn wir betrachten Sie mit liebenden Augen. Betrachten Sie sich doch auch einmal mit liebenden Augen!

**WENN DU EIN CHAMPION WERDEN WILLST,
MUSST DU AUCH AN DICH GLAUBEN,
SELBST WENN ES NIEMAND ANDERES TUT.**

Ich
liebe
Dich

MAN SIEHT NUR MIT DEM HERZEN GUT

Alles was wir mit LIEBE betrachten, empfinden wir als schön. Dinge, die wir nicht als schön empfinden erhalten keine Liebe von uns. Ist es nicht so? Wir können uns also dazu entscheiden, auch uns selbst mit liebenden Augen zu betrachten und den Fokus von dem, was uns alles nicht gefällt auf die schönen Dinge an uns zu verlegen. Dadurch kreieren wir uns eine SCHÖNE Welt. Wir werden uns wohler, gelöster, glücklicher und schöner fühlen – und natürlich auch besser aussehen. Unser inneres Licht kann endlich nach Außen strahlen, weil es nicht mehr von negativen Glaubenssätzen zurückgedrängt wird.

Wir nähren uns so täglich mit guter, liebevoller Energie, anstatt uns vorm Spiegel selbst zu beschimpfen: „Wie sehe ich heute nur wieder aus!" - „Das geht ja gar nicht...!" Kennen Sie den wissenschaftlichen Versuch, bei dem einige Blumen mit liebevoller Energie und lieblicher Musik verwöhnt wurden und andere Blumen angeschrien, mies behandelt und mit harter Musik beschallt wurden? Was meinen Sie, welche Blumen schneller eingegangen sind?

Verlieben Sie sich zur Abwechslung doch mal in sich selbst und genießen Sie das beflügelnde Gefühl... Geht nicht alles leichter, wenn man verliebt ist?

SEHE DIE SCHÖNHEIT IN ALLEM
DANN WIRD DIE QUALITÄT
DER SCHÖNHEIT IN DICH ÜBERGEHEN.
Yogananda

JA – ZWEI BUCHSTABEN MIT SO VIEL POWER

Gehen Sie morgens ins Bad, um sich „fertig" zu machen? Dann nehmen Sie sich selbst durch eine Brille/Filter der Selbstanklage und Verachtung wahr. Warum? Sind das noch Überbleibsel von irgendwelchen „nett gemeinten" Ratschlägen von der Familie und Freunden, die sich als hartnäckige Glaubenssätze entpuppen, wie zum Beispiel:

„Mit meinem Hintern darf ich nur schwarz tragen, das macht schlank"
„Mir stehen einfach keine Röcke, mit solchen Fesseln."
„Meine Nase ist so groß und überdeckt mein ganzes Gesicht, da lohnt auch kein Make-up mehr."

Wie auch immer, Sie haben jetzt die Chance, alles Alte hinter sich zu lassen und sich noch einmal neu kennenzulernen und wahrzunehmen, sich mit liebenden Augen zu betrachten…

ICH NEHME MICH SO AN, WIE ICH JETZT BIN

meinen Körper
meine Emotionen
meine Gewohnheiten
meine Misserfolge

WERTSCHÄTZUNG

Damit stellt sich eine vorbehaltlose Liebe zu sich selbst ein. Mit dieser WERTSCHÄTZUNG bringen wir uns und unserem Körper ein uneingeschränktes JA entgegen. JA zu uns und unserem Körper zu sagen bringt Heilung in alte Glaubensmuster und Programme. JA ist ein Wort mit hoher, positiver Schwingung, es öffnet, beseitigt Blockaden und befreit.

Ich sage JA zu mir
JA zum Leben
JA zu meinem Körper, so wie er ist.

Wohingegen ein NEIN das genaue Gegenteil bewirkt. Ein NEIN schmerzt und trennt uns von uns selbst. Können Sie sich noch erinnern, wie schmerzlich wir als Kind ein NEIN empfunden haben? Für ein tolles Aussehen und eine charismatische Ausstrahlung müssen wir JA zu unserem Gesamtkunstwerk sagen!

Also, noch mal: was gibt es Gutes, schönes, liebevolles an Ihnen? Wozu können Sie „JA, das bin ich, so bin ich" sagen? Bitte schreiben Sie es einmal auf, nur für den Fall, das Sie es nächste Woche wieder vergessen haben. Ihnen fällt nichts ein? Fragen Sie Ihre Freunde, denen fällt bestimmt etwas Positives zu Ihnen ein. Sonst wären es ja nicht Ihre Freunde! Später werde ich Sie mit allen Tipps und Tricks für Haut und Haar versorgen, um das bestmögliche aus Ihrem Äußeren herauszuholen.

SICH SELBST WERTSCHÄTZEN

Wenn Sie selbst erstmal so gar kein gutes Haar an sich finden können, dann fragen Sie doch einfach eine Freundin oder einen lieben Freund, was wohl ihrer Meinung nach das schönste äußere Merkmal an Ihnen ist.

Und wenn Sie jetzt schon zum 3ten Mal hören,
„Du hast schöne Augen."
„Du hast eine schöne, klare Haut."
„Du hast tolle, volle Haare."
„Du hast lange Beine."
„Oder einen tollen Gang."
„Oder eine schöne, warme Stimme."

... dann können Sie Ihren Freunden ruhig vertrauen und Ihnen glauben, dass Sie es gut mit Ihnen meinen. Nehmen Sie das Kompliment ruhig an. Ich weiß, es ist schwer „Danke, das freut mich!" zu sagen, wenn man eigentlich von sich selbst denkt, man hätte die größte Nase und sich seit Jahren deswegen hässlich findet und einem die eigenen schönen vollen Lippen, strahlenden Augen, schönen Hände und die klare Haut gar nicht mehr auffallen. Sie werden sich besser fühlen und die Spirale der negativen Gedanken über sich selbst sofort umdrehen können, wenn Sie Ihr Augenmerk auf die schönen Dinge an Ihnen lenken. Und wirklich, mir ist noch kein „hässlicher" Mensch begegnet, an dem man nicht etwas schönes, strahlendes hervorbringen konnte. Kommen Sie raus aus dem Gedankengefängnis. Die Tür steht offen, Sie brauchen nur den Schritt in ein neues, freies, schöneres Leben gehen. Also, notieren Sie einmal ganz für sich: Was gibt es schönes an mir?

DANKBARKEIT

Ich sehe das so: Gott schenkte mir mein Leben, meine Eltern mir meinen Körper.
Und wie gehe ich mit diesen Geschenken um? Ich finde DANKBARKEIT ist eine große Tugend.
Erst, wenn man krank ist weiß man Gesundheit so richtig zu schätzen. Menschen nach schweren Schicksalsschlägen, Menschen mit Behinderungen oder hungernde Kinder in Afrika würden wohl den Kopf schütteln, wenn Sie erführen, worüber wir uns so Gedanken machen…

**DU DARFST DANKBAR UND STOLZ DARAUF SEIN,
WER DU BIST UND WIE DU AUSSIEHST**

Keine Angst, ich werde Ihnen nachher die nötigen Tricks und Tipps geben, um Ihren neu entdeckten Schatz zum strahlen zu bringen. Stellen Sie sich jetzt einmal ganz bewusst vor den Spiegel Und sagen :

DANKE, dass ich so schöne… Haare, Haut, Augenbrauen, etc habe.

Verbeugen Sie sich vor sich selbst. Denken Sie daran, Ihren Körper wie einen TEMPEL und nicht wie einen Verbrecher behandeln! Fragen Sie sich: „ Wie würdest Du Dein Kind behandeln?" „Wie würdest du es pflegen?" „Wie verantwortlich fühlst Du Dich?"

EIN BRIEF AN MICH SELBST

Eine schöne Möglichkeit, sich und seinen Körper einmal wert zu schätzen, ist einen Brief an sich selbst, wie an einen lieben Freund mit ganz viel Liebe zu schreiben:

Lieber Körper,
ich danke Dir für Deine Zuverlässigkeit,
Deine Pünktlichkeit,
dafür, das alle meine Organe ohne mein Zutun
perfekt funktionieren.
Du mich am Leben erhältst,
auch wenn ich mich mal nicht um Dich kümmere.
Das ich singen, lachen, tanzen und Spaß haben
kann, wenn ich es mir erlaube.
Dass Du meinem Geist und meiner Seele ein
Haus bietest. Ich danke Dir, das Du immer für mich da
bist, deine Arme mich halten und Deine Haut
mich streichelt. Vielen Dank, das Du mir dieses
Leben erst möglich machst.

Ich liebe und achte Dich
Deine ....

FREUDE AN SICH FINDEN

Überlegen Sie einmal in aller Ruhe, wie viel Freude Ihr Körper Ihnen im Leben schon gebracht hat?

WIR KÖNNEN

- die Sonne/Wärme auf unserer Haut spüren.
- den Wind in unseren Haaren fühlen.
- riechen... ist der Duft von frisch gemähtem Gras nicht fantastisch?
- und dürfen Schönheit sehen.
- Tiefe Emotionen wie LIEBE, ZUNEIGUNG, FREUDE fühlen.
- Berührungen erfahren und die Energie anderer Menschen spüren.
- uns fortbewegen, tanzen, springen, unserer Freude Ausdruck verleihen.
- Und wir dürfen neues Leben erschaffen.

Unser Körper ist ein WUNDERWERK. Wir dürfen ihn ruhig bewundern und für seine guten Taten wertschätzen.

HÖRE & SPÜRE

Hören und Spüren Sie in sich hinein. Was macht Ihnen Spaß? Was steigert Ihre Freude?
Tanzen, Boxen, Rad fahren, Inlineskaten, Trampolinspringen, Yoga, Stretching, Laufen?
Überall gibt es Bewegung. Mal wieder mit den Kindern Fußball spielen, den Hund im Galopp um den Block jagen? Ganz hervorragend ist auch ein Trampolin (es trainiert alle Muskeln und bringt mit guter Musik richtig Spaß) Probieren etwas Neues, Verrücktes aus. Ich kenne Frauen, die mit 60 Jahren boxen oder sich allein beim Salsa-Kurs angemeldet haben, hauptsache es macht Spaß! Oder haben Sie Lust sich anders auszutoben? Seien Sie kreativ! Singen, Malen, Kreativsein, Schauspiel, Trommeln.

TANZE – als wenn keiner zusieht,
SINGE – als wenn keiner zuhört
LIEBE – als wenn Du noch niemals verletzt wurdest
LEBE – als wenn der Himmel auf Erden ist

Souza

Jeder singt sein eigenes Lied (sein Leben)
Wenn Du es nicht singst ist es an Deinem Platz still.

chuck spezzano

Indem Du Dein Leben lebst, entsteht Freude. Menschen werden dabei inspiriert.

LIEBE DAS LEBEN, DAS DU LEBST.

...und lebe das Leben, das du liebst. Denken Sie daran positive Emotionen wie LIEBE, FREUDE, SPAß lassen uns gut aussehen, versorgen unsere Organe mit der nötigen lebendigen Energie und lassen uns glücklich fühlen. Sich mit anderen vergleichen, sich zu viele Sorgen machen, Schuld auf sich nehmen, Verantwortung für andere Erwachsene Menschen tragen, etc. machen uns traurig und faltig, unsere Gesichtszüge hängen, die Haut wird fahl und unsere Augen werden trübe – es schwächt unsere Ausstrahlung . Wenn Sie bis jetzt noch nicht die Entscheidung für sich und Ihr Wohlbefinden in Ihrem Leben gefällt haben, dann wird es jetzt allerhöchste Zeit.

NUR DU KANNST DEIN LEBEN LEBEN, WIE DU ES WILLST!

Es wird Zeit sich nach allen Regeln der Kunst zu verwöhnen, Körper und Seele zu pflegen, sich selbst und seine Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, sich selbst wertzuschätzen, sich selbst lieben und akzeptieren und mit sich selbst und seinen Äußeren FRIEDEN zu schließen...

LEICHTE ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

Erinnern Sie sich noch an den wissenschaftlichen Versuch, bei dem Blumen unter klassischer Musik und LIEBEVOLLER Pflege erst recht aufblühten? Genauso geht es uns mit unserem Körper auch. Alles ist Energie und besteht aus Energie. Sie dürfen entscheiden, welche Art von Energie Sie sich zuführen.
In einer Meditation hörte ich in meinem inneren den Satz:

**„GEBE DEINEM KÖRPER MIT JEDEM BISSEN LIEBE,
LASSE NUR GUTE ENERGIE IN DEINEN KÖRPER,
DANN WIRD DEIN KÖRPER ERBLÜHEN".**

Das war eine Revolution für mich, machte ich doch seit 20 Jahren ständig irgendwelche Diäten - ohne Erfolg! Ich wurde einfach immer dicker. Richtig schön fand ich mich zu der Zeit auch nicht. Diäten machen dick, weil Sie uns erzählen, dass wir sind nicht richtig, so wie wir sind.

Wir nähren uns mit Zweifeln, nicht gut genug zu sein und Selbstanklage. Wenn wir liebevoll mit uns umgehen und auf unseren Körper hören, brauchen wir niemanden, der uns von Außen sagt, was uns zu welcher Zeit gut tut und was nicht. Wir hören auf diese wirklichen Bedürfnisse unseres Körpers und unserer Seele. Wir hören und spüren, was uns jetzt gut tut, stärkt, nährt und Energie gibt. Schließlich wollen wir unseren Körper bestmöglich ernähren. Wir betanken doch unsern Sportwagen auch nur mit dem besten Benzin, damit er schneller und spritziger läuft. Genau das erwarten wir auch von unserem Körper. Wir wünschen uns einen gesunden, kräftigen und leistungsfähigen Körper, in dem alle Organe wie in einem Uhrwerk perfekt zusammenarbeiten. Bei Kindern läuft das ja auch so... Gesunde Kinder hören auf ihre Intuition (solange es Ihnen nicht aberzogen wurde) und essen, was und wann Sie hungrig sind und bewegen sich nach Lust und Laune. Der Körper weiß und zeigt genau, was er braucht.

SICH SELBST MIT LIEBE NÄHREN

Gönnen Sie sich gute, lebensspendende Kost:

- viel frisches Gemüse und Obst, mit wichtigen Mineralien und Vitaminen
- gesunde Vollwertkost, für ein längeres satt bleiben und eine gesunde Verdauung
- viel reinigendes, erfrischendes, stilles Wasser
- evtl. zusätzliche Vitamine, Mineralien und Nahrungsergänzungen um komplexe Stoffwechselvorgänge im Körper am laufen zu halten und um uns mit optimaler Energie zu versorgen.

Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut, womit Ihr Körper am gesündesten und leistungsfähigsten ist, damit er Ihnen hilft, ein erfülltes Leben zu führen und Sie optimal bei all Ihren Vorhaben unterstützt. Und Sie wissen ja: Jeder Körper ist anders, jeder Motor läuft mit anderem Benzin. Ein Sportwagen funktioniert auch nicht mit Diesel.

**GEBEN SIE SICH MIT JEDEM BISSEN LIEBE,
LASSEN SIE NUR GESUNDES, NÄHRENDES
IN IHREN KÖRPER.**

Schon Hippokrates sagte:
„Lasst Eure Nahrung Medizin sein und Eure Medizin Eure Nahrung."

LEICHT SOLLTE ES SEIN

Das Sport und Bewegung dem Körper gut tut, Glückshormone frei setzen, Ihn gesund halten und vorzeitigem Altern vorbeugen, ist erwiesen - und ein jeder weiß es eigentlich auch. Aber wie Anfangen, wenn man einfach keine Lust oder Zeit hat sich zu bewegen?

Fragen Sie sich: Welche Körperübungen kann ich LEICHT in mein Leben integrieren? Nur wenn es LEICHT, ohne Zwang sondern mit Spaß geht, werden wir Körperübungen beibehalten können. Zwang führt immer zu Widerstand und macht alles viel schwerer.

Wir werden unsere Ziele, die wir uns einmal gesetzt haben, (z.B.: „ab jetzt gehe ich jeden morgen laufen.“) nie beibehalten können, wenn wir uns selbst unter Druck setzen, oder uns zwingen. Der Erfolg wird nur von kurzer Dauer sein. Wir werden nach einer Weile wieder nur frustriert sein, weil wir es nicht geschafft haben, unser aufgezwungenes Programm durchzuhalten. (Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel).

ÄUSSERE SCHÖNHEIT

GEPFLEGTE HAUT AM GANZEN KÖRPER

Sie haben erkannt, dass Sie schön sind. Nun brauchen Sie Ihre innere Schönheit nur nach aussen strahlen zu lassen und mit ein paar Tipps und Tricks Ihre schönsten Seiten hervorheben.

SEIEN SIE ES SICH WERT...

... das Schönste von sich zu zeigen, herauszuholen und zu betonen. Nur Sie sind verantwortlich für Ihren Körper, Ihren Tempel, Ihre Attraktivität. Ich werde Ihnen helfen, Ihre Vorzüge ins beste Licht zu rücken, damit Ihre innere Schönheit nach Außen strahlen kann.

UND WIE GEHT ES IHREN HÄNDEN?

Es ist ein schönes Gefühl zu beobachten, wie gepflegte, weiche, manikürte Hände über die Computertastatur fliegen - um dann festzustellen, dass es Ihre eigenen Hände sind. Mache Menschen stellen tatsächlich erst nachdem Sie sich eine Profi-Maniküre/Pediküre geleistet haben fest, dass Sie wirklich schöne Hände oder Füße haben. Es lohnt sich.

Das gleiche gilt natürlich auch für den restlichen Körper. Verändern Sie immer mehr Stellen an sich in schöne, gepflegte Körperteile (wenn Sie es nicht schon längst sind). Es macht einen großen Unterschied, ob man an sich herunter guckt und sich über schöne lackierte Fußnägel, weiche Hände, zarte Haut, glänzende Haare freut, oder ob man sich im Spiegel herunterputzt . Vielleicht werden Sie überrascht sein, wie schön Sie sind, wenn Sie erstmal ein paar Tricks von professionellen Beautykennern an Ihren Körper herangelassen haben.

Betonen Sie die schönen Dinge pflegen Sie sich, verwöhnen Sie sich. Probieren Sie es aus, es macht wirklich eine große Sache und macht einen großen Unterschied, sich mit LIEBE zu behandeln. Sie werden sich anders, schöner, gepflegter, stabiler und selbstsicherer fühlen.

FÜSSE

Wenn Sie sich selbst liebevoll behandeln, wertzuschätzen, sich nach allen Regeln der Kunst pflegen und verwöhnen wollen, dann fangen Sie doch mit den FÜSSEN an: Sie werden oft vergessen, dabei tragen die Füße uns Tag für Tag durch das ganze Leben… Die Füße repräsentieren das Selbst und stehen für das voranschreiten im Leben. Auf den Füssen stehen Sie – und sie sorgen für das Voranschreiten im Leben.

Zeigen Sie Ihnen Ihre Wertschätzung In dem Sie Ihre Füsse pflegen, cremen und massieren. Füße fühlen sich wohl in FUSSBÄDERN MIT KRÄUTERN. Dazu übergießen Sie eine Hand voll getrockneter Kräuter mit kochendem Wasser, lassen den Aufguss 10 Minuten ziehen, seihen die Flüssigkeit ab und geben die Flüssigkeit in eine schöne Schüssel mit einigen Blütenköpfen (Rosen, Jasmin, Lavendel sehen toll aus und duften wunderbar).

FUSSBÄDER MIT HEILKRÄUTERN

MÜDE FÜSSE UND BEINE:	ROSMARIN, WACHOLDER, KAMILLE, PFEFFERMINZE
GELENKSCHMERZEN:	ARNIKABLÜTE, HEUBLUME
WUNDE FÜSSE:	SALBEI, ZINNKRAUT
FUSSGERUCH:	THYMIAN, ZYPRESSE, LAVENDEL

Schenken Sie Ihren Füßen Beachtung – vielleicht mit einer Daumendruck - FUSSMASSAGE: Fangen Sie immer mit dem linken Fuß an und massieren Sie in Richtung Herz. Das regt die Durchblutung und den Rückfluss des Blutes an. Gönnen Sie sich eine luxuriöse Pediküre. Sie werden Sich toll fühlen, wenn Sie an sich herunter gucken und Ihr Blick vorbei an kleinen Besenreisern an den Oberschenkeln(oder anderen unwichtigen Dingen) auf Ihre schön gepflegten Füße fällt, die vielleicht noch mit einem schönen Nagellack glänzen können .

WIE SIEHT MEINE HAUT DEN GANZEN TAG TOLL AUS?

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, warum Models immer eine große Wasserflasche bei sich tragen?? Sie kennen den Grund für eine schöne, frische Jugendliche und pralle Haut:

AUSREICHEND FEUCHTIGKEIT VON INNEN UND VON AUSSEN

Von INNEN:
Der Körper eines Neugeborenen besteht zu 90% aus Wasser, der eines alten Menschen zu 60%. 70% sind ideal, damit alle unsere Organe geschmeidig arbeiten können.
An einem normalen Tag (ohne Sport und körperliche Anstrengung) verbraucht der Körper schon alleine 1,5 Liter Wasser, allein beim nichts tun. Wir tun gut daran unserem Körper ausreichend Wasser zu gönnen. Optimal sind 3 Liter über den Tag verteilt. Schon ein Wassermangel von täglich drei % führt in einem halben Jahr zu einem Pfund Fettablagerung im Gewebe. Also, ein Kilo pro Jahr, nur weil man zuwenig getrunken hat.
Das macht deutlich, wie wichtig gesundes, frisches Wasser für unseren Körper, unser Aussehen und unser Wohlbefinden ist.

WASSER

- ist ein wichtiges Transportmittel im Körper
- kurbelt den Stoffwechsel an
- fördert eine geregelte Verdauung
- macht klare Augen
- lässt die Haut schön prall und frisch aussehen
- hält unsere Organe aktiv und gesund

Am besten Sie starten morgens auf nüchternen Magen mit einem großen Becher warmen (!) Wasser mit einigen Spritzern Zitronensaft. Das ist ayurvedisch und reinigt den Körper von Schlackenstoffen, die sich in der Nacht angesammelt haben, und nun heraus gespült werden sollen. Außerdem kurbelt es den Stoffwechsel an. Trinken Sie dann 8 große Gläser stilles Wasser über den Tag verteilt.

In der Ayurveda Lehre, der Lehre vom Leben, wird vormittags reichlich Ingwerwasser getrunken. Ingwer reinigt und klärt den Körper, er ist als das natürliche „Antibiotika" bekannt.
Also eine gute Sache, wenn eine Erkältung naht.

Und so geht`s:
Die Ingwerwurzel klein schneiden und 15 min in 1 Liter Wasser aufkochen, abseihen und mit evtl. etwas Honig genießen. Es ist köstlich, gesund und fördert eine reine strahlende Haut!

GENUG FEUCHTIGKEIT VON AUSSEN

Eine, auf Ihre Haut abgestimmte Feuchtigkeitscreme ist ebenso effektiv wie das gerade angesprochene Wasser. Ich empfehle Ihnen, sich eine gute Kosmetikerin zu gönnen. Sie wird Ihre Haut genau unter die Lupe nehmen und passend zu Ihrem Hautbild eine Pflege auswählen, die Ihre Haut schützt und nährt.

Als Unterlage für ein Make-up ist eine Feuchtigkeitspflege essentiell. Jedes Make-up sieht auf gut gepflegter und genährter Haut frischer aus. Ist die Haut trocken,wirkt ein Make-up oft fleckig und die Haut oftmals älter, als sie ist, weil sich zu viele Puderanteile in kleine Fältchen setzen können. Viele Make-ups enthalten jetzt lichtreflektierende Partikelchen. Diese Mikroteilchen reflektieren das Licht und lassen Ihren Teint frischer und natürlicher wirken, als mit pastigem Make up. Mattes Make-up enthält viele Puderanteile, die die Haut mattieren sollen, doch leider werden oftmals kleine Fältchen und Linien im Gesicht dadurch noch mehr hervorgehoben. Dann wirkt das Make up oft maskenhaft.

TIPP: Meiden Sie Foundations, die zu sehr „glitzern". Einige Firmen meinen es mit der Reflektion etwas zu gut. Die Haut glänzt dann zu stark, wie eine Speckschwarte.

WICHTIG: DIE FEUCHTIGKEITSCREME

- Eine Feuchtigkeitscreme unter dem Make-up macht Ihre Haut geschmeidig und fein, schützt und nährt die Haut.
- Das Make-up lässt sich leichter auftragen und natürlicher verstreichen.
- Kleine Fältchen werden aufgepolstert, sodass sich Puderanteile nicht absetzten können. Die Haut wirkt frisch und strahlend.

BASE / FOUNDATION

Fast jeder hat unterschiedliche Hauttönungen im Gesicht. Um diese auszugleichen und kleine Hautunebenheiten verschwinden zu lassen, ist eine gute BASE wichtig. Diese Grundierung sieht am schönsten aus, wenn sie natürlich und transparent wirkt.

Die Augen eines Betrachters bleiben immer da hängen, wo Unruhe, Flecken, Unebenheiten etc, auftauchen. Geben wir wieder Ruhe in unser Hautbild. Durch eine schöne GRUNDIERUNG und ein gutes MAKE-UP können Sie Ihre Augen, Ihre Lippenform, oder ähnliches wieder hervortreten lassen.

Eine schöne FOUNDATION und einen ebenmäßigen Teint erzielt man durch:

1. ausreichend Wasser trinken, ca. 3 Liter täglich.

2. Feuchtigkeitspflege vor dem Make-up auftragen.

3. FOUNDATION mit „passendem" Farbton wählen. Bitte bei Tageslicht, an der Wange zum Übergang zum Hals checken.
TIPP: 2 Farbtöne wählen und auf dem Handrücken mischen. Im Winter ist die Haut heller als im Sommer. Sie können je nach Hautfärbung helleres Make-up und ein dunkleres dazumischen. So haben Sie immer den richtigen Ton.

4. Foundation von der Nase mit den Fingern nach Außen zum Gesichtsrand streichen. In der Mitte des Gesichtes gibt es mehr abzudecken, zum Rand brauchen wir weniger Make-up. Durch das Ausstreichen entstehen keine unschönen Ränder am Hals.

5. Ein Concealer (Abdeckstift mit reflektierenden Lichtpartikeln) zaubert durch die Reflektion des Lichtes mit den Irisierenden Mikropartikelchen alle Schatten und unter den Augen und um die Nase herum weg.

TIPP: Concealer leicht in den äußeren Augenwinkel getupft hebt Ihr Auge optisch leicht an.

6. Mit einem großen Pinsel losen, transparenten Puder über Nase, Stirn und Kinn stäuben (das sind die Stellen, die schnell nachfetten und glänzig werden.) So bleibt Ihr schön ebenmäßiger Teint den ganzen Tag haltbar.

Nun können Ihre Augen leuchten. Viel Spaß mit den Komplimenten.

MEHR AUSSTRAHLUNG FÜR DIE AUGEN

Ob man die Augen mit 4 verschiedenen, ineinander fließenden Lidschattenfarben oder einem Lidstrich betont, es gibt viele Möglichkeiten und einige einige Basic-Tricks, die jedem Augenpaar mehr Ausstrahlung verleihen.

AUGENBRAUEN
Sehr wichtig sind die Augenbrauen, die dennoch oft übersehen werden.

Schön sauber gezupfte Augenbrauen sind Pflicht, denn sie bilden den Rahmen für unsere Augen. Eine optimal gezupfte Braue gibt dem Gesicht die richtige Kontur. Selbst beim natürlichen „Brooke Shields" Look, müssen Härchen außer der Reihe sauber gezupft werden. Das lässt Sie frischer wirken und das Auge wird nicht so von der Braue „erdrückt". Die Augenbrauen mit einem harten, hellen (bitte, bitte nicht zu dunkel), spitzgespitzten Augenbrauenstift, oder einem kurzen, harten Pinsel und hellem Augenbrauenpuder nachstricheln. Für eine harmonische Augenpartie und einen entspannten Blick beginnen die Augenbrauen an der Nasenwurzel, machen eine leichte Aufwärtsbewegung und fallen ab der Augenmitte wieder sanft ab.

Zur Orientierung legen Sie einen Stift am Nasenflügel an und halten Ihn senkrecht nach oben, um zu sehen, wo die Braue beginnen soll. Dann den Stift vom Nasenflügel schräg zum Irisrand legen, um den höchsten Punkt der Braue zu finden. Anschließend den Stift vom Nasenflügel schräg zum Augenwinkel legen, dort sollte die Augenbraue idealerweise enden.

Buschige und störrische Augenbrauen bleiben mit einem Augenbrauengel gut in Form. Die Form der Augenbrauen verändert den Ausdruck unseres Gesichtes sehr stark. Zu kurze, oder zu runde Augenbrauen lassen den Blick erschrocken, oder fragend bis kindlich erscheinen. Zu dünne Brauen wirken unharmonisch, das Gesicht wirkt flächiger. Zu eng gestellte Augenbrauen suggerieren Besorgnis und Strenge und zu dicke Augenbrauen wiederum wirken wuchtig und schwer. Die Augenbrauen sollten dem Gesicht eine harmonische Symmetrie geben uns zu Ihrem Typ passen.

WIMPERN

Oftmals benutze ich gar keinen Lidschatten um Frauen noch schöner zu gestalten, denn den meisten Ausdruck um die Augen geben schön getuschte schwarze, lange Wimpern. Vorher werden die Wimpern mit einer Wimpernzange nach oben gebogen. Ohne diese Zange geht gar nichts bei mir. Wenn Sie einmal ausprobiert haben, wie die nun nach oben gebogenen Wimpern Ihre Augen öffnen und hervorheben, werden Sie mir sicher Recht geben und den ersten Schreck über dieses brutal aussehende Instrument vergehen lassen.

Selbst kleine, zurückliegende Augen kann man so aus Ihren Höhlen locken. Die Wimpernzange formt und biegt gerade Wimpern zu schön geschwungenen ausdrucksstarken Wimpern, diese Form wird dann mit der Wimperntusche fixiert.

Das schönste Ergebnis erhält man, wenn man die Wimpern zweimal hintereinander zügig in Zickzack-Bewegungen direkt vom Wimpernrand zu den Spitzen tuscht. So verhindert man, dass die Tusche nicht verklumpt. Ein Wimpernkämmchen trennt noch mal evtl. aneinanderklebende Wimpern. Aus der Fülle des Angebots gibt es Wimperntuschen die verlängern oder verdicken, mit kleinen Härchen, die wasser- oder tränenfest sind und für Kontaktlinsenträgerinnen - je nach Bedarf.

SCHÖN GEBOGENE UND SCHWARZ GETUSCHTE WIMPERN ÖFFNEN UND VERGRÖßERN DAS AUGE OPTISCH.

TIPP: weißer Kajal im inneren, feuchten Augenrand oder etwas Glanzcreme im Inneren Augen-Winkel lassen Ihre Augen noch mehr strahlen.

DIE LIDFALTE BETONEN

Um kleinen Augen (Claudia Schiffer ist mit Ihnen berühmt geworden) noch mehr Kontur, Tiefe und um Sie aus Ihrem zurückgetretenen Dasein zu locken, betont man die Lidfalte und den unteren Wimpernrand. Zuerst verteilt man einen mittleren Farbton auf dem gesamten Lid bis zur Lidfalte. Um einen schönen Bogen, der die Augen optisch vergrößert, zu erzielen, legt man den Kopf etwas in den Nacken (oder Augenbrauen nach oben ziehen) und trägt nun den Lidschatten in einem sanften Schatten am Augenknochen entlang auf. Am besten funktioniert das mit einem kleinen, weichen Augenpuderpinsel. Am unteren Wimpernrand wird der Lidschatten in der gleichen Farbe mit einem Pinsel zwischen die Wimpern gebracht.

WICHTIG:
Die Übergänge mit einem großen Pinsel verwischen, damit die Übergänge fließend sind. Es soll nur ein Schatten entstehen, damit das Augen Make-up dennoch natürlich wirkt. Schatten in der Lidfalte vergrößert die Augen optisch und zaubert mehr Tiefe. Die Wimpern oben und unten tuschen.

FARBEN:
Ideal sind alle Farben, die nur einen Schatten hinterlassen:
Braun, Graubraun, Grau, Khaki, Graublau, Antrazit

PUDERLIDSTRICH

Betont die Augen, ohne nach zuviel auszusehen. Mit einem kurzen, harten Pinsel bringt man den dunklen Puderlidschatten am oberen Wimpernrand ein. Man setzt den dunklen Puder direkt zwischen die oberen Wimpern und zieht die sanfte Linie am äußeren Augenwinkelrand leicht nach oben. Das hebt das Auge optisch, und lässt müde und traurige Augen frischer und strahlender wirken, die Wimpern wirken dichter und voller und man kreiert sich schöne Augen in Mandelform (wollen wir das nicht alle?) Die Wimpern oben zweimal tuschen, unten reicht für den "Mandellook" einmal.

FARBEN

Optimale Farben sind: Schwarz (wirkt durch den Puder + schwarze Wimperntusche nicht zu hart), braun, grau, dunkelgrün, graublau, antazit, dunkles violett.

KAJAL /SMOKEY EYES

Ein weicher Kajalstrich, im inneren Augenlid aufgetragen und mit einem Q-Tipp sanft zu den unteren Wimpern verwischt, lassen die Augen geheimnisvoll und sinnlich erscheinen.

Am oberen Wimpernrand mit dem Kajalstift kleine Punkte zwischen die Wimpern setzen und verwischen, Bei eher kleinen Augen ist das anschließende Verwischen sehr wichtig, weil zu harte Linien das Auge unnötig verkleinern. Jede Linie, oder Schatten soll also weich und sanft das Auge umrahmen und betonen. Wimpern kräftig tuschen.

Für den Smokey Eye Look wird vor dem Kajal ein mittlerer Lidschattenton auf das Lid und unter die unteren Wimpern gegeben und mit einem weichen Pinsel verwischt und ineinander geblendet. Die dunkelste Farbe sollte direkt am Auge sein und weich und rauchig nach oben auslaufen.

WUNDERSCHÖN IN:
Dunkelgrau, silbergrau, graublau, khaki, dunkelgrün, braun, dunkle Pflaume, dunkelblau.
Schön für den Abend: schwarz (verwischen!!!)

WIE SEHE ICH MORGENS FRISCHER AUS?

Wenn Sie schon ein großes Glas Wasser morgens auf nüchternem Magen zum durchspülen getrunken haben, das Gesicht mit kaltem Wasser geweckt und 3x tief an der frischen Luft eingeatmet haben und immer noch müde aussehen, ist jetzt der beste Zeitpunkt für BLUSH, ROUGE, WANGENROUGE gekommen. Blush (englisch) bedeutet übersetzt „erröten". Und genau da kommt das Rouge hin. Nicht, wie es mal in den 80 Jahren modern war, auf die Wangenknochen, sondern auf die „Apples of the Cheecks" (Apfelbäckchen) dorthin, wo die Sonne unser Gesicht nach einem Tag am Meer als erstes bräunen würde. Blush soll das Gesicht natürlich und frischer wirken lassen ohne als ROUGE wahrgenommen zu werden. Stellen Sie sich bei Tageslicht vor den Spiegel und lachen sich selbst im Spiegel an. Eine schöne Übung. Der nun höchste Punkt der Wangen wird mit Cremerouge betupft und mit den Fingern nach außen (zur Schläfe) verwischt. Das Gleiche geht natürlich auch mit Puderrouge, der idealer ist, wenn man eher trockene, unruhige oder zu Flecken neigende Haut hat.
Das zaubert Frische in Sekunden. Wenn Sie ein warmer Farbtyp sind, wählen sie Farben mit einem hohen Gelbanteil, wie: Koralle, Mango, Terrakotta, Mandarin, Pfirsich wählen. Sind Sie ein eher kühler Farbtyp: macht Sie ein rosiger, pinkiger Farbton noch frischer. Schön sind hier altrose, rosè, pink, Flieder

TIPP: Ein wenig Glanzcreme auf Wangenknochen, Nasenrücken, Lippenmitte und Lid lässt Ihr Gesicht noch zusätzlich strahlen.

NOCH EIN TIPP: Geben Sie BRONZER (das ist ein bräunlicher Sonnenpuder) nur ganz leicht mit einem großen Pinsel auf Ihre Gesichtskonturen, also auf Schläfen, Haaransatz, Kinnkontur und Sie wirken, als kämen Sie gerade aus dem Urlaub.

WIE KOMMEN MEINE LIPPEN ZUR GELTUNG?

Nur gepflegte Lippen sehen voller, geschmeidiger und sinnlicher aus. Pflegen Sie Ihre Lippen mit den nötigen feuchtigkeitsspendenden Produkten, mit einem Stift oder einer Creme. Dadurch sind die Lippen gegen zu große Hitze und Kälte geschützt, die die Lippen stark austrocknen und schuppig werden lassen. Auf spröden, schuppigen Lippen sieht selbst der schönste Lippenstift ungepflegt aus.

Die Wahl des Lippenstiftes kann unseren Gesichtsausdruck komplett verändern:

LIPPGLOSS kann die Lippen voller und plastischer aussehen lassen.

DUNKLER, MATTER LIPPENSTIFT, macht die Lippen kleiner und lässt den Ausdruck auf schon kleinen Lippen verkniffen aussehen lassen.

DUNKLER KONTURENSTIFT macht die Lippen noch etwas kleiner und härter und sollte auf jeden Fall mit einem Q-Tipp abgetupft werden, damit der harte Kontrast zur Haut etwas gedämpft wird.

HELLER KONTOURENSTIFT vergrößert die Lippen optisch.

GLANZCREME auf die Lippenmitte getupft, hebt flache Lippen hervor und macht sie plastischer und voller.

ROTE LIPPEN sehen schön aus, wenn das restliche Make up dezent und zurückhaltend bleibt, wenn also nur Augen, oder Lippen betont werden. Sonst wird's zuviel. Bitte unbedingt auf den Farbtyp achten: Als kühler Farbtyp wählen Sie ein blaustichiges Rot, als warmer Farbtyp wählen Sie ein gelbliches Rot.

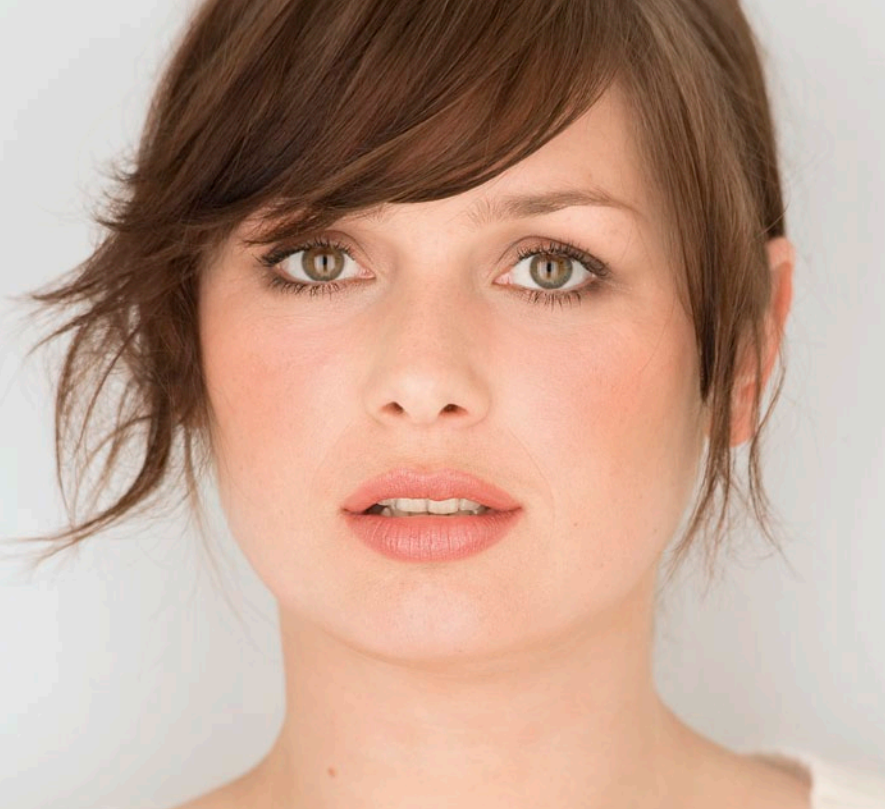
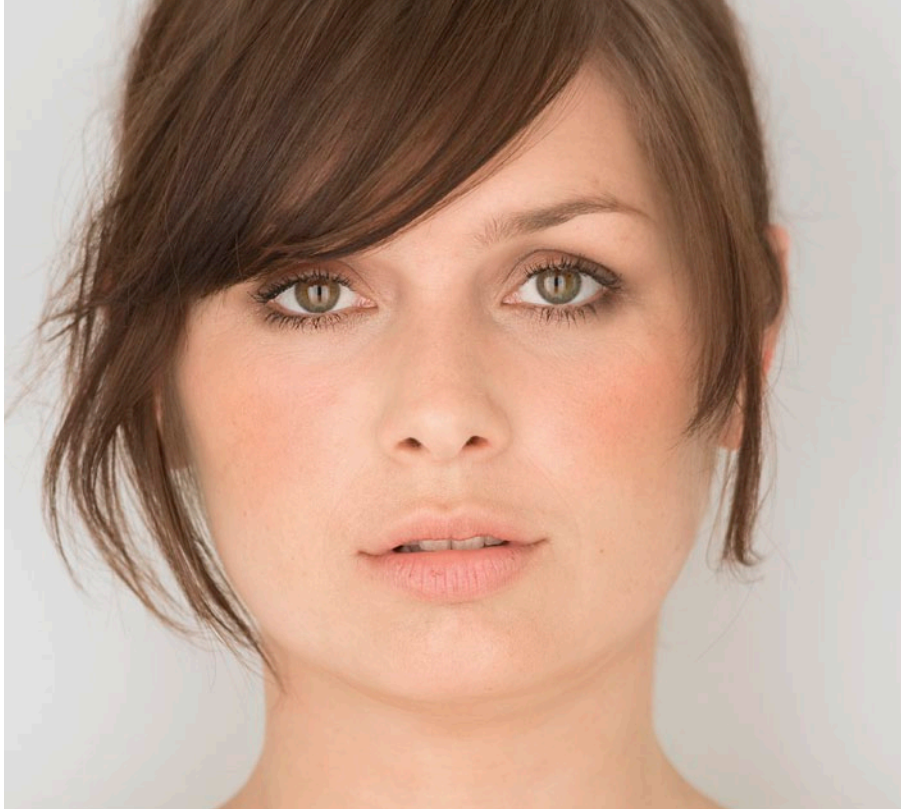
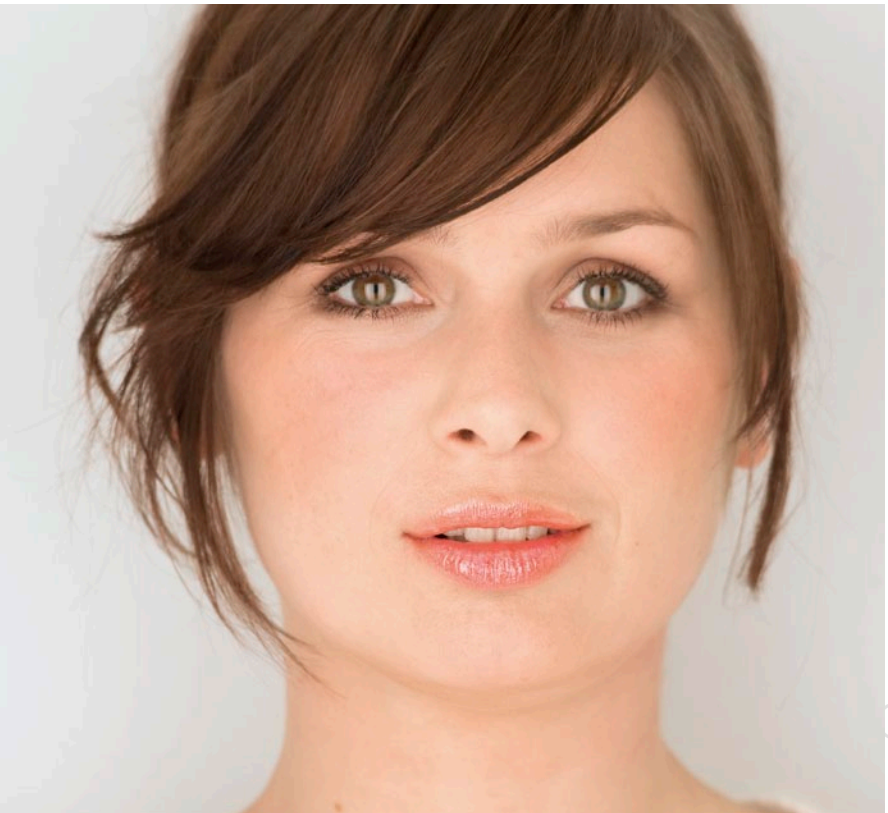
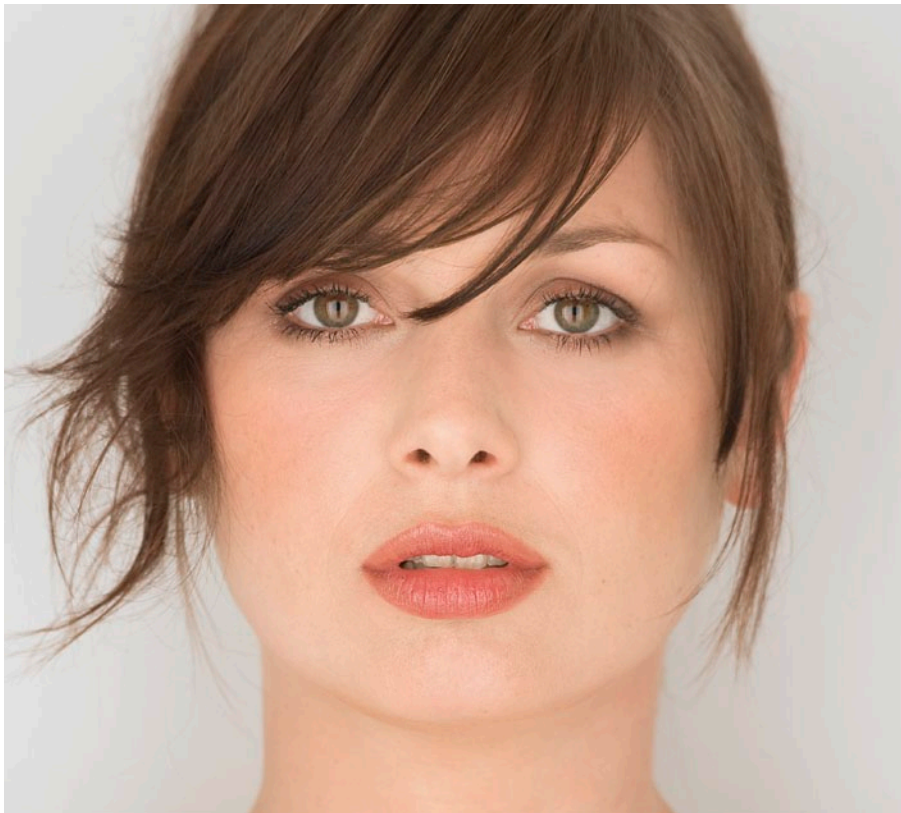
BETONTE LIPPEN sind ein Hingucker, vorausgesetzt die Lippen sind gepflegt und die Lippenstiftfarbe passt zum Teint:

WARMER FARBTYP/GOLDENER HAUTTON: Koralle, Lachs, Mohn, Mango, Pfirsich

WARMER FARBTYP/OLIVFARBENE HAUT: Bordeaux,Braunrot

KÜHLER FARBTYP/HELLE HAUT: Himbeere, Kirsche, Rose, Rosenholz

KÜHLER FARBTYP/GEBRÄUNTE HAUT: Kein Pink, oder Rose! Lieber viel Gloss, Mango oder Pfirsichfarben.

WELCHER LOOK STEHT MIR?

Zweimal im Jahr bringen die Make up Hersteller neue Looks heraus. Zu jeder neuen Mode und auf jeder Modenschau werden neue Make up und Haarlooks kreiert. In den Modezeitschriften findet man manchmal Models mit grünem Lidschatten um die Augen, Balken als Augenbrauen, blauen Lippen und schwarzen Nägeln. Oft sind das schnelllebige Trends. Aber wie den passenden Look für sich selbst finden? Welcher Look macht Sie noch schöner und unterstreicht Ihre Persönlichkeit? Dass das nicht immer gleich aussehen muss, sehen Sie hier bei Katja und auf der nächsten Seite bei Tatjana. Ich kann verstehen, das man da manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht. Man muss nicht jede Mode mitmachen. Viel schöner ist es, wenn make up und Haare authentisch aussehen. Aber es bringt viel Spaß, mit den jeweiligen Trends oder der Mode zu spielen, ohne sie als Non-plus-Ultra anzusehen.

Für einen authentischen Look unterstreichen Sie am besten Ihre Vorzüge. Haben Sie schöne Augen? Ja?! Betonen Sie sie! Mandelförmige Augen sehen mit einem Lidstrich noch exotischer aus. Eine tolle Augenfarbe hebt man am schönsten mit rauchig aufgetragenen Lidschattenpuder hervor (siehe „die Lidfalte betonen" Seite 85)
Schöne Haut strahlt noch mehr mit viel Rouge und Glanzcreme etc. Kreieren Sie Ihren eigenen Stil!
Lassen Sie Ihre Vorzüge zum Look werden.
Haben Sie Lust, ihre weibliche Seite zu betonen? Kneten Sie Ihre Haare wild und wuschelig über den Kopf für einen sinnlichen Look, betonen Sie Ihre Augen mit Kajal, das wirkt geheimnisvoller. Ihre aktive, sportliche Seite wird schön durch einen Pferdeschwanz und Bronzepuder auf den Wangen betont. Ihnen gefällt der cleane, amerikaniche Look? Klare Lippenstift-Farben sehen dann gut aus, aber nur, wenn Augen und Wangen dezent geschminkt bleiben.

ACHTUNG: Betonen Sie möglichst nur eine Sache in Ihrem Gesicht, sonst wirkt es leicht überladen und der Betrachter weiß nicht, wohin er zuerst schauen soll. Lenken Sie den Blick auf den Teil, den Sie betonen möchten. Make-up, Haare und Styling senden Signale an unsere Umwelt. Welche Frisur, welches Make-up oder ob Sie eine eckige, kantige, runde oder goldenen Brille tragen, all das macht einen großen Unterschied. Wir werden ganz unterschiedlich wahrgenommen. Wenn Sie sich im Spiegel betrachten, dann fragen Sie sich: „Ist das Bild, das ich sehe, authentisch mit dem, was ich von mir zeigen will?"

WIE SEHE ICH MIT BRILLE TOLL AUS?

Brillen verändern unseren Typ und unser Gesicht komplett. Eine Brille kann dem Gesicht eine geheimnisvolle, verführerische, intellektuelle oder strenge oder authentische Note geben. Wichtig ist, das Gesichtsform, Profil, Augenstellung, Nase, Kleidungsstil und Brille harmonieren und das miteinander zusammenpassen das Make up gut zur Brille passt, denn kleine Patzer werden durch eine Brille eventuell noch ungewollt betont.

WICHTIG: Die Augenbrauen bilden neben dem Brillengestell den zweiten Rahmen für Ihre Augen. Die Augenbrauen sollten gepflegt, sauber gezupft und ausgewogen in Form gebracht sein. Erinnern Sie sich: Zwei Drittel der Braue sollte ansteigend sein, das letzte Drittel leicht abfallend. Das lässt die Brauen besonders elegant wirken.

FÜR WEITSICHTIGE

Sie sollten Ihre Augen optisch etwas verkleinern, denn je höher die Dioptrienzahl, desto größer wirken Ihre Augen durch das Brillenglas. Schminken Sie Ihre Augen mit matten, dunklen Farben wie dunkelbraun, dunkelgrau, graublau, Khaki oder Beerentönen. Verteilen Sie den dunklen, matten Ton auf dem beweglichen Lid und lassen Sie die Farbe mit einem dicken, weichen Pinsel zur Liedfalte auslaufen. Kajal oder Lidstrich sind optimal, da sie das Auge etwas verkleinern. Bitte verwischen sie die Linie immer weich mit einem Q-Tip, sonst malt man sich einen zweiten Rahmen um das Auge, das sieht oftmals zu hart aus. Wimpern nicht zu kräftig tuschen und keine „Longlash" oder verlängernde Tusche verwenden, das kann leicht klumpig wirken, da weitsichtige Brillengläser wie Lupen wirken und die Augen stark vergrößern.

FÜR KURZSICHTIGE

Brillengläser für kurzsichtige, lassen die Augen kleiner aussehen. Dunkle Farben, harte Linien oder Kajal im inneren Auge verstärken diesen Effekt noch. Helle, irisierende Farben wie: Elfenbein, rosé, khaki, gold sind ideal. Mauve oder antrazit in der Lidfalte geben mehr Tiefe und vergrößern das Auge optisch. Mit Puderlidschatten und hartem, kleinem Pinsel Farbe zwischen obere und untere Wimpern einbringen und sanft umranden. Weißer Kajal im inneren Augenwinkel öffnet kleine Augen. Um den Blick zu öffnen, die Wimpern 2x kräftig tuschen.

MAN IST SO ALT, WIE MAN SICH FÜHLT

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Aussehen meist sehr. Unsere Haare werden grauer (heller), mit zunehmenden Grauanteil meist auch borstiger, die Haut wird dünner, bzw. wirkt transparenter, sie wird trockener oder hat vielleicht schon Fältchen. Durch das zarter- und hellerwerden von Haut und Haar zeigt uns die Natur deutlich, dass wir beim Thema Farben ebenso zarter und heller mit uns selbst umgehen sollten. Die grauen Haare einfach mit der Haarfarbe zu färben, die wir damals mit 20 hatten, wirkt nicht mehr "stimmig". Die Farbe wirkt aufgesetzt und zu hart. Das Make-up sollte jetzt dezent und natürlich sein. Ein guter Friseur und eine Kosmetikerin ein Zeichen Ihrer Wertschätzung an sich selbst sein. Das Alter ist die Zeit der Ernte. Viele Lebenserfahrungen wurden schon gemacht, evtl. Kinder groß gezogen, im Beruf Erfolge gefeiert. Man kann auf viele Taten und Entscheidungen zurückblicken und die Resultate genießen. Gelassenheit macht sich nur dann breit, wenn einen nichts mehr in der Vergangenheit „festhält", sondern wenn man wirklich ganz in der Gegenwart lebt.

Stellen Sie sich zu Ihrem Leben ein paar Fragen:

- Gibt es Dinge, die bisher nicht ausgesprochen wurden?
- Gibt es Dinge, die noch nicht geklärt wurden?
- Tragen Sie Schuld oder Verantwortung für andere Erwachsene?
- Gibt es Menschen, denen Sie noch nicht von ganzem Herzen (für Ihre damaligen Entscheidungen) verziehen haben?
- Gibt es noch Träume, die verwirklicht werden wollen?

Genießen Sie Ihren Körper, der Sie schon so lange begleitet. Pflegen Sie sich ausgiebig. Für ein gepflegtes Äusseres gibt es keine Altersgrenze.

TIPPS FÜR SCHÖNES ÄLTERWERDEN

Eine Altersbegrenzung gibt es nur in Ihrem Kopf. Wer sagt, dass man zu alt für irgendetwas ist? Man ist nur so alt, wie man sich fühlt! Also fangen Sie an, sich gut zu fühlen! Seien Sie glücklich, das zeigt sich in Ihrem Gesicht, Ihrer Ausstrahlung. Unterstützen Sie Ihren Körper mit dem was Sie essen. Frische Kost, mit vielen Vitaminen, Mineralien, ab und zu entschlacken. Führen Sie Ihrem Körper Gutes zu. Dunkle Früchte, wie Blaubeeren, enthalten viele Antioxoidatien. Sie schützen vor freien Radikalen, die das Altern beschleunigen sollen.

Schützen Sie Ihre dünner werdende Haut gut vor der Sonne, denn sonst können unschöne Pigmentflecken entstehen. Ungeschützt in der Sonne, wird das Kollagen in der Haut zerstört und es kommt schneller zu Sonnenschäden (weiße Flecken) und Fältchen. Bewegung, frische Luft und genügend Schlaf lassen die Haut strahlen. Reduzieren Sie Stress und ungesunde Gewohnheiten (Rauchen aktiviert Enzyme, die das Kollagen radikal zerstören, die Haut altert schneller). Falls sich auf Ihren Zähnen gelb oder grau breitmacht, dann lassen Sie Ihre Zähne beim Zahnarzt weißen (bleachen), denn ein strahlendes Lachen, lässt Sie um Jahre jünger wirken. Lernen Sie neue, spannende Dinge. Die Volkshochschule oder Firmen bieten Computerkurse, Theaterkreise oder handwerkliche Kurse (wie Bildhauern, Aquarellmalerei) an. Es stärkt Ihr Selbstbewusstsein ungemein, wenn auch Sie mit Ihrem Enkel per E-Mail kommunizieren können. Lassen Sie sich inspirieren.

FÜR EINEN FRISCHEN LOOK:

- Benutzen Sie ein leichtes Make up, um die verschiedenen Farben im Gesicht auszugleichen.

- Betonen Sie Ihre Augen mit schwarzer oder brauner Wimperntusche.

- Schenken Sie Ihrem Gesicht Frische durch Cremeblush.

- Benutzen Sie eine Lippenkonturenstift in Ihrer Lippenfarbe. Klare Lippenkonturen geben Kontur, wenn die Gesichtskontur etwas weicher wird.

- Betonen Sie Ihre Lippen mit getöntem Lipgloss.

- Lassen Sie sich von einem Haarfärbespezialisten beraten (jeder gute Friseur hat dafür speziell ausgebildete Spezialisten). Foliensträhnen in einem helleren und einem dunklerem Farbton, gleichen unschöne Salz-und- Pfeffer-Haarfarben (aschton mit großem Grauanteil) aus. Goldtöne (Cognac, Honig, etc) schmeicheln jetzt warmen Farbtypen. Bei kühlen Farbtypen lassen helle Beige, Blondtöne (Folienträh nen) schon vorhandenes Grau eher Blond erscheinen.

VERMEIDEN SIE:

- zu dunkle Haarfarben oder Augenbrauen. Sie wirken zu hart zu heller Haut.

- schillernde Farben auf dem Lid, heben Fältchen stärker hervor.

- eine zu starke Lippenkontur, lässt schmaler werdende Lippen noch dünner wirken.

- gelbliche Zähne. So wirkt unsere Haut älter.

- sich Sorgen machen. Sorgen und Ängste lässen Sie schneller Altern, als ein unbeschwerter Nachmittag im Sonnenschein.

Wenn Sie gern jünger aussehen und sich glücklicher füh-len möchten, brauchen Sie eine optimistische Einstellung zu den Dingen. Lassen Sie lieber das Glass halb voll, als halb leer sein. Gehen Sie auf Ihre Träume zu.....Auch in kleinen Schritten ,das verleiht Ihnen das Selbstbwußtsein für die nächsten Schritte. Die Veränderung ist immer nur einen Schritt entfernt.

GUT GETROFFEN AUF FOTOS

Jeder kennt das: Auf Fotos findet man sich häufig komisch, nicht gut getroffen.
Man fragt sich: „bin ich das wirklich?" Es gibt einige Tricks, um toll auf Fotos auszusehen:

- Als erstes: bitte keine Scheu, seien Sie einfach Sie selbst. Das wirkt besser und natürlich natürlicher, als wenn man verkrampft ist.

- Lassen Sie den Fotografen auf 1-2-3 zählen, so sind Sie vorbereitet. Dann zeigen Sie Ihm das Schönste, was Sie zu bieten haben: IHR LÄCHELN!

- Gucken Sie direkt in die Kamera, drehen Sie sich leicht seitlich und stellen Sie ein Bein nach vorn Selbst Topmodels lassen so Ihre Hüften schmaler wirken.

- Tragen Sie ein helles Oberteil (etwa eine weiße Bluse mit schönem Ausschnitt). Das reflektiert und wirkt wie ein Aufheller für Schatten im Gesicht. Sie werden frischer aussehen. Toll sehen auch dunkle Oberteile auf dunklem Hintergrund aus, sprechen Sie mit dem Fotografen und bringen Sie evt. unterschiedliche Oberteile mit.

- Losen Puder über das Gesicht stäuben, matte Haut sieht schöner aus auf Fotos. Zuviel Glanz auf Nase, Stirn und Kinn sieht im Foto speckig aus.

BITTE MEIDEN SIE:

- dunklen , matten Lippenstift. Er macht Ihre Lippen auf Fotos kleiner und lässt den Ausdruck eher verkrampft rüberkommen.
- irisierender, heller Lidschatten lässt Augen eher klein und geschwollen aussehen.
- Muster, oder wilde Farben lenken von dem wichtigsten ab:

IHR GESICHT und IHRE AUSSTRAHLUNG !

WIE SEHE ICH SCHÖN AUF MEINER HOCHZEIT AUS?

Diesen schönen Tag sollten Sie vor allem von ganzem Herzen genießen und sich nicht um Ihr Aussehen kümmern müssen. Sie sollten zum Anbeißen aussehen und nicht so, als wären Sie vom vielen organisieren der letzten Tage total geschafft.

DAS STEHT IHNEN AUF DER HOCHZEIT

- Tragen Sie ein zartes, dezentes Make up. Zu starkes, zu dunkles, buntes oder verruchtes Make up passt nicht zum Anlass. Ein tranparentes, pastelliges Make up sieht am schönsten aus.
- wasserfeste Wimperntusche bleibt auch am Platz, wenn uns das Glück Tränen in die Augen treibt.
- rosiger Cremeblush sieht schön zu weißen Kleidern aus.

ALLES ZUR RICHTIGEN ZEIT

FRISUR: Vereinbaren Sie mit dem Friseur schon ca. vier Wochen vor dem großen Tag einen Besprechungstermin. Nehmen Sie Fotos oder Zeitungsausschnitte von Frisuren mit, die Sie mögen. So kann mit dem Friseur abgesprochen werden, was für den großen Tag noch gebraucht wird, evtl. Haarteile/Extensions. Und es können auch evtl.Farbbehandlungen, oder Schnitte auf diesen Tag abgestimmt werden. Sie können sich dann am Hochzeitstag ganz vertrauensvoll in seine Hände begeben und verwöhnen lassen.
Fragen Sie Ihren Friseur, ob er an diesem Tag zu Ihnen nach Hause kommen kann, das spart Ihnen viel Zeit und gibt Ruhe. Es wäre schade, wenn die schöne Stimmung dahin ist, weil Sie auf dem Weg zum Friseur im Stau stecken und nun gestresst sind, oder die gewünschte Frisur nicht hinbekommen.

MAKE UP: Widmen Sie sich Ihrem Make up, bevor Sie sich umziehen, um unnötige Flecken auf der Kleidung zu vermeiden. Schön ist ein Bademantel, dann muss nichts mehr über den Kopf und die fertige Frisur gezogen werden. Engagieren Sie einen Visagisten/Visagistin, die/der Sie schönstmöglich und professionell für Ihre Hochzeit stylt.

MÖCHTEN SIE SICH LIEBER SELBST UM IHR MAKE UP KÜMMERN?

HIER EIN PAAR WICHTIGE TIPPS:

- Tragen Sie nach der Tagescreme ein leichtes Make-up auf das Gesicht auf.
  Streichen Sie das Make up von der Gesichtsmitte nach Außen. Auf Übergänge am Hals achten!
- Lichtreflektierenden Concealer um die Augen, Nase und Lippen auftragen, einklopfen.
- Losen Puder großzügig mit einem großen Pinsel über das ganze Gesicht stäuben. Das ist wichtig, damit auf den späteren Fotos nicht zuviel Glanz sichtbar wird und das Make up den Tag über am gleichen Platz bleibt.
- Die Augenbrauen sollten schön geformt, aber für diesen „Look" nicht zu stark, oder zu dunkel betont werden. Füllen Sie die Augenbrauen mit Puder in Ihrer Haarfarbe oder etwas heller aus. Ein Augenbrauengel hält die Härchen den Tag über schön in Form.
- Vor dem Auftragen des Lidschattenpuders, losen Puder auf die Augenlider auftragen. Selbst beim späteren Tanz bleibt der Lidschatten so an seinem Platz. Wählen sie eine helle, vielleicht leicht irisierende Lidschattenfarbe. Betonen Sie Ihre Augen durch dunklen Puder, den Sie zwischen die oberen Wimpernhärchen setzen. Wimpern tuschen, aber bitte mit WASSERFESTER Wimperntusche. So kann die ein oder andere Glücksträne Ihrem Make up nichts anhaben und Sie können ungestört in schönen Gefühlen schwelgen.
- Eine Braut sieht schön aus mit leicht erröteten Wangen. Selbst wenn der Polterabend lange war, sollten Sie zum Anbeißen frisch aussehen. Geben sie dafür rosigen Cremeblush auf die Wangen und etwas Glanzcreme auf die Wangenknochen.
- Mit Lipliner die Lippen umranden, ausfüllen und überpudern. Zwischendurch und vor dem offiziellen Foto, etwas rosigen Lipgloss auf die Lippen auftragen, das verfeinert den sinnlich frischen Ausdruck für Ihre Hochzeit.

GUT ZUM DABEIHABEN:

Puderpapier, um zwischendurch Nase, Stirn und Kinn abzupudern.
Lipgloss, auf die Lippenmitte getupft lässt Sie vor Fotos oder nachdem essen schnell wieder frisch aussehen.
Taschentücher, verhindert bei spontanen Tränen kleine Katastrophen.

WIE KOMME ICH IM JOB GUT RÜBER?

Beim Vorstellungsgespräch zählt der erste Eindruck, für den man bekanntlich keine zweite Chance mehr hat. In den ersten 7sekunden entscheidet das Gegenüber unbewusst über Sympathie oder Antipathie. Frisur, Make up, Kleidung und Farben senden Signale ins Unterbewusstsein des Gegenübers. Besonders beim Vorstellungsgespräch und im Berufsleben ist es wichtig sich dieser oft unbewussten Signale bewusst zu sein. Ihr Erscheinungsbild signalisiert, wie Sie sich selbst nehmen. Ob Sie achtsam und pfleglich mit sich umgehen. Für Chefs ist das ein Signal, wie Sie mit anderen oder Ihrer Arbeit umgehen. Gut Gepflegt wirken Sie selbstbewusster, stärker, mutiger und spontaner, können besser verhandeln und besser verkaufen. Zeigen Sie sich von Ihrer besten Seite mit:

- Achten Sie auf frisch gewaschene Haare. „Grunge-Look" wird im Büro oft als ungepflegt missverstanden. Also lieber nicht.
- Legen Sie ein natürliches Make up auf, das Ihre Vorzüge dezent unter streicht und nicht überdeckt. Bei zu starkem Make up am Tag, hat man leicht das Gefühl es gibt etwas zu verstecken. Zeigen Sie offen was Sie haben und stehen Sie selbstbe wusst zu sich.
- Beige-oder rosefarbene Lippen drücken sachliche Kompetenz
- Ein schwarz geschminktes Katzenauge, oder starker, roter Lipgloss ist etwas für den Abend, im harten Tageslicht wirkt es Masken haft und zu sexy, das wirkt un professionell.
- roter Lippenstift ist ein „Hingucker", rot steht für sinnliche Leidenschaft und Lebensenergie (wirkt auf viele Männer sehr sexy) Vorsicht bei solchen Signalen im Job, man wird oftmals fachlich nicht ganz ernst genommen. Alle Blicke werden zwar an Ihren Lippen kleben, oftmals aber aus einer anderen Intension heraus. Besser beige & rosé-farbene Lippenfarbe drückt eine sachliche Kompetenz aus.
- akzentuierte Augenbrauen verleihen dem Gesicht einen besonders willensstarken Ausdruck. WICHTIG: Der Augenbrauenstift sollte höchstens einen Ton dunkler als die Haarfarbe sein. Sonst wirkt es unnatürlich und zu streng. In Situationen in denen Sie Nähe, Wärme und Sanftheit ausstrahlen wollen, betonen Sie die Brauen lieber nicht noch extra durch extra Farbe oder Kontur. Lieber nur mit einem Brauengel in Form bürsten.
- zaubern Sie sich Frische und Sonne mit Bronzer auf den Wangen ins Gesicht. Mit einem großen Pinsel Bronzer auf Wangen, Schläfen, Kinn und Dekoltee stäuben) Ihr Gesicht strahlt, sie wirken gesund und ausgeruht. Das gibt dem Chef das Signal: Hier achtet jemand gut auf sich und steht für sich selbst ein!
- sanfte, helle Lidschattenfarben strahlen Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Zuversicht aus. Schön für Teamarbeiter oder für die Arbeit am Menschen. Dunkler geschminkte Augen wirken willensstark und durchsetzungsfähig. Gut für Meetings, in denen Sie Ihre Ideen verkaufen möchten. Bitte kein Schwarz nehmen... siehe oben... Anthrazit, grau, khaki setzen das Signal: „Guckt mir in die Augen, ich habe Euch etwas Wichtiges zu erzählen." Aber bitte weich abgetönt. Ein sexy Katzenauge wirkt hier zu sexy und unproffessionell.
- Gepflegte Hände spielen beim Reden eine große Rolle. Cremen Sie Ihre Hände am Vortag reichlich ein, zarte gepflegte Hände hinterlassen einen besseren Eindruck als trockene, spröde Hände. Vorsicht bei langen und farbigen Nägeln, zuviel Krallen zeigen ist beim Vorstellungsgespräch oder Meeting nicht

ratsam. Kleiden Sie sich nicht zu sexy, lieber schlicht, modisch Sie wollen doch nicht durch Ihr Sexapeal, sondern durch Ihr kompetentes Fachwissen im Gedächtnis bleiben, oder?

BESSER NICHT!

- Kleiden Sie sich nicht zu sexy, lieber schlicht, modisch. Sie wollen doch nicht durch Ihr Sexapeal, sondern durch Ihr kompetentes Fach wissen im Gedächtnis bleiben, oder?

- Ein schwarz geschminktes Katzenauge oder starker, roter Lipgloss ist etwas für den Abend, im harten Tageslicht wirken Sie maskenhaft und zu sexy, also eher unprofessionell.

- Roter Lippenstift ist ein „Hingucker". Rot steht für sinnliche Leidenschaft und Lebensenergie (wirkt auf viele Männer sehr sexy)
  Vorsicht bei solchen Signalen im Job, man wird oftmals fachlich nicht ganz ernst genommen. Alle Blicke werden zwar an Ihren Lippen kleben, oftmals aber aus einer anderen Intention heraus.

WIE KANN ICH MEINE HAARE VERSCHÖNERN?

Man kann nicht jedes Haar über einen Kamm scheren, Haare sind so individuell wie wir selbst Und wenn wir ganz genau sind, passen Sie auch sehr gut zu unserer jeweiligen Persönlichkeit. Eine Frau mit wuscheligen Locken, hat meist auch etwas wildes, temperamentvolles und würde mit glatt geföhnten Haaren zu gezähmt und adrett wirken. Ein Mensch mit sehr feinem Haar, hat meist auch eine zarte, sensitive Persönlichkeit.

Was für eine Haarqualität Ihnen die Natur mitgegeben hat, gibt meist viele Hinweise auf Ihre Natur oder Typ. Nach meinem Beobachtungen sieht der Mensch mit seiner ursprünglichen Haarstruktur am stimmigsten aus. Auch ich habe meine lockigen Haare früher jeden Morgen glatt gequält - und bin jetzt so dankbar für so viel mehr Zeit im Alltag.

Wenn wir Haarschnitt und Pflege auf unsere Haarbeschaffenheit ausrichten können wir uns viel Mühe sparen und unsere Haarqualität optimal unterstützen. Es kostet viel mehr Zeit am Morgen, eigentlich lockiges Haar glatt zu zwingen oder glattes lockig. Meist haben wir das Haar, das zu uns passt. Mit kleinen Tricks machen Sie Ihre vermeintliche Schwäche zur unverwechselbaren Stärke.

HAARFARBE

Die Haarfarbe kann das Aussehen und den Typ des Menschen komplett verändern. Die falsche Haarfarbe lässt uns müde und abgespannt aussehen. Dagegen verleiht uns die farblich passende Haarfarbe neue Frische und kann uns aussehen lassen, als kämen wir gerade aus dem Urlaub. Soviel Macht in einer Tube. Damit nichts schief gehen kann, muss man seinen Hautton genauer unter die Lupe nehmen:

GELBLICHEN HAUTTÖNEN (warmen Farbtypen) stehen warme Haarfarben oder Strähnen beispielsweise in Honigblond, Cognac, Haselnussbraun, Rehbraun oder Kupfer.

Zu **HELLEN,ROSIGEN HAUTTÖNEN** (kühlen Farbtypen) passen kühle Haarfarben bzw.Strähnen, am besten in Silber, Aschblond, Beigeblond, Bordeauxrot.

Für Komplette Färbungen, darf die neue Farbe nur zwei bis drei Töne von der Naturhaarfarbe abweichen, sonst sieht die Farbe unnatürlich aus. Man muss eine perfekte Haut haben, oder sich mehr schminken, um nicht elend auszusehen.

STRÄHNEN zaubern tolle Licht und Schatteneffekte ins Haar. Sie geben dem Haar Tiefe und beleben Haut und Haar.

- Gekämmte Strähnen oder Paintings, zwei bis drei Nuancen heller, zaubern einen natürlichen „Beach Look", als käme man erholt vom Strand.
- Feine Folienströhnen über den ganzen Kopf verteilt, verändern die Haarfarbe (dunkler oder heller) auf ganz natürliche Weise.
- Dickere Strähnen zaubern tolle Effekte in lockiges Haar. Lassen Sie sich von einem Friseur beraten, was Ihre Haarqualität noch schöner zur Geltung bringt und Ihre Einzigartigkeit unterstützt.

LOCKEN

PFLEGE:
Shampoo und Spülung für lockiges Haar enthalten viel Feuchtigkeit, damit die Locken nicht trocken und störrisch sind, sondern sich schön kringeln. Naturkrauses Haar nicht täglich waschen- und unbedingt eine Spülung in die Spitzen geben. Die nassen Haare mit einem grobzinkigen oder Afro-Kamm durchkämmen. Während des Tages nicht bürsten, das macht Haare stumpf und glanzlos.

SCHNITT:
Welliges Haar hängt sich schnell glatt, wenn das Haar am Oberkopf zu lang ist. Ideal sind viele Stufen, so hat das Haar Kraft sich wieder zu locken und hängt nicht schlapp, sondern schön voluminös.
Das Haar nie zu kurz schneiden, sonst entsteht der „Pudel-Look, den Naturkrauses Haar zieht sich selbst bei Millimeterarbeit beim Schneiden sehr stark zusammen. Afro-Friseure kennen sich super mit krausen Haaren in allen Variationen aus und informieren gerne über verschiedene Stylingvarianten.

STYLING:
Welliges Haar nach dem Waschen, an der Luft trocknen und immer mal wieder über den Kopf aufschütteln, das kreiert Volumen. Damit sich die Haare schön kringeln, gibt es viele „Locken"-oder „Beach"-Sprays. Für einen etwas dramatischeren Look, die Haare über Kopf auf lauer Föhnstufe mit den Händen kneten, danach wieder zurück schmeißen und mit etwas Bodylotion in Form zupfen. TIPP: Ein wilder unfrisierter Look steht diesen Haaren am besten.

Naturkrauses Haar immer nur abends bürsten und morgens nur mit etwas Wasser aus der Sprühflasche ansprühen, damit es sich kringelt und nicht struff absteht. Wer seine Locken betonen möchte, gibt ein Pflegeschaum/Gel nach dem waschen in das handtuchtrockne Haar und lässt es lufttrocknen. Soll das Haar glatter werden hilft ein glättendes Produkt, damit fällt das Föhnen über die Rundbürste deutlich leichter und das sonst eher spröde Haar erhält viel Glanz.

FEINES HAAR

PFLEGE:
Feines Haar muss jeden Tag gewaschen werden, weil es schnell nachfettet. Volumenshampoo ist optimal für diese Haare. Spülung oder Pflegesprays bitte niemals in die Nähe des Haaransatzes bringen, das ist zuviel Pflege und macht das Haar am Ansatz platt. Spülung und Pflegesprays bitte nur in die Spitzen geben.

SCHNITT:
Feines Haar benötigt einen akkuraten Haarschnitt. Schön sind längere Deckhaare oder ein Pony.
Stufen in unterschiedlichen Längen geben Fülle. Über Schulterlänge sieht feines Haar selbst bei einem Superschnitt leider sehr strähnig aus. Kurze Haare schön stufig schneiden (da gibt es eine Menge frecher Frisuren) und durch Styling Volumen ins Haar bringen.

EXTRAS:
Strähnen geben dem Haar mehr Fülle, weil die Farbe das Haar anraut und es so nicht so flach aneinander liegt.

STYLING:
Viele Stylingprodukte machen feines Haar schwer. Bitte nur etwas Volumenschaum am Ansatz verteilen und das Haar mit einer Bürste gegen den Strich föhnen.

MEIN TIPP:
Trockenshampoo oder Babypuder auf die Ansätze stäuben und gegen den Strich bürsten, macht feines Haar griffiger und voller. Haarspray nicht auf die Frisur sondern über Kopf sprühen, das gibt mehr Fülle.

DICKES HAAR

PFLEGE:
Dickes Haar mit einem Shampoo für normales Haar waschen. Es muss nicht jeden Tag gewaschen werden, weil es nicht schnell fettet.

SCHNITT:
Kurzes, dickes Haar mit unterschiedlich langen Stufen stark durchstufen um das Volumen zu reduzieren. Bei längerem Haar nur die Frontpartie stufen. Schräge Ponys und fließende Linien stehen dickem Haar sehr gut. „Geslicte Strähnen" (das Haar wird ab der Hälfte bis zur Spitze schräg ausgedünnt) lassen das Haar besser fallen.

EXTRAS:
Hellere Farblichter um das Gesicht, nehmen dickem Haar die Schwere und bringen Ihr Gesicht zum strahlen.

STYLING:
Um nicht zu schwer und wuchtig auszusehen braucht dickes, langes Haar akzentuierte Strähnen.
Eine Haarcreme in den Händen verteilen und mit den Fingern durch das Haar kämmen. Der strähnige Effekt lässt das Haar nicht so wuchtig wirken. Kurzes Haar sieht toll mit Haarwachs und Moldingpaste aus.

TRANSFORMATIONS

Die vielen tollen Veränderungen der Frauen, die ich anlässlich dieses Buches verschönert habe, möchte ich Ihnen natürlich nicht vorenthalten. Einige Frauen betrachteten sich völlig überrascht im Spiegel, als Sie sahen wie Sie aussehen können.

Einige Frauen waren erstaunt darüber, das Ihre geraden „Kuhwimpern" oder das „störrische, feine Haar" mit den richtigen Tipps und Tricks sich in unverwechselbare, individuelle schöne „Merkmale" veränderten. Von einigen Frauen waren der Fotograf und ich völlig beeindruckt, als wir beobachteten, wie das neue Selbstbewusstsein sie sicher und frei vor der Kamera agieren ließ. Bei einigen Frauen bekamen wir eine Gänsehaut, denn einige Frauen empfanden sich das erste Mal als schön.

Es macht mich unglaublich stolz zu sehen, wie die Frauen durch die äußere Verschönerung bzw. Veränderung auch eine selbstbewusstere, sichere innere Haltung erlangen und mit einem neuen Selbstwertgefühl durchs Leben gehen. Manche Leute glauben, solche Vorher/Nachher Verwandlungen in Zeitschriften seien „gefaked" oder das vorher Foto wäre extra unschön aufgenommen. Die Fotos der Frauen auf den folgenden Seiten sind weder retuschiert oder ähnlich nachbereitet. Die Transformation wurde allein durch das passende Make-up und die Frisur erstellt.

MAIKE 32 UND TOCHTER LANI 4

Durch viele Stufen im Haar erhalten Maikes Wellen wieder viel mehr Sprungkraft. Die wilderen Haare und das leichte Make-up lassen sie frischer und lebendiger aussehen.

YVONNE
33

Cognac und rehbraunfarbene Strähnen lassen Yvonnes Gesichtszüge weicher wirken. Braun akzentuierte Augen betonen Yvonnes sinnliche Augen und viel Bronzer auf den Wangen unterstreichen Ihren natürlichen, fröhlichen Look.

REGINA

46

Ein flüssiges Make up gleicht unterschiedliche Farbtöne im Gesicht aus und betont Reginas schöne Haut. Wimperntusche und Rouge bringen Ihr Gesicht zum strahlen. Reginas Naturhaar wurde mit zwei unterschiedlichen Blondtönen gesträhnt (wirkt sehr natürlich) und in einen frechen Kurzhaarschnitt verwandelt. Beim stylen fiel uns auf, das Regina mit den Haaren hinter die Ohren noch jünger und sportlicher wirkte. Sie strahlt jetzt eine natürliche Modernität aus.

TINI

26

Tinis frecher Typ kommt durch die stufigeren Haare noch mehr zum Vorschein. Die Wimpernzange und viel Wimperntusche unterstreichen Tinis weibliche Seite und nehmen den starken Augenbrauen die Schwere.

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.

IMKE

23

Imke wirkt ungeschminkt sehr zart und jung. Im beruflichen Bereich wird ihr ihre Führungsposition oftmals nicht zugetraut. Um etwas älter und kompetenter zu wirken reicht es schon Imkes klare Augen durch Wimperntusche zu betonen und Ihnen durch zart nachgestrichelten Augenbrauen mehr Präsenz zu geben.

Imke liebt den intensiven, etwas dramatischen Look. Damit das Make-up zu Ihrer hellen Haut und Haar nicht zu hart und dominierend wirkt, werden Imkes Augen hellbraun, rauchig schattiert. Lipgloss unterstreicht Imkes sinnliche Lippenform. So wirkt Imke intensiv, aber trotzdem sanft.

SIMONE

34

Simones Haar wirkt durch die Länge noch feiner. Um Simones spritzigen und fröhlichen Typ zu unterstreichen wurde Ihr Haar gestuft. Ein Pony gibt Fülle und lenkt die Aufmerksamkeit auf Simones tolle Augen. Sie fühlt sich wieder viel moderner und verlässt unser Studio mit deutlich gestärktem Selbstbewusstsein.

JAQUELINE

42

Jaqueline trägt Ihre Haare oft streng zum Zopf und schminkt sich ungern. Mit offenen, von Natur aus, welligen Haaren, etwas Rouge und Wimperntusche wirkt Jaqueline femininer und auch um ein paar Jahre jünger.

INNERE SCHÖNHEIT VON AUSSEN

Meine ganz persönlichen
Pflegetipps mit Cremes,
Masken und Peelings.

PAPAYA PEELING

Sanftes Peeling für reife Haut

Ein Peeling trägt alte, verhornte Hautschüppchen ab und bringt die darunter liegende neue, frische Haut wieder zum Vorschein.

REZEPT

1/2Papaya
4EL Reismehl (Reformhaus,Bioladen)
4Tropfen Orangenöl (Teeladen,Bioladen

Die Papaya pürieren und das Reismehl sowie das Orangenöl unterrühren. Reinigen Sie ihr Gesicht vor dem Auftragen des Peelings gründlich und tragen Sie dann das Peeling vorsichtig mit kreisenden Bewegungen auf. Am stärksten verhornt ist die Haut um die Nasen-, Stirn- und Kinnpartie herum. Bitte nicht unter den Augen auftragen,da ist die Haut viel zu zart. Lassen Sie das Peeling nicht länger als 5 bis 10 Minuten auf dem Gesicht. Tragen Sie anschließend eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme auf die Haut auf.

HONIG AVOCADO MASKE

Für eine wunderschöne, zarte Haut

Diese Maske belebt, fördert die Durchblutung,reinigt und strafft die Haut (sehr schön durch das leichte Prickeln zu merken). Das Avokadofleisch (Fettgehalt 20%) dringt tief in die Haut ein und verleiht ihr einen gesunden Schimmer.

REZEPT

Eine halbe reife Avokado
1TEL Yogurt
½ TEL Honig

Avokados pürrieren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Maske gleichmäßig auf Gesicht, Hals und Dekolleteáuftragen und 10 bis 15 Minuten einwirken lassen. Nur mit lauwarmen Wasser abnehmen und die Haut trocken tupfen.

BANANEN HONIG MASKE

Viel Feuhtigkeit für sehr trockene Haut
Hilft auch an sehr rauen Stellen, wie z.B.
an Knien und Ellenbogen.

REZEPT
1 Banane
1TL Honig

Die Banane im Mixer pürieren.
Erst wenn Sie ganz fein püriert ist, den Honig dazugeben. Die Paste auf Gesicht, Hals und Dekolleteé auftragen, 10 Minuten einwirken lassen. Mit warmen Wasser und einem Waschlappen wieder abnehmen.

GURKEN MASKE

Gurken beleben das Gesicht durch viel Feuchtigkeit und die Vitamine A und C. Außerdem enthalten sie Enzyme, die die Hauterneuerung fördern.
Quark glättet die Haut diurch das enthaltene Proteien.

REZEPT
1 Stück Salatgurke
1EL Quark
Mit dem Mixer ein Stück Salatgurke zerkleinern, Gurkenpüree mit Quark verrühren, die Mischung auftragen und 15 Minuten auf der Haut lassen. Dann mit warmen Wasser abwaschen. Bei fettiger Haut eher Magerquark verwenden. Trockene Haut verträgt dagegen auch gerne Sahnequark.

MEERSALZ PEELING

Für zarte, weiche Körperhaut
(bitte nicht im Gesicht anwenden)

REZEPT
200gr grobes Meersalz oder Badesalz aus dem Toten Meer etwas Mandelöl oder Ölivenöl.

Das Salz mit dem Öl zu einem dicken Brei verrühren, dadurch werden die oftmals scharfen Kanten der Salzkristalle abgerundet, sodass das Peeling sanfter zur Haut ist. Das Meersalz Peeling unter der Dusche einmassieren, raue Stellen wie Ellenbogen, Knie und Füße stärker rubbeln und mit viel Wasser abspülen.

Das Eincremen nach dem Duschen ist nicht mehr nötig. Die im Salz enthaltenen Mineralien Natrium,Kalzium, Kalium und Magnesium unterstützen die Haut dabei, Feuchtighkeit besser zu speichern.

KLÄRENDE TOMATENMASKE

Tomaten klären und reinigen die Haut von Pickeln und Mitessern, Honig desinfiziert.

REZEPT
2 Tomaten
1TL Honig

Die Tomaten werden zuerst mit dem Mixer ganz fein püriert. Danach gibt man den Honig hinzu und püriert das ganze nochmals. Die Paste wird für etwa 10 Minuten auf das Gesicht aufgetragen.

Falls die Tomaten sehr viel Wasser enthalten, kann es sinnvoll sein, dies vor dem Pürieren zu entfernen, damit die Maske nicht zu flüssig wird.

HANDPFLEGE

Pflegt raue, rissige Hände. Wirkt Wunder!

REZEPT

20g Mandelöl
30g reines Glycerin
50g Zitronensaft
20g Kölnisch Wasser

Alle Zutaten in eine Flasche geben und gut schütteln. Mehrmals täglich mehrere Tropfen in die Hände einmassieren.

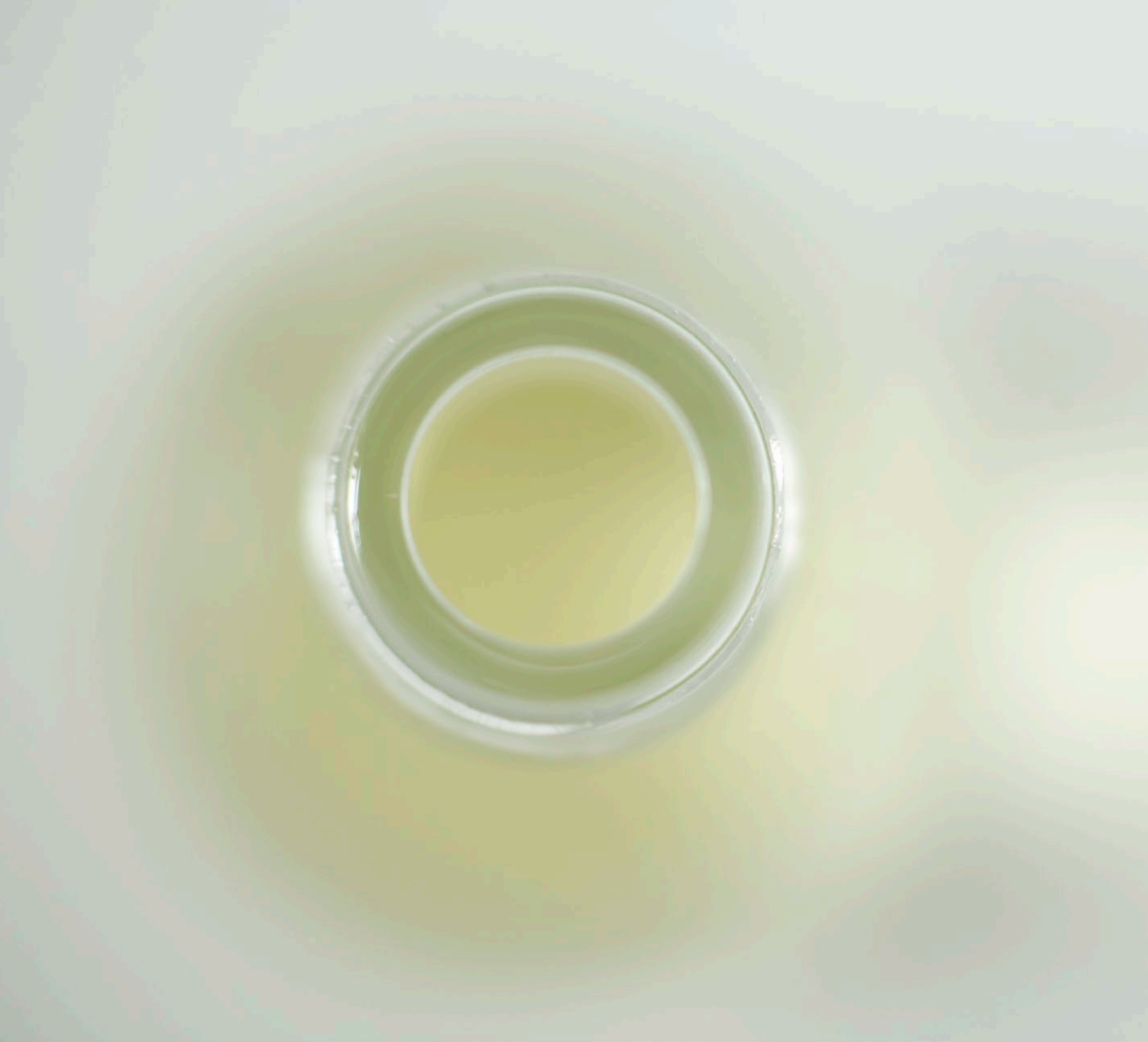
KRÄUTER ORANGEN MILCHBAD

Herrliches Entspannungsbad

REZEPT

1TL Rosmarin
1TL getrocknete Orangenschalen
1TL getrockneten Lavendel
2 Tassen Milchpulver

Alle Zutaten in einem schönen Glas vermischen. Lassen Sie die Badewanne mit max. 38Grad Celsius warmen Wasser volllaufen und geben Sie ½ Tasse der Mischiung ins Wasser. 20 minuten entspannen und tief durchatmen. Diese Mischung reicht für 4 Vollbäder.



DUFTENDES MASSAGEÖL

Wirkt entspannend und baut Stress ab, nicht nur über den Geruchssinn, auch die Massage mit den eigenen Händen lindert Stress und Anspannung. Probieren Sie es aus!

REZEPT
6-8 TL Avocado oder oder Mandelöl
6 Tropfen Lavendelöl
2 Tropfen Jasminöl
2 tropfen Rosenöl

Mischen Sie alle Zutaten in einer kleinen, verschließ-baren Flasche. Wärmen Sie das Massageöl gut in den Händen an bevor Sie es auf die Haut auftragen. Und jetzt gebießen Sie!

OLIVENÖL PACKUNG

Entwirrt strohige Haare und wirkt gegen Schuppen.

REZEPT
Handwarmes Olivenöl

Das Olivenöl in die Haare einmassieren, ein Handtuch um den Kopf wickeln und bis zu einer Stunde einwirken lassen. Dann auswaschen.

Falls jemanden der Geruch des Olivenöls stört,kann er mit ein paar Tropfen ätherischen Öl z.B. Lavendel, Rose überdeckt werden. Diese aber erst kurz vor dem Auftragen hinzufügen,da sich der Duft sonst durch die Wärme wieder verflüchtigt.

AVOCADO PACKUNG

Diese einfache Packung wirkt bei allen Hauttypen wahre Wunder und besonders bei angegriffenen, splissigem Haar.

REZEPT
1 Avocado
2 Eigelb

Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und die Eigelbe untermischen. Packung in das Haar kneten und mindestens 20 Minuten einwirken lassen. Anschließend etwas Zitronensaft oder Obstessig in das Spülwasser geben. Das neutalisiert die Haare und verleiht zusätzklichen Glanz.

SAHNE HAARPACKUNG

Feuchtigkeit, Glanz und Geschmeidigkeit für jedes Haar.

REZEPT
2EL Sahnequark
1TL Weizenkeimöl
1TL Zitronensaft

Alle Zutaten gut miteinander verrühren.
Verteilen Sie die Sahne-Öl-Zitronen-Haarpackung im frisch gewaschenen, noch feuchten Haar.
Kämmen Sie Ihre Haare mit einem grobzinkigen Kamm durch, damit die Pakung im ganzenm Haar gut verteilt wird. Nach 10 Minuten die Haarpackung mit viel warmen Wasser auswaschen.Danach das Haar wie gewohnt trocknen oder frisieren.

MEIN JOB

Ich glaube, ich habe den schönsten Job der Welt – ich darf schöne Menschen noch schöner machen...

... auch wenn ich dafür manchmal um 3 Uhr nachts aufstehe, um ein Model Haarextensions einzuflechten, damit wir dann um 5.30 Uhr beim ersten Morgenlicht an irgendeinem Traumstrand eine neue Werbekampagne, ein Titelfoto oder eine Modestrecke fotografieren können. Denn das erste weiche Morgen und letzte Abendlicht machen die Fotos besonders schön. Dass der Tag dadurch ganz schön lang wird, merke ich gar nicht mehr. Schließlich stehe ich mit tollen Leuten an den schönsten Plätzen der Welt und arbeite an fantastischen Fotos mit.

Ja, ich habe den schönsten Job der Welt...

... denn durch meine Ruhe und Erfahrung, mein Make-up und Hairstyling können sich Celebrities, Models und Personalities selbstsicher in der Öffentlichkeit zeigen. So fühlen sie sich durch ihr Äußeres gestärkt, um ihren neuen Film, ihre neue Kollektion vorzustellen, eine Moderation zu machen oder einfach um einen tollen Auftritt vor der Presse hinzulegen.

WAS IST SCHÖNHEIT? BIN ICH SCHÖN?

Diese Fragen stellt sich jede Frau. Solche Gedanken spuken durch unsere Köpfe und hindern uns oft daran, unsere wahre innere Schönheit zu erkennen. Die Make-up und Hairstylistin der Stars Serena Goldenbaum zeigt, wie Sie diese innere Schönheit herausarbeiten und besonders wirkungsvoll nach Außen strahlen lassen. Sie erfahren, was Sie tun können, um morgens frischer auszusehen, wie sie Ihren Augen mehr Wirkung verleihen oder was für Ihren Haartyp das Beste ist...