

Ganzheitliches Wohlbefinden, der Schlüssel zur Schönheit

Als Friseurmeisterin ist es mein tägliches Brot mich mit dem Thema Schönheit auseinanderzusetzen. Im Laufe der Jahre, hat sich meine Definition von Schönheit stark verändert. Wollte man in jungen Jahren noch schlank und perfekt gestylt sein, so freut man sich heute schon darüber, wenn man am Morgen ohne eingegrabene Schlawffalten aufwacht. Mit 25 wollte mir mein Hautarzt die erste Antifaltencreme verkaufen. Er sagte, ich wäre schon spät dran mit der Prävention. "So, so.....", dachte ich mir, "na du kannst mich mal gernhaben. Heute bin ich 40 Jahre alt und benutze immer noch keine fertigen Antifaltencremes. Denn ansetzen, sollte man zuerst ganz woanders. Und zum Auftragen, gibt es wundervolle Mittel aus der Natur. Dazu später mehr.

1. Die Psychologische Ebene

Wie inneres Wohlbefinden die Ausstrahlung beeinflusst.

Denkst du dir jetzt, "oh nein, nicht schon wieder diese Leier!", lieber Leser*in? Herzlichen Glückwunsch, dann ist es für dich nichts neues. Und am besten prägt man sich Dinge durch Wiederholung ein. Darum werde ich nicht müde darüber zu sprechen, nicht ganz uneigennützig, natürlich gilt das gleiche für mich. Also, was versteht man unter "innerem Wohlbefinden"? Was du darunter verstehst, kann ich dir leider nicht beantworten, darüber wirst du dir spätestens jetzt selbst Gedanken machen. Aber ich werde dich gerne an meinen Überlegungen teilhaben lassen.

Wenn ich mich wohlfühle, dann bin ich entspannt und zufrieden. Ich habe alles, was ich in diesem Moment benötige. Nichts bringt mich aus der Ruhe, denn das Vertrauen, dass alles gut ist, wie es ist erfüllt mich. Wenn ich mich wirklich wohlfühle, dann kann ich mich im Spiegel anschauen und mir zulächeln, anstatt verstimmt den Mund zu verziehen. Ich kann Kleidung tragen, die nicht zwick, gut sitzt und mir gefällt, ohne dass ich mich frage, ob es anderen ebenfalls gefällt, oder der Mode entspricht. Ich kann, ohne mich vorher zu präparieren nach draußen gehen, denn ich habe mich wie jeden Tag bereits pfleglich behandelt und strahle von Innen.

Hört sich das zu schön an, um wahr zu sein? Nichts ist unmöglich, es ist immer nur eine Frage der Sichtweise, oder wo du gerade deinen Fokus hast. Der allererste Schritt, den du gehst, sollte das Erkennen sein. Es muss dir auffallen, wenn du in den Spiegel

schaust und die Laune in den Keller geht. Nur wenn du dir dessen bewusst wirst, hast du auch die Möglichkeit dagegen zu wirken und deine Aufmerksamkeit umzulenken. Kennst du den Satz: Energie folgt der Aufmerksamkeit? Hast du dir seine Bedeutung genau angesehen? Deine Lebensenergie folgt dir überall dorthin, wo du mit deiner Aufmerksamkeit gerade bist. Deine Lebensenergie entscheidet nicht für dich ob positiv oder negativ. Dazu braucht es deinen Verstand, und zwar nicht denjenigen Teil, der in haarsträubenden Horrorszenarien versinkt, die sowieso niemals eintreffen werden, sondern den Teil, der anklopft und sagt: "Tok, Tok, na – wo sind wir den gerade mir der Aufmerksamkeit, hm? Na, na, wir wollen doch mal schön positiv bleiben."

Ich prophezeie dir hiermit: Heute gehts los! Ab heute wirst du es erkennen, wenn deine Aufmerksamkeit ins Negative abdriftet. Dies hier ist dein Schlüsselmoment - hex, hex! Und wenn dieser Schritt getan ist, dann gehst du Stück für Stück weiter. Nichts muss von Heut auf morgen perfekt sein. Wir sind hier nicht in einem Film, wir leben. Und leben, will gelernt sein. Und es möchte zu deiner ganz eigenen Definition davon werden.

Schauen wir uns noch das Wort "Ausstrahlung" an. Dass was aus uns Menschen heraus strahlt also. Was denkst du wäre das? Deine Stimmung oder Verstimmung? Deine Gedanken und Emotionen? Deine Magenschmerzen, weil du zu viel gegessen hast, oder vielleicht gar das Ergebnis deiner Nahrungsergänzungsmittel Routine? Möglicherweise strahlt auch deine Essenz aus, andere nennen es Seele. Oder deine Erfahrungen um die du bereits reicher bist in diesem Leben? Was wichtig ist zu wissen, dass wir Menschen wandelnde Reflektoren sind. Denn das, was wir ausstrahlen, das kommt auch wieder zurück. Und das heißt, dass es wieder darum geht, zuerst einmal zu erkennen, was wir denn gerade von uns nach draußen lassen. Ich bringe jetzt mal folgenden Spruch dazu: Erkenntnis ist der erste Weg zur Besserung. Wie wahr, wie wahr.

Selbstbewusstsein und Körperhaltung

Sich selbst bewusst sein und die Haltung bewahren - Kinderspiel! Hat das Wort Selbstbewusstsein für dich auch einen leicht negativen Charakter? Ich dachte ja lange, dass Selbstbewusstsein mit einer gewissen Arroganz einhergeht. Dabei hatte ich dieses Wort völlig falsch verstanden. Seiner selbst bewusst zu sein, heißt das man sich anerkennt, mit allem, was man zu bieten hat. Man kennt seine Stärken und Schwächen, man weiß was will und was nicht. Und man ist sich seiner Aufmerksamkeit und seiner Handlungen bewusst. Wenn man wahrlich bei sich selbst angekommen ist, dann weiß man, welche Auswirkungen Emotionen, Gedanken, Worte und Taten auch auf andere haben können. Das lässt uns liebevoller werden, mit uns und auch mit unserem Gegenüber.

An deiner Körperhaltung lässt sich einiges über dein Wohlbefinden ablesen. Stehst du mit beiden Beinen fest im Leben? Hat dich das Leben gebeutelt und krumm werden lassen? Trägst du zu viel Last auf deinen Schultern, oder verläuft das Leben in schiefen Bahnen und lässt deine Wirbelsäule schräg stehen? Beugst du dich den Umständen (Buckel)? Hast du bereits aufgegeben und bist zusammengesunken? Sitzt du kerzengerade und hast die volle Kontrolle, oder bist du aufrecht und deiner Selbst bewusst? Ich lade dich hiermit herzlich ein, wieder in die Beobachtung zu gehen, um neue Erkenntnisse zu gewinnen.

(Fortsetzung folgt)