

Finden Sie sich schön!

Wahre Schönheit kommt von innen! Persönlichkeitsberaterin Regina Först ist überzeugt, dass diese alte Weisheit auch heute noch topaktuell ist

Unter Milliarden von Menschen gibt es Sie nur einmal! Nur Sie mit Ihrem typischen Lächeln, dem kritischen Blick und klugen Verstand, mit Ihren leuchtenden Augen und dem unverwechselbaren Gang, mit Ihrer Begeisterung oder stetigen Gelassenheit, mit Ihrem Mitgefühl, Ideenreichtum, Eigensinn – kurzum, mit Ihrer ganz persönlichen Kraft und

Stärke. Doch das alles macht man sich viel zu selten bewusst. Viel häufiger dagegen regiert der Zweifel – man fühlt sich oft hässlich, elend, ungeliebt, einsam und wertlos. Man schaut sich im Spiegel an und findet meist, dass man nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht. Zu dick oder zu dünn, zu groß oder zu klein, lieber lockige

Haare statt glatte, oder umgekehrt – Sie kennen das. Immer ist man auf der Suche nach dem, was einem zu fehlen scheint. Doch wenn Sie ständig »im Außen« suchen, wird sich nach innen nichts ändern können, denn alles, was wir für ein glückliches Leben brauchen, tragen wir bereits in uns. Ich bin davon überzeugt, dass jeder

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, sind Kleinigkeiten zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder“

Henry David Thoreau

Mensch auf seine Weise Ausstrahlung hat. Ob er sie auch nach außen präsentiert, ist eine ganz andere Geschichte. Denn jeder Mensch entscheidet ganz individuell, wann er sein Licht nach außen dringen lässt.

Einen Schatten auf unsere Ausstrahlung wirft meist die Art und Weise, wie wir selbst über uns denken und sprechen, nämlich viel zu oft viel zu schlecht. Der Satz »Ich gehe mal eben ins Bad und mache mich fertig« wird leider immer noch zu oft wortwörtlich genommen. Und was das mit der Ausstrahlung macht, können Sie sich denken.

Gedanken sind reine Energie – zwar eine sehr subtile, jedoch extrem mächtige Energieform. Denn jeder Gedanke, jedes Wort nimmt Einfluss auf unsere Stimmung, unsere Handlungen, ja sogar auf unser

Aussehen – schlicht: Es kommt irgendwann als Erlebnis zurück. Es lohnt sich also, sich die eigenen Gedanken bewusst zu machen und ihre Richtung zu lenken. Denn sie können helfen, die »inneren Lichter« zum Strahlen zu bringen. Und wie denken Sie über sich selbst? Finden Sie es heraus und machen Sie den Test (siehe Kasten unten).

Und, ist es Ihnen leicht gefallen, ihre Stärken aufzuschreiben? Oder denken Sie, wie die meisten Menschen, immer zuerst an Ihre Schwächen? Es ist Zeit aufzuwachen, um die Wunder in sich selbst zu entdecken. Wie jeder Mensch können auch Sie Ihr Charisma, Ihre positive Ausstrahlung und Ihre Fähigkeit, sich selbst zu lieben, dadurch stärken, dass Sie eine harmonische Verbindung

Zur Person

Regina Först ist Trainerin und Buchautorin. Sie bietet Seminare und Vorträge zum Thema Ausstrahlung an und knüpft dabei an Ihr gleichnamiges Buch »Ausstrahlung – Wie ich mein Charisma entfalte« an. Mehr Infos unter www.regina-foerst.de



zwischen Ihrem inneren und äußerem Bild herstellen. Durch Ihre Gedanken und Urteile über Ihren Körper, Ihr Aussehen und Ihre Handlungsweisen erschaffen Sie sich selbst. Oder, ganz einfach ausgedrückt: Wenn Sie sich schön finden, sind Sie schön. Wenn Sie sich klug finden, sind Sie klug!