

„Jeder zieht das an, was er ausstrahlt“ 3 Tipps von Selbstbewusstseinscoachin Claudia Beinhoff

Nur wer von innen strahlt, kann das auch nach außen zeigen. Doch wie genau stärkt man die innere Schönheit? Selbstbewusstseinscoachin Claudia Beinhoff verrät es uns.



„Ich glaube fest daran, dass man das anzieht, was man ausstrahlt. Dankbarkeit, Liebe, Hoffnung und Glauben sind Schlüsselwörter für einen guten Tag und ein erfülltes Leben – und eine gesunde, positive Ausstrahlung.“

Claudia Beinhoff, Selbstbewusstseinscoachin

Frau Beinhoff, in welchem Verhältnis stehen innere und äußere Schönheit zu einander?

„Ich glaube fest daran, dass man das anzieht, was man ausstrahlt. Dankbarkeit, Liebe, Hoffnung und Glauben sind Schlüsselwörter für einen guten Tag und ein erfülltes Leben – und eine gesunde, positive Ausstrahlung. Wichtig ist dabei zuerst einmal, dass man mit sich selbst zufrieden ist und sich der eigenen Werte bewusst ist. Fühle ich mich wohl in meiner Haut? Was treibt mich an? Was macht mich glücklich? Fragen, die man sich von Zeit zu Zeit immer wieder stellen und beantworten sollte. Eine dieser Fragen kann nur mit einem Nein oder gar nicht beantwortet werden? Dann ist es Zeit, aktiv zu werden und etwas zu ändern.“

Welche Rolle spielen dabei Ernährung und Zellgesundheit?

„Die Ernährung gibt uns Energie, damit der Kör-

per und die Zellen funktionieren und wir uns wohlfühlen. Hierzu sollte man zunächst einmal herausfinden, welche Lebensmittel für einen selbst gut verträglich sind – das kann sehr individuell sein. Doch für viele ist eine ausgewogene Ernährung nicht immer möglich. Daher kann es sinnvoll sein, bestimmte Nährstoffe, die für die Zellgesundheit wichtig sind, zusätzlich einzunehmen. Zum Beispiel das Spurenelement Sillcium, das eine wichtige Rolle für unser Bindegewebe, unsere Haare und die Fingernägel spielt.“

Und wie hängen äußere und innere Schönheit zusammen?

„Dass man mit seinem Äußeren zufrieden ist, trägt einen wesentlichen Teil zu einer gesunden Ausstrahlung bei. Um sein Äußeres aufzupolieren, kann es z. B. helfen, den eigenen Farbtyp zu kennen. Denn je nach Farbtyp stehen einem ganz unterschiedliche Looks. Das geht z. B. mit Make-up und Kleidung.“



Welche drei einfachen Tipps für eine bessere Ausstrahlung lassen sich im Alltag schnell umsetzen?

1

Vor dem Aufstehen: die Hände auf den Solarplexus (Übergang von Brustkorb zur Magengrube) legen und die Augen schließen. Dabei vorstellen, dass sich hier eine kleine gelbe Sonne befindet. Diese Sonne wird immer größer und strahlender. Plötzlich steht man in der Sonne, die immer größer wird. Sie ist kraftvoll, warm, gelborange, schützt dich und du spürst ihr Strahlen. Dieses Gefühl für fünf Minuten verinnerlichen und mit in den Tag nehmen.

2

Sich selbst ein Lächeln im Spiegel schenken und sich laut sagen: „Ich bin schön und wundervoll.“

3

Ein Dankbarkeitstagebuch führen und darin jeden Abend eintragen, wofür man dankbar ist. Das schafft sofortige Gelassenheit und Zufriedenheit.



Welche Farben zu Ihrem Farbtyp passen, erfahren Sie auf unserer Website: www.schoenvoninnen.de/farbtyp