

Lena Weichelt

Für
immer
schön

Lena Weichelt

Mit den Promis:

Isabella Müller

Dr. Renee Moore-Seiwert

Tara von TamTamBeauty

Sofia K. Weichelt

Für
immer
schön

Die 4 Schlüssel zu
wahrer innerer und
äußerer Schönheit

Dieses Buch widme ich ...

... meinen drei wunderschönen Töchtern
Anastasia, Sofia und Katerina.

Ich bin mir sicher, dass viel Schönes und Einzigartiges in jedem von euch steckt. Ich glaube, dass ihr euren eigenen Weg zur inneren und äußereren Schönheit findet. Ich wünsche euch, dass ihr selbstbewusst und glücklich durch das Leben geht. Träumt viel, verfolgt mit Freude und Ehrgeiz eure Ziele und glaubt an euch.
Euer Glaube an euch selbst wird Berge versetzen.

Inhalt

9 Einführung

Schlüssel 1 Finde Dich selbst

- 14 1.1. Wie alles begann
- 18 1.2. Wer bist du eigentlich?
- 20 1.3. „Du bist schön, genauso wie du bist“
– was dieser Ausdruck für mich bedeutet
- 24 1.4. Das Leben verändern mit der Kraft
der Gedanken
- 35 1.5. Nimm das Steuer selbst in die Hand und bestimme
deinen Lebensweg
- 40 1.6. Bist du bereit, die neue Brille aufzusetzen?
- 42 1.7. Warum die meisten scheitern
- 44 1.8. Richte deinen Fokus ein
- 45 1.9. Befreie dich von schlechte Energie
- 46 1.10. Wie du dir Ziele setzt, die in Erfüllung gehen
- 51 1.11. Es ist Zeit, durchzustarten
- 53 1.12. Schneller zum Ziel
- 55 1.13. Zeit zu ernten: Erfolge festhalten und feiern
- 56 1.14. Die Lügen, die wir uns selbst einreden
- 58 1.15. Das Gesetz von Geben und Nehmen

Schlüssel 2 Liebe Dich selbst

- 62 2.1. Du bist so hübsch, wie du dich fühlst
- 68 2.2. Was hält dich zurück, sich selbst zu lieben?
- 72 2.4. Wie kannst du für dich sorgen?
- 75 2.5. Pause, bitte!
- 76 2.6. Du bist die Nummer 1!
- 79 2.7. Dein wahres Ich
- 81 2.8. Tausende Gründe, um dankbar zu sein
- 83 2.9. Bist du dein eigener Freund oder Feind?
- 84 2.10. Eine positive Einstellung zu sich selbst erschaffen

Schlüssel 3 Balance im Alltag finden

- 92** 3.1. Leben ohne Stress
- 93** 3.2. Ausreichend schlafen
- 95** 3.3. Dein perfekter Start in den Tag
- 100** 3.4. Sich durch sportliche Aktivitäten glücklich fühlen
- 107** 3.5. Meditation
- 109** 3.6. Musik
- 110** 3.7. Yoga

Schlüssel 4 Äußere Schönheit beeinflussen

- 114** 4.1. Was beeinflusst deine Haut?
- 125** 4.2. Diese Lebensmittel solltest du vermeiden
- 129** 4.3. Schritte zur schönen Haut
- 132** 4.4. Lebenselixier – das Wasser
- 135** 4.5. Kosmetikbesuch
- 143** 4.6. Warum ist Hautpflege wichtig?
- 146** 4.7. Dein perfekter Pflegeplan
- 156** 4.8. Gesichtsyoga – Das „natürliche Botox“
- 161** 4.9. Welche Auswirkungen hat die Sonne auf unreine Haut?
- 163** 4.10. Machen dir deine Augenringe Sorgen?
- 166** 4.11. Dekorative Kosmetik

Interviews mit Promis

- 189** Interview mit Isabella Müller
 - 197** Interview mit Dr. Renee Moore-Seiwert
 - 207** Interview mit Tara von TamTamBeauty
 - 217** Interview mit Sofia K. Weichelt
-
- 229** Meine finalen Schönheitsworte
 - 236** Literaturverzeichnis

Einführung

Dir ist es nicht egal, wie du momentan aussiehst, sonst hättest du dir dieses Buch nicht gekauft. Du möchtest dich verbessern, weißt jedoch nicht, wo du anfangen sollst. Bist du mit deinem Aussehen, deiner Gesundheit, Arbeit oder Partnerschaft unzufrieden? Denkst du, dass dein Leben besser sein kann?

In diesem Buch lade ich dich ein, dich selbst kennenzulernen und etwas ganz Neues in dir zu entdecken – Positives wie Negatives. Das ist wichtig für deine Balance im Leben. Je besser du dich kennst und je früher du dich kennenzulernen beginnst, desto leichter und kraftvoller gehst du durch das Leben. So wirst du nicht mehr das Leben der anderen Menschen leben, sondern dein eigenes – voller Glück, Liebe und Zufriedenheit.

Je besser du dich selbst kennst, desto liebevoller und fürsorglicher gehst du mit dir um. Es ist sehr wichtig, dich selbst, deinen Körper und deine Seele zu kennen und zuzuhören, wenn sie dir etwas sagen wollen. So wirst du nicht nur deinen inneren Kampf auflösen und weniger Stress haben, sondern auch ausgeglichener und entspannter sein. Dieser Zustand gibt dir viel mehr Kraft sowie Energie und befreit dich aus deinem Stresszustand. Hätte ich diese Geheimnisse in meinem jungen Alter gekannt, wäre mein Leben bestimmt etwas anders verlaufen. Deswegen möchte ich, dass du dieses Buch in die Hand nimmst, viel über dich selbst lernst und das Gelernte in deinem Leben umsetzt.

Die Selbstfindung ist eine spannende Reise, welche dich dazu bringt, dich selbst kennenzulernen, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen und deine eigenen Grenzen zu erfahren. Dieses Buch zeigt dir die Schritte zu deinem besten Ich, einer strahlenden Haut und einer inneren Ausgeglichenheit. Ich möchte, dass du tief in dich selbst hineintauchst und dir ganz bewusst Zeit für dich nimmst, um diese Entdeckungsreise

deiner Persönlichkeit und Einzigartigkeit zu beginnen. Ich bin mir sicher, dass du deinen persönlichen Weg zu dir selbst findest.

Seit mehr als 10 Jahren bin ich als Kosmetik-Expertin tätig. Seit dieser Zeit führe ich erfolgreich zwei Kosmetikstudios. Der Leitgedanke meiner Studios ist es, die natürliche innere, aber auch äußere Schönheit von Frauen ans Licht zu bringen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken, sodass sie schön und glücklich im Leben sind und dieses Glück mit anderen teilen.

Da ich täglich von meinen Kunden viele verschiedene Fragen zum Thema Schönheit und Hautpflege bekomme, ist mir die Idee gekommen, dieses Buch zu schreiben. Ich möchte dir in diesem Buch die vier Schlüssel an die Hand geben, um dir die Tür zu öffnen zu Schönheit und natürlichem Aussehen sowie zu einem glücklichen Leben. Ich lade dich ein, dir Gedanken über deine eigene Gesundheit, Schönheit und Zukunft zu machen. Welchen Weg willst du gehen? Die Richtung deines Weges entscheidet über deinen Erfolg und deine Glückseligkeit!

Außerdem möchte ich in diesem Buch unsere innere und äußere Schönheit verbinden. Das ist tatsächlich unglaublich schwer. Einer sagt, wahre Schönheit kommt von innen und man muss sich keine Gedanken über das Äußere machen, um schön zu sein. Andererseits ist es angenehmer für unsere Augen, eine Frau zu beobachten, die gepflegt ist. Zudem fühlt man sich besser und strahlt eine andere, stärkere Energie aus, wenn man sich um sich und seinen Körper kümmert.

Deswegen möchte ich in diesem Buch eine Brücke zwischen innerer und äußerer Schönheit bauen. Einerseits sind es Temperament, Lebenslust, Leidenschaft und Mitgefühl der Frau, welche sie von innen zum Strahlen bringen. Andererseits strahlt die innere Schönheit mit Hilfe von Kosmetik und gesundem Lifestyle nach außen hin und betont die Schönheit, welche wir schon in unserem Herzen tragen. Meiner Meinung nach sind diese beiden Aspekte für jede Frau wichtig und es

ist eine Kunst, diese auch miteinander zu verbinden. So entsteht die perfekte Balance. Mit diesem Buch entscheidest du ganz allein, was du von den später erwähnten Tipps und Anregungen umsetzt. Du bewertest, welche Punkte für dich persönlich am relevantesten sind und nimmst sie für dich mit. Meine Tochter Sofia wird dich in meinem Buch auf den Fotos begleiten.

Es ist nicht wichtig, besonders viel Wissen zu sammeln. Es ist viel wichtiger, das Wissen, welches du hier bekommst, umzusetzen. Deswegen habe ich für dich zusätzlich zu diesem Buch das Arbeitsbuch „Für immer schön“ geschrieben, sodass du sofort in Umsetzung kommst. Zu jedem Kapitel in diesem Buch habe ich Übungen und Checklisten erstellt, damit du sofort mit der Hautverbesserung beginnen kannst und sichtbare, nachhaltige und langfristige Ergebnisse erzielst. Dinge logisch zu verstehen bedeutet nicht, dass du sie auch verinnerlicht hast. Deine Mitarbeit ist gefordert. Deswegen ist es wichtig, dass du dieses Buch nicht nur liest, sondern mit dem Arbeitsbuch arbeitest.

Außerdem habe ich zum Buch ein E-Book und ein Hörbuch erstellt, die du auch auf meiner Webseite findest: www.buchlenaweichelt.com



Dieses Arbeitsbuch findest du unter:
www.lena-weichelt.com/arbeitsbuch



Schlüssel 1

Finde Dich selbst

Es ist Dein Geburtsrecht,
Dich schön und wertvoll zu fühlen.

1.1. Wie alles begann

Als Kind war ich genau das Gegenteil von dem, was man sich unter einem typischen Mädchen vorstellt. Als Teenager waren meine Haare stets kurz geschnitten und ich habe nicht nur wie ein Junge ausgesehen, sondern mich auch wie einer verhalten. Ich fühlte mich nicht schön und wollte keine Prinzessin sein, wie all die anderen Mädchen.

Meine beiden Eltern waren Sportlehrer in der Schule. In den 1980er Jahren haben sie sehr wenig Geld verdient. Ich bin zusammen mit drei Schwestern in der Ukraine aufgewachsen. Die beiden großen Schwestern waren zehn und sieben Jahre älter als ich. Meine kleinere Schwester und ich mussten die Kleidung von unseren älteren Schwestern tragen, da meine Mutter kein Geld hatte, uns neue Klamotten zu kaufen. Aber das wichtigste, was meine Eltern uns beigebracht haben, war, dankbar für alles zu sein, was wir hatten. Und dass die Gesundheit das Wichtigste für jeden Menschen ist. So wuchs ich gesund und zufrieden auf.

Als ich mit 12 Jahren in die Pubertät kam, spielten meine Hormone verrückt. Ich habe eine unreine Haut mit vielen unangenehmen Pickeln bekommen. Ich war unzufrieden mit meinem Aussehen und habe mich auf die Suche nach einem Rezept für schöne Haut begeben. Damals habe ich viele Zeitschriften gelesen und verschiedene Tipps über Hautpflege, Schminke, gesunde Ernährung, Stressabbau und sportliche Aktivitäten ausprobiert. Meine Haut hat sich verbessert, ich entdeckte meine natürliche Schönheit und begann, das Mädchensein zu genießen. Endlich konnte ich mich schön fühlen.

Außerdem war ich von Leichtathletik fasziniert, Sport hat mich das ganze Leben begleitet. Da ich gut in der Schule war, haben meine Eltern mir erlaubt, zur Leichtathletik zu gehen. Ich habe drei Mal in der Woche trainiert und während der Meisterschaften gute Ergebnisse erzielt. Sport machte mir Spaß und brachte Erfüllung in mein Leben. So stärkte ich von Kindheit an mein Selbstbewusstsein. In der achten

Klasse wurde ich in die Sportschule in Kiev aufgenommen, weil ich außergewöhnliche Fähigkeiten in Leichtathletik hatte. Als ich davon erfahren habe, fühlte ich mich wie der glücklichste Mensch auf der Welt.

Nach dem Schulabschluss wollte ich Sportlehrerin wie meine Eltern werden. Jedoch waren Sportlehrer nicht so hoch angesehen wie Sprach- oder Mathematiklehrer. Daher habe ich meine Meinung geändert und mich an der Universität für Sprache und Literatur beworben und wurde aufgenommen. Nach dem Abschluss habe ich einige Jahre an einem Gymnasium als Lehrerin gearbeitet, später habe ich zusätzlich noch Betriebswirtschaft studiert.

Ich habe geheiratet und zwei wunderbare Kinder, Anastasia und Sofia, bekommen. Meinen Kindern habe ich das Beste gegeben, was ich konnte. Nach einer 10-jährigen Ehe haben sich mein damaliger Mann und ich auseinandergelebt und ich traf die schwierigste Entscheidung in meinem Leben – mich scheiden zu lassen. Das hat mich sehr viel Kraft und Energie gekostet, aber ich wollte nicht mehr das Leben führen, was ich hatte. Nach der gescheiterten Ehe bin ich mit meinen zwei Kindern im Alter von 6 und 14 Jahren allein geblieben. Wir beide waren völlig erschöpft von dieser Partnerschaft und ich war froh, dass diese Ehe vorbei war, denn ich sah keine Zukunft darin. Ich habe weiterhin als Lehrerin am Gymnasium gearbeitet und wusste nicht, wie ich mein Leben weiterführen sollte.

Damals war ich 32 Jahre alt, fühlte mich aber schon sehr alt. Nach der Trennung hatte ich keine Energie mehr, fühlte mich wie ein fremder Mensch und überhaupt nicht schön. Ich fühlte mich dick, obwohl ich ziemlich schlank war. Über Selbstliebe habe ich noch nie zuvor in meinem Leben gehört und wusste nicht, dass sie existiert. Ich hasste mich und mein Aussehen, obwohl ich in Wirklichkeit noch jung und attraktiv war. Das sehe ich erst jetzt, wenn ich mir meine Fotos von damals anschauе.

Das Einzige, was noch blieb, war etwas Selbstbewusstsein, welches mich durch die Erfolge in jungen Jahren stark geprägt hatte. Ich wusste nur, dass ich nicht mehr so leben wollte, wie bisher. Ich begann, nach Wegen zu suchen, wie ich für mich und meine Kinder ein besseres Leben und eine bessere Zukunft gestalten konnte. In mir hat sich der Wunsch entwickelt, nach Deutschland auszuwandern und ich habe diese Entscheidung letzten Endes getroffen. Es fiel mir nicht leicht, doch es hat sich richtig angefühlt. Alles, was ich letztendlich mitgenommen habe, war ein Koffer und eine meiner Töchter. Die andere ist später nachgekommen.

Da meine drei Schwestern schon in den 1990er Jahren geheiratet und mit ihren Kindern nach Deutschland ausgewandert sind, schien der Versuch nicht komplett hoffnungslos zu sein. Und obwohl ich nicht wusste, ob es klappt, habe ich den Schritt gewagt. In Deutschland habe ich dann meinen späteren Mann kennengelernt. Natürlich ist das alles nicht ohne Probleme verlaufen, doch habe ich meine Hürden überwunden. Na klar, sonst würde ich dieses Buch hier jetzt nicht schreiben! Genau das ist das, was du für deine Transformation benötigst: einen Funken Hoffnung. Wenn du auf dem Boden liegst, ist deine einzige Option aufzustehen. Die Wahl zu treffen, wieder aufzustehen, war für mich keineswegs einfach.

Ich möchte dich mit meiner Geschichte motivieren, wieder aufzustehen und in die Zukunft zu blicken. Egal, wie deine Gegenwart ist: Die Zukunft kann besser sein! Dafür musst du jedoch die Entscheidung treffen, wieder aufzustehen. Du bist es dir wert, schön zu sein und dein bestes Leben zu leben.

All diese Erfahrungen haben mich zu dem Menschen erschaffen, der ich jetzt bin. Ich habe für mich realisiert, ein konkretes, gesetztes Ziel immer vor Augen zu halten und alles dafür zu tun, dieses früher oder später zu erreichen. Da ich angefangen habe, Selbstliebe zu mir zu entwickeln und mich selbst zu schätzen, konnte ich mein Selbstwertge-

fühlt und Selbstbewusstsein stärken. Ich habe meine innere und äußere Schönheit entdeckt und kann diese nun in vollen Zügen genießen. Außerdem waren diese Erfahrungen sehr wichtig, denn sie haben mich zu der Wahl meines Berufes als Kosmetikerin geführt. Es macht mir Freude, anderen Frauen zu helfen, ihre eigene natürliche Schönheit zu entdecken.

Während meiner Ausbildung zur Kosmetikerin, Ästhetik-Therapeutin und später auch zur onkologischen Kosmetikerin, konnte ich meine Kenntnisse über die Haut, die Ursachen von unreiner Haut und deren Beseitigung erweitern und vertiefen. In der Ausbildung hat mich die folgende Frage besonders beschäftigt: Wie pflege ich meine Haut, dass sie strahlend und gesund aussieht? Ich wollte wissen, wie ich mich schminken kann und welche Geheimnisse attraktive Frauen haben. Und da ich nun die Antwort kenne, bin ich sehr glücklich darüber, zuerst eins und danach das zweite Kosmetikstudio eröffnet zu haben. So konnte ich vielen Frauen helfen, ihre natürliche Schönheit zu entdecken und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Vor ein paar Jahren habe ich zudem eine Kosmetik-Akademie eröffnet, in welchem mein Team und ich Online-Kurse, Seminare und Webinare für Frauen anbieten. Wir möchten so viele Frauen wie möglich erreichen, ihnen helfen und sie unterstützen.

1.2. Wer bist du eigentlich?

Warum wird uns Frauen von den Medien noch immer vorgemacht, wie wir am besten auszusehen haben? Die Vorstellung, dass alle Menschen gleich sind oder sein sollten, ist nicht nachvollziehbar. Wie unendlich langweilig wäre unsere Welt, wenn das so wäre!

Bestimmt kennst du dieses Szenario schon: Du sitzt auf dem Sofa und scrollst wieder einmal durch dein Instagram-Feed. Darin siehst du lauter perfekte Menschen mit perfekten Körpern, perfekten Kindern und perfekten Leben. Perfekte Menschen, welche kaum noch zu Hause, dafür dauerhaft im Urlaub sind.

Eine Kosmetikmarke hat einmal eine Umfrage für eine Studie durchgeführt zum Thema Schönheit und Selbstbewusstsein. Es wurden 6400 Frauen im Alter von 18 bis 64 Jahren in 20 Ländern befragt. Es wurde festgestellt, dass sich nur 4 von 100 Frauen weltweit selbst als schön bezeichnen würden. 66 von 100 Frauen empfinden Schönheitsdruck durch die Medien. Jede Frau und übrigens auch jeder Mann sieht durchschnittlich zwölfmal am Tag das Bild eines Models! Im Fernsehen und in Magazinen siehst du perfekte Menschen, deren Leben so viel schöner zu sein scheint als deins. Unbewusst fängst du an, dich mit ihnen zu vergleichen. Deine Beine sind nicht so lang, deine Haut ist nicht so rein. Dein Mann ist nicht so durchtrainiert und deine Wohnung nicht so groß und hell. Und doch bist du vollkommen, so wie du bist. Denn es gibt immer jemanden, der besser, erfolgreicher und schöner ist als du. Der Vergleich ist das Ende vom Glück und der Beginn vom Unglück. Setze dir deine eigenen Maßstäbe und gehe deinen eigenen Weg. Sage zu dir: „Ich selbst bin mein Maßstab und ich möchte mein bestes Ich sein“. Mit dieser Einstellung schützt du dich vor dem Vergleich mit anderen. Richte dein Leben nach deinen Fähigkeiten, Zielen und Wünschen – und nicht nach denen der anderen. Konzentriere dich auf dich selbst! Wir kaufen uns häufig Dinge, die wir nicht brauchen, nur um Menschen zu beeindrucken, die wir nicht mögen.

Und weißt du, warum du wundervoll bist, auch wenn du nicht die großartigen und teuren Dinge hast? Weil du DU bist. Hör auf, dich ständig mit anderen zu vergleichen. Sei doch einmal ehrlich: was bringt dir das? Danach fühlst du dich nur noch schlechter. Versuche nicht, jemand anderes zu sein. Versuche stattdessen, dein Bestes zu sein. Und was ist das Besondere daran? Wenn du DU bist, bist du ein Original, ein Unikat. Wir sind schon von Geburt an einzigartig. Es gibt keinen anderen Menschen auf diesem Planeten, der genauso ist, wie du. Genau das macht dich so unglaublich wertvoll. Sei stolz auf dich, deinen Körper und auch auf deine Makel. Denn durch sie bist du einzigartig und diese Einzigartigkeit sollte jeder von uns erkennen und kennenlernen. Ständig haben wir immer neue Erkenntnisse über uns selbst. Dieser Kennenlernprozess und Weg zu dir selbst dauert ein ganzes Leben. Es ist so vieles in uns verborgen und muss an die Oberfläche, damit wir unser volles Potenzial erreichen. Denn jede Frau hat ihre eigene Schönheit und ihren eigenen Charme. Leider lenken uns die sozialen Medien davon ab, dies zu erkennen. Deshalb ist mein Tipp für alle Frauen, die noch immer mit sich und ihrem Körper hadern: Hinterfrage einmal das eigene Social Media Verhalten und entfolge die Menschen, welche dir ein ungutes Gefühl vermitteln. So fühlt man sich wohler und hört auf, sich mit unrealistischen Schönheitsstandards zu vergleichen. Außerdem gilt das auch für den offline-Freundeskreis. Wenn du dich ständig mit Personen umgibst, welche dich kritisieren und deren Lieblingsthema das Lästern über andere Menschen ist – halte bitte einmal inne und frage dich, ob dir diese Menschen guttun oder dich nicht doch eher herunterziehen!

1.3. „Du bist schön, genauso wie du bist“ – was dieser Ausdruck für mich bedeutet

Für mich bedeutet der Satz, dass ich von Geburt an schön und einzigartig bin. Diese Schönheit wird nicht durch gesellschaftliche Normen, sondern durch mein Sein bestimmt. Es ist mein Geburtsrecht, mich schön und wertvoll zu fühlen.

Als kleines Kind nimmst du deine Schönheit nicht wirklich wahr, weil es niemanden gekümmert hat. Du wurdest als schön angesehen, weil du ein Mensch bist. Erst als wir im Erwachsenenalter angefangen haben, uns zu verstellen, um unser Aussehen an die gesellschaftlichen Standards anzupassen, haben wir etwas ganz Wichtiges vergessen. Wir haben vergessen, dass unsere Geburt der Anfang unserer Schönheit war. Diese Schönheit wird an nichts anderem gemessen.

Wenn ein junges Mädchen in die Pubertät kommt, stellt sie sich viele Fragen über ihre eigene Schönheit. Sie beobachtet die anderen Mädchen, vergleicht sich mit ihnen und langsam kommen Selbstzweifel und Unzufriedenheit mit sich selbst. Außerdem sieht sie die anderen populären Mädchen und beginnt, ihr Aussehen anzustreben. Sie möchte so sein, wie sie. Jedoch vergisst sie dabei, dass sie einzigartig ist. Sie kann nicht genauso aussehen, wie die anderen – und das ist gut so. Denn jeder ist ein Unikat. Jeder sollte seine eigene Schönheit ans Licht bringen und lernen, sie zu unterstreichen. Denn, wenn du herausfindest, was dich schön und glücklich macht, wie du dich pflegen solltest, um deine natürliche, geborene Schönheit viele Jahre zu erhalten, gehst du zufrieden durch das Leben und bist das Beste, was du sein kannst: du selbst.

Genauso zu sein, wie ich bin, bedeutet für mich nicht, mich nicht zu pflegen oder mich nicht um mich zu kümmern. Tägliche Pflegeroutinen und Schminktipps sind eine zusätzliche Hilfe, um die eigene Schönheit