

Ein paar Worte zuvor – aus Ost und West.	9
Fei Long	12
Gaby Brandl	13
 Spieglein, Spieglein an der Wand	15
Wenn der Wunsch nach Attraktivität unglücklich macht	17
Perfektion ist ein Schönheitskiller.	19
So stressen wir uns selbst	20
 Die drei Buddha-Prinzipien	25
1. Buddha-Prinzip: Sei positiv, denn dein Körper folgt deinem Geist	26
2. Buddha-Prinzip: Spüre mehr, denke weniger	32
3. Buddha-Prinzip: Bleibe achtsam – lebe jetzt!	37
 Gelassenheit statt Kosmetik	45
Die alten Chinesen kannten keine Antifaltencremes.	45
Das Wunder der inneren Schönheit	48
Die schädliche Kraft von Wut, Neid und Hass	51
Den Geist entgiften heißt den Körper entgiften	56
 Der sanfte Weg, um schön zu sein	59
Das Altern beginnt in unseren Zellen.	60
Das Geheimnis der Telomere.	62
Wir können unseren Körper beeinflussen.	64
 So drehst du die Altersuhr zurück	66
Bleibe optimistisch!	66
Bleibe in Bewegung!	66
Ernähre dich bewusst!	67
Schlaf gut!	69

Bleibe gelassen und finde deine Mitte!	70
Die verjüngende Kraft der Meditation	71
So entstressen wir unser Leben.	74
Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht?	76
 Du bist wundervoll, so wie du bist – sei gut zu dir!	79
Die wohltuende Wirkung der Self-compassion	80
Lerne, mutig zu dir selbst zu stehen	82
 Die spirituellen Schönheitsgeheimnisse	89
Werde schön durch Lächeln	89
Bewahre deine Haltung	93
Befreie deine Lebensenergie	95
So sammelst du deine Energie im Alltag	96
So verdoppelst du deine Energie	98
Bleibe geistig lebendig	100
Lebe mitfühlend und gütig	107
 Übungen und Wege zu innerer und äußerer Harmonie	111
Entspannen und loslassen.	111
Meditierend zur Ruhe finden	124
Natürliche Balance durch Hormon-Yoga	128
Schlank und gesund durch achtsames Essen	146
Meditative Bewegung – Qigong und die 8 Brokatübungen	153
Der Bodyscan als achtsame Reise durch deinen Körper	165
Gesichtsyoga	171
Akupressur – schön auf Fingerdruck.	176
Visualisierung – die Macht des Geistes einsetzen	184

Deine ersten Schritte in ein neues Leben	191
Schritt 1: Den Geist entgiften	193
Schritt 2: Das Gute nähren.	196
Schritt 3: Achtsam sein.	198
Erste Hilfe bei Problemen.	199
Augenringe	200
Übergewicht	200
Nervosität/Verspannung	202
Hautprobleme	202
Bindegewebsschwäche	203
Sorgen, Minderwertigkeitsgefühle, Ängste, Depressive Stimmungen ..	203
Wechseljahresbeschwerden	204
Schlafstörungen	204
Danksagung	205