

Tipps und Impulse 5. Folge S wie Schönheit in den W.J.

„Niemand soll die Falten auf meiner Stirn wegzaubern, die ich durch die Verwunderung angesichts der *Schönheit des Lebens* bekommen habe; oder die Falten um meinen Mund, die zeigen, wie viel ich gelacht und geküsst habe; und auch nicht die Tränensäcke, denn sie erinnern daran, wie viel geweint habe. Das sind meine Falten, und sie sind *schön*.“

-Meryl Streep-

Was ist Schönheit? Die schönsten Menschen, die ich kennengelernt habe, sind diejenigen, die Niederlagen erlebt haben, das Leid kennengelernt haben, den Kampf, den Verlust, und ihren eigenen Weg gefunden haben, um aus diesen Tiefen wieder herauszukommen. Diese Personen haben eine Wahrnehmung, eine Sensibilität und ein Verständnis des Lebens, dass uns mit Mitgefühl, Bescheidenheit und einer tiefen Unruhe der Liebe erfüllt. Schöne Menschen kommen nicht aus dem Nichts.

Elisabeth Kübler-Ross

Das Bad der Kleopatra

-Frau nehme und genieße-

250ml Milch, 1/4 Liter Schlagsahne

1 Eigelb, 2 Esslöffel Honig (z.B. Orangenblütenhonig)

3 Eierbecher Olivenöl, 50 Tropfen Lavendelöl

Das alles mit einem Quirl langsam verrühren und in das vorbereitete Vollbad gießen.

Die Oberfläche kann dann noch mit Rosenblättern stimmungsvoll verschönert werden

Dazu passt noch Entspannung Musik und ein Arrangement von Kerzen.

Übung:

Frei nach dem Märchen Schneewittchen.... Spieglein, Spieglein an der Wand wir alle sind die Schönsten im ganzen Land.

Wenn du in den Spiegel schaust, lächel dir zu. Spreche jeden Tag vor dem Spiegel mit dir und benenne etwas, was du an dir magst. Zum Beispiel: ich mag meine Augen, ich mag meine Haare oder ich mag mein Lächeln, ich sehe heute besonders sexy aus in meinem Outfit usw. Nehme wahr, wie es dir damit geht. (Ich freue mich über ein Feedback von dir).