

## Ausstrahlung entfalten

### Tipp 1

Gehen Sie mit Ihrem Körper liebevoll um. Spüren Sie sich in ihn hinein, er ist Ihr Zuhause. Gönnen Sie ihm eine Entspannungseinheit mit oder ohne eigene Bewegung (Massage, Sauna, Walking, Yoga, Hörbuch...)

### Tipp 2

Je mehr Sie über sich wissen, desto leichter wird es Ihnen fallen, Ihre Persönlichkeit, Ihre „inneren Werte“ nach außen strahlen zu lassen. Erinnern Sie sich an Ihre ureigenen Potentiale, die ein wenig nach hinten gerückt oder in Vergessenheit geraten sind. Die folgenden Anregungen und Übungen werden Sie daran erinnern, wenn Sie beginnen, nach dem zu suchen, was in Ihnen wohnt. Denn Ausstrahlung ist eine innere Qualität, die sich nach außen präsentiert.

### Tipp 3

Sie sind einmalig. Unter Milliarden von Menschen gibt es Sie nur einmal, Sie mit Ihrem typischen Lächeln, Ihren besonderen Blick, dem klaren Verstand oder den leuchtenden Augen, mit Ihrer Begeisterungsfähigkeit oder Ihrer Gelassenheit...

Das ist vielen nicht bewusst. Das Selbst – Bild, der Blick auf sich selbst ist verstellt, und das, was beim anderen ankommt, das Fremd – Bild, ist oft nicht deckungsgleich mit dem, wie wir uns sehen. Wir sind unzufrieden mit dem, was ist und auf der Suche nach dem, was uns zu fehlen scheint. Und wenn wir ständig im Außen suchen, wird sich nicht wirklich etwas ändern. Das, was wir für mehr Zufriedenheit brauchen, tragen wir bereits in uns.

### Tipp 4

Sagen Sie sich 8 Mal am Tag, wie wertvoll und einzigartig Sie sind.

### Tipp 5

Wenn Sie etwas Negatives über sich selbst oder Ihr Leben denken  
- dann unterbrechen Sie diesen Gedanken und lassen ihn los.

**Tipp 6**

Achten Sie auf Ihre Sprache. Verwenden Sie stets positive Worte und Aussagen. Reden Sie darüber, was Sie sich wünschen, unterlassen Sie die Gedanken an Unerwünschtes.

**Tipp 7**

Gehen Sie täglich für einen Moment in die innere Achtsamkeit durch Meditation, (halten Sie bei einem Spaziergang inne, am Schreibtisch lassen Sie die Hände ruhen...) und richten Ihre Ohren nach innen.

**Tipp 8**

Gönnen Sie Ihrem Körper eine nährstoffreiche Ernährung, ergänzt durch wertvolle Mineralien, Vitamine und Nahrungsergänzung.

**Tipp 9**

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, Flüssigkeit und ein ausgewogenes Essen. Dazu essen Sie sich nicht ganz satt, damit das Essen Sie ernährt und nicht belastet.

**Tipp 10**

Schmücken Sie Ihren Körper nach Lust und Laune. Zeigen Sie es, wenn Sie gut gelaunt sind, sich in Ihrem Körper zu Hause fühlen.

**Innen strahlt somit nach Außen!**

Und nutzen Sie die optischen Tipps und Anregungen des colori Angebots, wenn Sie sich nicht wohl fühlen. Denn die Wechselwirkung passiert auch von außen nach innen!