



7 GOLDEN RULES FOR YOUR BEAUTY

- 1 Für strahlende, leuchtende Augen Sorge gut für Dich, nimm Dich an und liebe Dich, wie Du bist. Andere gibt es schon genug.
- 2 Für wunderschöne Lippen und sympathische Mundwinkel lächle und lache viel. Sei großzügig und tolerant zu anderen und nimm die Menschen, wie sie sind. Andere gibt es nicht.
- 3 Für eine faltenfreie Stirn folge Deiner inneren Stimme und lass Unrat vorbei schwimmen. Kläre das, was in Deiner Macht steht, ohne Umwege.
- 4 Für einen vitalen, beweglichen und gesunden Körper betreibe täglich Meditation, Yoga, Tai Chi oder Ähnliches sowie Achtsamkeitsübungen und folge Deiner Berufung.
- 5 Für eine atemberaubende Figur iss das, was und wieviel Dir gut tut. Finde Dein ganz persönliches „Ernährungskonzept“ heraus.
- 6 Für schöne Hände setze sie ein, gestikuliere mit ihnen und reiche sie Deinem Nächsten. Wer Deine Hand braucht und will, wird zugreifen.
- 7 Für einen aufrechten Gang trage Deine Liebsten im Herzen, sei weise, hilf Dir selbst und lass die, die bereit dafür sind, von Dir profitieren und an Deinem Wissen teilhaben.