

AUTORIN DR. REGULA STÄMPFLI ERKLÄRT

Stärk dich von Stillebrot



Autorin Dr. Regula Stämpfli rät Frauen, sich weniger um ihr Aussehen zu kümmern, sondern mehr um ihren Kopf. Denn: Kluge Köpfe sind schön – unabhängig von Alter, Gewicht und Haarstruktur

Foto: Dudarev Mikhail - Fotolia



27.09.2014 - 14:36 Uhr

German Expatriates

Join the #1 Community for German Expats today for Free!



Ein praller Busen, cellulitefreie Oberschenkel und ein möglichst faltenfreies Gesicht – das gängige Schönheitsideal kann Frau ganz schön unter Druck setzen. Autorin und Philosophin Dr. Regula Stämpfli sagt: Schluss damit! Frauen, seid ihr selbst, unperfekt schön.

Der wichtigste Tipp aus Regula Stämpflis neuem Buch („Lieber ich als perfekt. Warum Denken schön macht und wie ich authentisch lebe“) lautet: Schauen Sie möglichst wenig in den Spiegel! Jemand, der ständig in den Spiegel schaut, sucht meist nach einem besseren inneren Bild.

Die Autorin empfiehlt, sich eine Woche lang, nach jedem Blick in den Spiegel eine positive Rückmeldung zu geben. Also statt mosern über müde Augen, nur Komplimente an einen selbst wie „Meine Lippen sind schön geschwungen“ oder „Meine Haare sitzen heute besonders gut“. Nach sieben Tagen hat man den

ANZEIGE

Microsoft Destiny USA

First 500 in line get a gift card for up to \$1,000

November 13 only

Offer valid for new store opening on November 13, 2014, at the Microsoft retail store in Syracuse, NY. Line begins at 10 p.m. on November 12, 2014.

Get details

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



28-TAGE-EXPERIMENT
Ich leb dann mal vegan!



WELT-SCHLAGANFALLTAG
Gehirnschläge: 70% sind vermeidbar



KUNST FÜR KAHLE KÖPFE
Diese Frauen sind trotz Krankheit wunderschön!

