

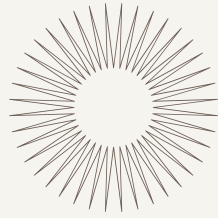
SERENA'S BEAUTY SECRETS



SELBSTBEWUSST UND STRAHLEND

DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS FÜR EINE
CHARISMATISCHE AUSSTRAHLUNG

VON SERENA GOLDENBAUM .COM



BEAUTY COACH



SERENA GOLDENBAUM

Als Beautyexpertin, Make-up Artistin, Hairstylistin und Beauty Coach arbeite ich mit vielen Prominenten, wie Susan Sarandon, Heidi Klum, Claudia Schiffer, Giselle Bündchen, Helene Fischer, Sylvie Meis, Andrea Berg und vielen mehr.



CHARISMA STRAHLKRAFT AUSSTRAHLUNG



Manche Leute betreten einen Raum und füllen ihn mit ihrer Strahlkraft und Präsenz komplett aus.

Vielleicht ist Dir das schon einmal an den prominenten Menschen im Fernsehen und auf der Bühne aufgefallen und Du wünschst Dir so ein Selbstbewusstsein, Ausstrahlung und Strahlkraft auch für Dich?

BE YOU TIFUL

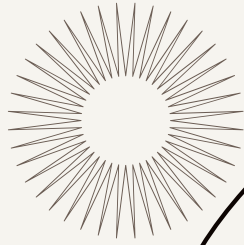
SELBST. BEWUSST SEIN



Nicht jeder dieser wunderbaren Menschen fühlt sich strahlend schön, oder ist mit seinem Äußeren zufrieden, aber es gibt einige Tipps + Tricks, die helfen, einzigartig, schön und selbstbewusst zu wirken.

Meine Lieblings-Tipps habe ich Dir hier zusammengestellt, die sich ganz leicht umsetzen lassen und täglich angewandt Dein Charisma erstrahlen lassen:



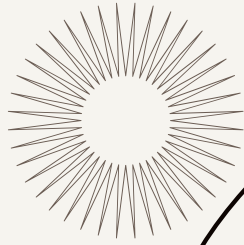


SERENA'S BEAUTY SECRET 1

MINDSET

Wusstest Du, dass sich Deine Gedanken auf Dein Lebensgefühl und Deinen Körper auswirken? Deshalb sei dankbar für alles, was Du hast: nicht nur allgemein im Leben (ein Dach über dem Kopf, Essen, liebe Menschen ...), sondern auch körperlich (Gesundheit, Dein Augenlicht, tolle Haare...).

Wie wäre es für Dich, so zu denken: „Danke lieber Körper, dass Du so ein Wunderwerk bist, mir jeden Tag dienst und auch von Natur so symmetrisch angelegt bist. Danke, dass meine Augen auf gleicher Höhe liegen, die Arme und Beine gleich lang sind und ich mit Dir viel Spaß und Genuss erleben kann!“



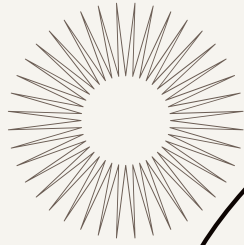
SERENA'S BEAUTY SECRET 2

TALK TO ME

Sprich immer liebevoll mit Dir. Gehe nicht ins Bad, um Dich „fertig“ zu machen, sondern um Dich schön zu machen. Dein Körper und Dein Unterbewusstsein hören alles, was Du über Dich sagst! Deshalb kritisiere Dich nicht, denn Du strahlst viel schöner mit positivem Mindset und Selbstfürsorge. Sprich mit Dir selbst, als wärst Du Deine liebste Freundin, z.B: „Du siehst heute tatsächlich ein bisschen müde aus!“, aber dafür gibt es ja Concealer, Creme Rouge, etc., die ein Gesicht viel frischer aussehen lassen (folge mir auf Instagram für schnelle Beauty-Tipps und -Tricks).

Auch die Prominenten, mit denen ich arbeite bestärken sich selbst mit positiven Gedanken, bevor sie auftreten oder vor die Kamera treten.

Und das bringt mich unmittelbar zum nächsten Punkt ...



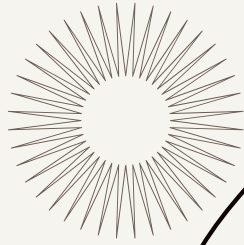
SERENA'S BEAUTY SECRET 3

HAPPINESS

Lache, lache, lache! Denn das lässt die Augen leuchten, entspannt die Gesichtsmuskulatur und kreiert positive Mimikfältchen, die positiv und fröhlich wirken und laut Studien auch attraktiv auf das Gegenüber wirken.

Menschen werden sich von Dir angezogen fühlen, das verspreche ich Dir.

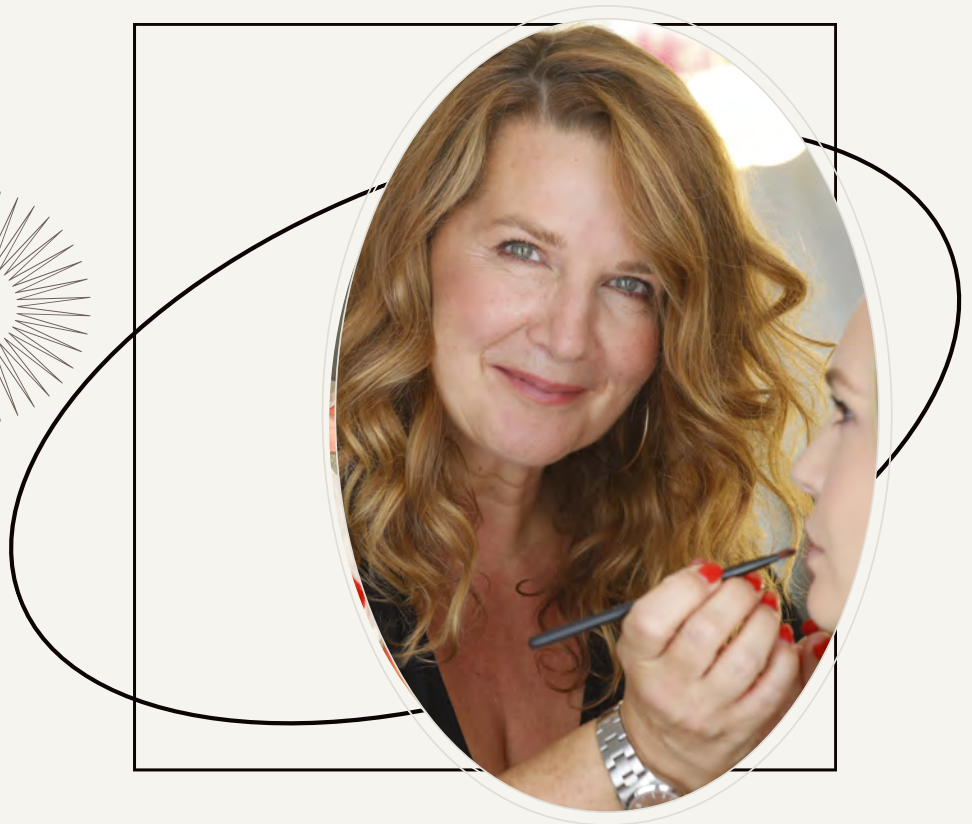
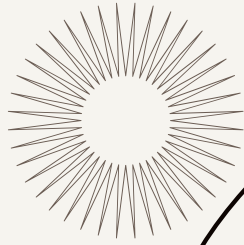
Happiness looks good on you!



SERENA'S BEAUTY SECRET 4

LOVE YOURSELF

Entdecke, was Du an Dir magst: schaue in den Spiegel und entdecke Dich ... was magst Du an Dir? Deine Augen? Deine Haare? Falls Dir wirklich nichts einfällt, frage mal Deine Freunde: „Welche 5 Dinge findest Du an mir am schönsten?“ Schreib sie Dir auf eine Liste und entdecke die Aussagen über Dich, die sich wiederholen. Das sind Deine ganz persönlichen Pluspunkte, Deine persönlichen Gold Nuggets.

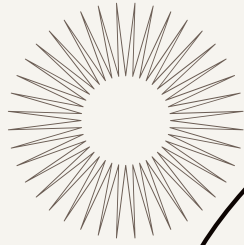


SERENA'S BEAUTY SECRET 5

FOCUS

FOCUS ON THE GOOD! Hebe dann diese schönsten Dinge an Dir noch mehr hervor und betone sie, denn das lässt gefühlte kleine "Makel" optisch in den Hintergrund treten. Du fühlst Dich gleich viel attraktiver, wenn Du die schönsten Dinge an Dir hervorhebst!

Wie das geht, findest Du auf meinem Instagram- und YouTube-Kanal.

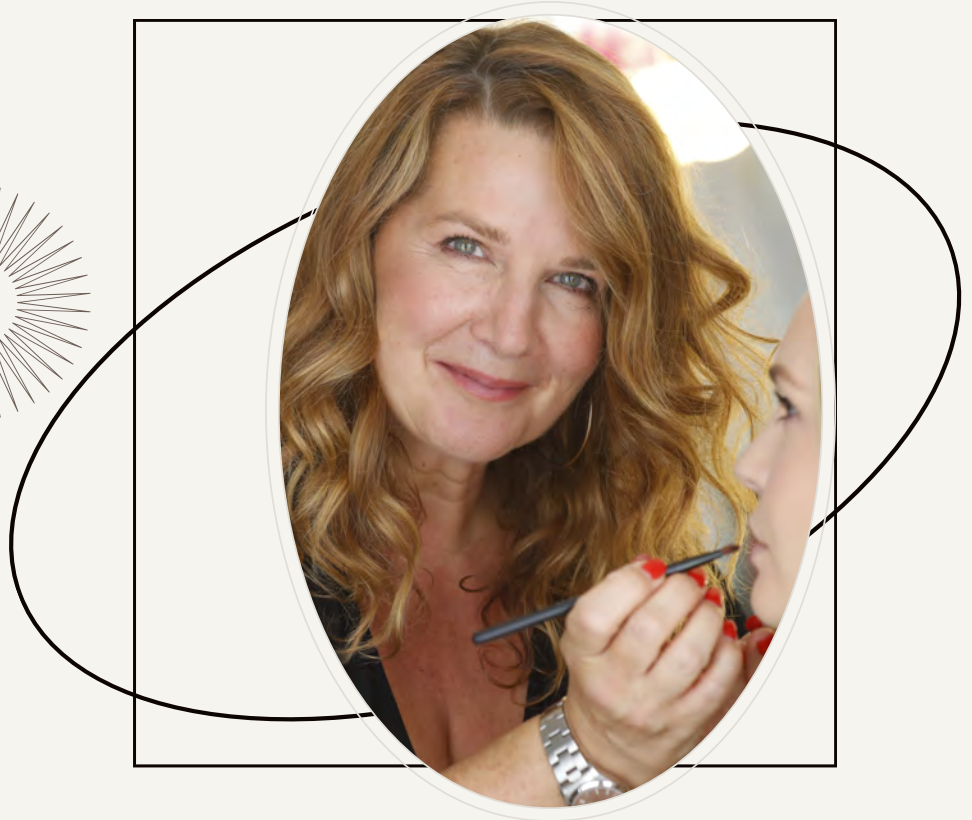
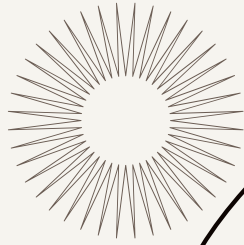


SERENA'S BEAUTY SECRET 6

TAKE CARE

Sorge gut für Dich! Pflege und creme Dich, bade Dich, gönne Dir eine Pediküre oder eine professionelle Maniküre mit farbigem Lack, einen Friseurbesuch oder ein professionelles Make-up und entdecke, wie schön und attraktiv Du Dich damit fühlst.

Glaub mir, es macht einen Unterschied.

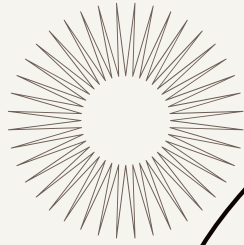


SERENA'S BEAUTY SECRET 7

SELBST. BEWUSST

Finde heraus, was Dein Körpertyp ist, welche Kleidung und welche Farben Deinen Körper am schönsten zur Geltung bringen und entdecke dann, wie viel entspannter und selbstbewusster Du Dich mit den passenden Klamotten fühlen kannst! (den Kurs "FORMEN - was Ihnen wirklich steht ") findest Du auf meiner Website www.serenagoldenbaum.com).

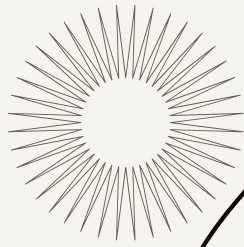
Wenn Du weißt, was Dir steht und welche Farben und Schnitte Dich noch schöner unterstützen, wirst Du sicherer und selbstbewusster auftreten.



SERENA'S BEAUTY SECRET 8

BE YOU

Stelle Dich vor Deinen Kleiderschrank und frage Dich:
„Wenn ich keine Angst hätte, was die Leute über mich
denken, was würde ich dann anziehen, um meine
Persönlichkeit auszudrücken?“ - und dann ziehe genau das
an. Glitzer, Jeans oder Glamour -
Keine Widerrede ... tu es bitte einfach und entdecke, wie es
Dir damit geht.

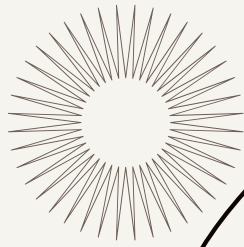


SERENA'S BEAUTY SECRET 9

LOOK

Stelle Dich vor den Spiegel und schaue: Was macht Dich aus und was macht Dich unverwechselbar? Ist es Dein rotes Haar, Deine tollen Locken, Deine sexy Figur, Dein Lachen? Zeig das, zeig Dich!

Und ganz unter uns: Auch die prominenten Damen der Show-Welt haben ihre kleinen Schönheitsgeheimnisse und verbergen gern das eine oder andere Detail ihres Körpers. Aber wer schaut schon dahin, wenn jemand eine atemberaubende Stimme, ein bezauberndes Lächeln oder eine Wallemähne hat? Und wiederum andere sind eben gerade wegen ihrer so besonderen Nase berühmt geworden.



SERENA'S BEAUTY SECRET 10

YOU

Vergleiche Dich niemals mit anderen. Du bist Du und das macht Dich einzigartig! Es gibt immer jemanden, der jünger, schöner oder schlanker ist. Dieses Vergleichen ist nicht nur unsinnig, sondern bringt Dir nur negative Gefühle (siehe Punkt 1 und 2).

Werde Dir deshalb noch einmal mehr Deiner persönlichen Pluspunkte und schönsten Eigenschaften bewusst und feiere Deine Einzigartigkeit!

Mehr dazu findest Du in meinem Buch:
„BEAUTY FOR YOU - inside out“.

HOLISTIC BEAUTY



BEAUTY SECRETS
SERENA'S

Auch in der Welt der Prominenten gibt es mehr und mehr Menschen, die sich authentisch zeigen, genauso wie sie sind.

Damit motivieren sie auch andere, sich in Ihrer Einzigartigkeit zu zeigen.

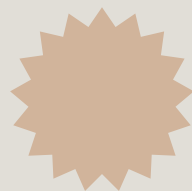
Und auch für Dich ist das ein kraftvoller Weg zu Deiner selbstbewussten, wundervollen, ganz persönlichen Ausstrahlung.

BE YOU TIFUL



Weitere Tipps und Tricks zu den Themen Schönheit, Mindset und Lifestyle findest Du auf meinem Instagram- und Facebook-Profil, YouTube Kanal und auf meiner Homepage.

Schau doch einfach einmal vorbei.
Ich freue mich auf Dich!



MEET ME

INSTAGRAM

[@serenagoldenbaum](#)

WEBSITE

www.serenagoldenbaum.com

FACEBOOK

[@serenagoldenbaum](#)

YOUTUBE

[SerenaGoldenbaum](#)