

JUNG BLEIBEN BEGINNT IM KOPF



Wie Sie die **Vorstellungskraft** gegen Falten, für einen straffen Bauch und eine tolle Ausstrahlung nutzen können, erklärt Eric Franklin in seinem Buch

INTERVIEW

POSITIV DENKEN MACHT SCHÖN!



Eric Franklin, Autor, Gründer der Franklin-Methode, Diplom-sportlehrer, Tänzer und Dozent

Wie können wir mit unseren Gedanken unser Aussehen beeinflussen? Wir haben viele innere Werkzeuge, um dies zu schaffen. Ich stelle drei davon vor: unseren inneren Dialog, unsere Vorstellungskraft und unsere Haltung und Bewegung. **Aber wie funktioniert dieser innere Dialog genau?**

Wenn wir denken: „Heute fühle ich mich attraktiv, ich sehe gut aus, ich strahle Selbstvertrauen aus“, so werden wir diese Dinge auf subtile Weise ausstrahlen. Wenn wir dies beharrlich und gegen einen ersten inneren Widerstand tun, umso größer ist die Wirksamkeit. Unsere innere Einstellung spiegelt sich sofort im Gesicht. Probieren Sie es nur einen Tag lang aus – Sie werden die Wirkung feststellen können. **Die Haare hängen, ein Pickel sprießt auf der Stirn, und man möchte sich am liebsten zu Hause verkriechen. Was raten Sie uns für so einen Tag?**

Setzen Sie sich hin, und stellen Sie sich eine Minute vor, wie Sie diesen Tag erleben möchten. Als hässlicher Versager? Sagen Sie dem schlechten Start: „Stopp!“, und kehren Sie die Tendenz um: „So, jetzt machen wir daraus den besten Tag seit Langem.“



Einfach Augen schließen und mit allen Körperteilen liebevoll reden ...

GUTE GEDANKEN PLUS BEWEGUNG

Wie Sie Ihre Vorstellungskraft auch für Bauch, Beine, Po & Co. mit erstaunlichen Ergebnissen einsetzen können, erklärt Eric Franklin in seinem Buch. Mit 80 Übungen zur Lockerung und Entspannung der Muskeln, für gesunde Organe, bewegliche Gelenke, strafferes Bindegewebe und glatte Haut. **Infos: www.franklin-methode.ch**

BUCHTIPP

„Denk dich jung! – Gesund und schön mit der Franklin-Methode“ von Eric Franklin, Vorstellungsübungen für ein jüngeres Aussehen, VAK Verlag, 15,95 Euro

