

Fei Long und Gaby Brandl

# Buddha statt Botox

Das Geheimnis innerer  
und äußerer Schönheit

© des Titels »Buddha statt Botox« (ISBN 978-3-86882-888-7)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**mvg**verlag 

# Inhalt

Ein paar Worte zuvor – aus Ost und West.....	9
Fei Long .....	12
Gaby Brandl .....	13
Spieglein, Spieglein an der Wand ... ..	15
Wenn der Wunsch nach Attraktivität unglücklich macht .....	17
Perfektion ist ein Schönheitskiller. ....	19
So stressen wir uns selbst .....	20
Die drei Buddha-Prinzipien .....	25
1. Buddha-Prinzip: Sei positiv, denn dein Körper folgt deinem Geist ....	26
2. Buddha-Prinzip: Spüre mehr, denke weniger .....	32
3. Buddha-Prinzip: Bleibe achtsam – lebe jetzt! .....	37
Gelassenheit statt Kosmetik .....	45
Die alten Chinesen kannten keine Antifaltencremes .....	45
Das Wunder der inneren Schönheit .....	48
Die schädliche Kraft von Wut, Neid und Hass .....	51
Den Geist entgiften heißt den Körper entgiften .....	56
Der sanfte Weg, um schön zu sein .....	59
Das Altern beginnt in unseren Zellen .....	60
Das Geheimnis der Telomere .....	62
Wir können unseren Körper beeinflussen. ....	64
So drehst du die Altersuhr zurück .....	66
Bleibe optimistisch! .....	66
Bleibe in Bewegung! .....	66
Ernähre dich bewusst! .....	67
Schlaf gut! .....	69



Bleibe gelassen und finde deine Mitte! . . . . .	70
Die verjüngende Kraft der Meditation . . . . .	71
So entstressen wir unser Leben. . . . .	74
Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht? . . . . .	76
Du bist wundervoll, so wie du bist – sei gut zu dir! . . . . .	79
Die wohltuende Wirkung der Self-compassion . . . . .	80
Lerne, mutig zu dir selbst zu stehen . . . . .	82
Die spirituellen Schönheitsgeheimnisse . . . . .	89
Werde schön durch Lächeln . . . . .	89
Bewahre deine Haltung . . . . .	93
Befreie deine Lebensenergie . . . . .	95
So sammelst du deine Energie im Alltag . . . . .	96
So verdoppelst du deine Energie . . . . .	98
Bleibe geistig lebendig . . . . .	100
Lebe mitfühlend und gütig . . . . .	107
Übungen und Wege zu innerer und äußerer Harmonie . . . . .	111
Entspannen und loslassen. . . . .	111
Meditierend zur Ruhe finden . . . . .	124
Natürliche Balance durch Hormon-Yoga . . . . .	128
Schlank und gesund durch achtsames Essen . . . . .	146
Meditative Bewegung – Qigong und die 8 Brokatübungen . . . . .	153
Der Bodyscan als achtsame Reise durch deinen Körper . . . . .	165
Gesichtsyoga . . . . .	171
Akupressur – schön auf Fingerdruck. . . . .	176
Visualisierung – die Macht des Geistes einsetzen . . . . .	184



Deine ersten Schritte in ein neues Leben .....	191
Schritt 1: Den Geist entgiften .....	193
Schritt 2: Das Gute nähren. ....	196
Schritt 3: Achtsam sein. ....	198
Erste Hilfe bei Problemen. ....	199
Augenringe .....	200
Übergewicht .....	200
Nervosität/Verspannung .....	202
Hautprobleme .....	202
Bindegewebsschwäche .....	203
Sorgen, Minderwertigkeitsgefühle, Ängste, Depressive Stimmungen ..	203
Wechseljahrbeschwerden .....	204
Schlafstörungen .....	204
Danksagung .....	205

