

ANA APARICHI

DEL MAQUILLAJE A LA BELLEZA REAL

*Una guía para vernos bien
por dentro y por fuera*



zenith

ANA APARICHI

**DEL
MAQUILLAJE
A LA
BELLEZA
REAL**

Una guía para vernos bien
por dentro y por fuera

zenith

Primera edición: junio de 2020

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ana Aparichi, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A. Avda.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Ilustraciones de interior y de cubierta: © Adrisanlo

Diseño de cubierta e interior: Sacajugo.com

ISBN: 978-84-08-22801-1

Depósito legal: B. 6.182 - 2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN11

MI HISTORIA13

CAP. 1

ERES ÚNICA.

Date permiso
para ser tú.....21

CAP. 2

REALZA TU BELLEZA,
no la enmascaras.....37

CAP. 3

**EL MAQUILLAJE COMO
UNA HERRAMIENTA
MÁS DE AMOR A
UNA MISMA**..... 49

CAP. 4

MIS 10 TIPS
para un maquillaje
perfecto y duradero...57

CAP. 5

DERRIBANDO MITOS
en maquillaje..... 111

CAP. 6

**CREENCIAS
LIMITANTES Y MIEDOS**
más comunes sobre
el maquillaje139

CAP. 7

DIARIO DE MIMOS.
Belleza por fuera
y por dentro161

CAP. 8

NEUROBELLEZA..... 171

CAP. 9

Cuando te dices:
**«NO TENGO
TIEMPO»**..... 181

EPÍLOGO 191

1

ERES ÚNICA.

Date permiso
para ser tú





Permíteme que comience este capítulo haciéndote unas preguntas: ¿Cuántas veces de pequeña te compararon con los demás niños o niñas? ¿Y cuántas veces te dijeron: «Los niños se callan cuando los mayores hablan»? ¿Te enseñaron que tenías que compartir todas tus cosas, quisieras o no, y que tenías que dar besos aunque no te apeteciera?

Así es como se nos empieza a domesticar desde pequeñas. Eres buena si eres invisible, si escuchas todo lo de fuera sin rechistar, si eres obediente y si piensas en los demás siempre antes que en ti. Y después, con el paso del tiempo, cuando preguntamos a una mujer (y a cualquier adulto en general) cuáles son sus fortalezas, sus talentos, qué es lo que más le gusta, qué le apasiona, qué cosas bonitas ve de sí misma, etcétera, nos extraña que la gente no sepa ni cómo es, ni qué la diferencia realmente de los demás, qué la hace única y especial.

En todo caso, lo sorprendente aquí sería que creciéramos plenamente conscientes de quiénes somos y de lo que queremos en la vida. Cuando una nace en una sociedad así, es más que probable que ya esté acostumbrada a pensar en los demás antes que en sí misma, a pedir permiso para todo, a sentirse culpable por lo que

hace o por lo que deja de hacer y a compararse constantemente. De pequeñas estaba mal ser nosotras mismas porque al hacer algo que no se consideraba «correcto» a ojos de nuestros padres, de nuestros profesores, de nuestros compañeros, de nuestra sociedad en general, éramos corregidas, reñidas, castigadas, insultadas a veces o humilladas... Y en lugar de premiarnos y dejarnos ser como éramos y potenciar lo mejor que teníamos cada una, nos instaban a que no llamáramos la atención y a que fuéramos una más, sin sobresalir, sin dar problemas a nadie.

El tema de las comparaciones también era común en la infancia. Si Pepita era tímida, le decían que fuera más extrovertida y hablara más como Juanita, y si Juanita era habladora, le decían que a ver si aprendía a ser más como Pepita. No sé de qué nos extrañamos cuando la que tiene el pelo liso lo quiere rizado y la que lo tiene rizado lo quiere liso. Al final queremos ser como Pepita o Juanita, pero no queremos ser lo que somos, porque no sabemos qué somos ni quién somos en esencia.



Si no se nos enseña a escucharnos a nosotras mismas, llega un punto en el que, sin darnos cuenta, desaparecemos.

Entonces, ¿qué podemos hacer para quitar todas estas capas que nos fueron cubriendo para adaptarnos a lo que se esperaba de nosotras y volver a nuestro origen, a la esencia de quien realmente somos? Lo fundamental es entender que todas somos perfectas tal y como somos, y que cada persona es única y diferente y que solo necesitamos darnos permiso para ser nosotras mismas, desde la aceptación y la responsabilidad, haciendo especial hincapié en los fundamentos básicos de la autoestima.

Es bien sabido que da igual lo guapas que podamos estar por fuera: si esto no va de la mano de una autoestima sana, seguiremos sin sentirnos bien. Siempre habrá esa sensación de enmascarar una realidad para que los demás sean los que nos vean bien, pero dentro habrá una sensación de malestar.



No puede haber belleza exterior sin belleza interior.

El problema es que casi siempre «amamos hacia fuera» y nos olvidamos de «amar hacia dentro». Y el amor hacia fuera no puede venir de otro lado que no sea del interior. De lo contrario, no es amor real, sino apego, necesidad, dependencia, carencia, llenar vacíos que todos tenemos.

Pero como nos han enseñado a preocuparnos por las necesidades de los demás en vez de por las propias, hemos confundido la autoestima con el egoísmo y está mal visto pensar en nosotras y hacer cosas por y para una misma. Sin embargo, aquí se trata de *auto estima*, y lo escribo separado para poder analizarlo con más detalle. Al igual que «auto amor», «auto aprecio», «auto aceptación», «auto valoración», «auto respeto», «auto afirmación», «auto cuidado», «auto enamoramiento»... en definitiva, el concepto que tenemos de nosotras mismas, lo que sentimos por nosotras.

¿Cómo podemos llegar a apreciar todo cuanto somos, hacemos y tenemos, así como a desarrollar una autoestima realmente sana para, a partir de ahí, brillar en todo nuestro esplendor? ¿Por dónde empezamos? La respuesta es el autoconocimiento.

El autoconocimiento

El autoconocimiento, es decir, conocerse de verdad a una misma, es lo más importante. Es siempre el punto de partida. Para poder

amar algo de corazón, primero hay que conocerlo, y así llegar a valorarlo, quererlo, protegerlo, mimarlo, cuidarlo y, finalmente, amarlo incondicionalmente. Nunca podríamos enamorarnos de verdad de alguien a quien no conocemos.

¿Y cómo empezar a conocerse de verdad? Sintonizando de nuevo con nosotras mismas. Observándonos y analizándonos de manera consciente, enfocándonos atentamente en nuestro interior. La consciencia es aquí la clave de todo. Si no vivimos de manera consciente, no sabemos ni para qué hacemos lo que hacemos. Si no nos cuestionamos el para qué de todo lo que hacemos o nuestra forma de pensar y de sentir, actuamos como meros autómatas programados. Vamos con el piloto automático como un zombi que no se cuestiona nada y no vive, sino que solo sobrevive.



EJERCICIO PRÁCTICO: PON CONSCIENCIA

Párate un momento a contestar estas preguntas:

- ¿Qué te gusta?
- ¿Con qué se te pasa el tiempo volando?
- ¿Qué te llena el corazón de felicidad, alegría y entusiasmo?
- ¿Para qué te levantas cada mañana?
- ¿Qué haces mejor que los demás?
- ¿Qué deseas que te aporte la vida y qué te gustaría aportar a ti a la vida de otros?
- ¿Qué te hace falta desarrollar dentro de ti para poder lograr todo esto?

Es importante que seas consciente de tus propias emociones, de tus sensaciones, de tu cuerpo, de los sabores, de los sonidos, de lo que dices, del tono que empleas, de lo que interpretas cuando alguien se comunica contigo. Intenta poner consciencia incluso en cada rincón interno del cuerpo; por ejemplo, trata de ser consciente de dónde (en qué parte del cuerpo) sientes la alegría cuando haces lo que te gusta, en qué zona puedes sentirla de manera más evidente.

Escribe las respuestas en una libreta que tengas únicamente para este fin, para que puedas tomar consciencia real, para que puedas aceptar todo lo que has ido dejando atrás hasta ahora y sobre todo para que puedas asumir la suficiente responsabilidad y ser consciente de qué vas a hacer a partir de ahora.

Por eso, junto a cada pregunta y cada respuesta, añade un apartado para escribir qué te gustaría hacer ahora que comienzas a preocuparte realmente por ti, es decir, a qué te comprometes contigo misma a partir de ahora.

Es muy importante que hagas el esfuerzo de escribir porque se te quedará mucho más grabado a un nivel profundo y hará que tomes aún más consciencia, que es lo principal que buscamos aquí.

Esta es la pregunta más básica que te quiero hacer:



***¿Cómo vas a gustarte
por fuera si no sabes ni
quién vive ahí dentro?***

Si no te has cuestionado ni qué haces, ni cómo lo haces, ni para qué lo haces y solo vives pendiente de cómo son, qué hacen y qué tienen los demás, no estás viviendo tu vida plenamente.

Volvamos entonces de nuevo al interior. Vamos a ver quién vive aquí dentro en este momento. Una vez hagas esta introspec-

ción y respondas a todas las preguntas que te planteo, habrá que avanzar un poco más hacia ese autoconocimiento. Una vez somos conscientes de nuestras luces y sombras, de lo que hay ahora frente al espejo, de lo que pensamos y sentimos en este momento, toca hacer uno de los mayores gestos de amor hacia una misma: toca «aceptar» lo que «ahora» somos, hacemos y tenemos. Todo lo que somos en su conjunto ahora mismo, nos guste o no. La aceptación no presupone que nos tenga que gustar lo que vemos; no es resignación, no es un acto de quedarse en pausa y conformarse, sino aceptar el punto en el que estamos, el punto de origen o de partida.



***Aceptar es no luchar
contra lo que en este
momento somos.***

El motivo es que desde la confrontación con una misma no puede haber autoamor (autoestima). Solo puede haber rabia, frustración, ira, agotamiento, tristeza, miedo o resentimiento. Aceptarse es dejar de luchar contra una misma, es soltar la carga y la culpa, rendirse y liberarse. Es asumir la realidad de nuestro punto de partida, para ver qué queremos transformar, realzar o potenciar, y qué no. Soltar las cuerdas que nos aprisionan. Relajarnos para prepararnos para esa reconexión con quienes somos de verdad sin capas de cebolla ni máscaras, desde un punto de vista realista. Aceptar es ser conscientes de la realidad, sin engaños, sin atajos, sin vendas en los ojos, sin mirar hacia otro lado y sin ensoñaciones ni fantasías ni evasiones de la realidad.

¿Cuál es el primer indicador de que no te aceptas a ti misma? Es algo muy sencillo, aunque no solemos ni darnos cuenta. Cada vez que te «pillas» criticando por su aspecto físico a cualquier otra persona (clásicos como «mira esa qué pelos lleva», «mira qué uñas»; «mira qué zapatos más feos lleva»; «mira qué arrugas»; «mira qué vieja está»; «mira qué gorda se ha puesto»; «mira

qué flaca está»; «esta mujer no come nada»; «esta mujer se lo come todo»; «qué mala madre es»; «qué caído tiene el pecho esa»; «menuda celulitis»; «anda que salir tan maquillada»; «anda que cómo va sin maquillaje por la calle»; «a esa le hace falta una buena mascarilla para el pelo», etcétera) significa que eres demasiado crítica, con los demás y contigo misma. Si exiges que todo el mundo vaya «perfecto» y «a tu gusto», si vas rastreando los «fallos» de los demás, sea porque les «quieres» o no, es porque dentro de ti existe la mayor crítica hacia ti misma, porque no te aceptas realmente tal y como eres. Y si eres tú el objeto de esa crítica, sobre todo por parte de tus seres queridos, piensa lo duros que son ellos consigo mismos por dentro para ver así todo lo de fuera.

Cuando aceptas a los demás y dejas de pensar en lo que hacen o dejan de hacer, en su aspecto físico, quiere decir que comienzas a mirarte tú al espejo con la mayor de las sonrisas y sobre todo que estás en paz contigo misma. Cuando cuidas de ti y de lo tuyo, cuando sacas toda esa belleza interior que tienes hacia fuera y la proyectas, los demás se inspiran, despiertas también en ellos el deseo de contagiarse de ese amor hacia uno mismo, de ese respeto.

Aceptar lo que ves en el espejo no significa que puedas hacer nada tocando ese espejo. Lo que puedes transformar es lo que ya está en ti, no lo que está fuera de ti. Todo lo que puedes llegar a ser ya está dentro de ti en este momento; solo hay que desplegarlo y ayudar a que se desarrolle. Y para ello, hay que asumir dónde estamos ahora, aceptarlo sin reservas y completamente, nos guste más o menos.

Me encanta cuando alguien se mira al espejo y no se critica para nada. Esto no significa que lo que vea sea «perfecto», sino que realmente es una persona que se acepta a sí misma y le gusta lo que ve, sin más, porque está a gusto en su propia piel.



EJERCICIO PRÁCTICO: OBSERVA TU CUERPO

Quiero proponerte un simple ejercicio: mírate al espejo. Observa cada pequeño rincón de tu rostro y de tu cuerpo y sé consciente de qué zonas te gustan más y qué zonas te producen malestar.

- ¿Cuáles te bloquean o te hacen sentir incómoda y te dan ganas de mirar a otro lado?
- ¿Qué partes crees que deberías cuidar más, mimar más?

Nuestro cuerpo es nuestra casa, nos permite ser y estar aquí.

- ¿A qué partes te gustaría prestar más atención, poner más amor?
- ¿Qué partes has descuidado más?
- ¿Qué partes merecen tratarse mejor para cuidar mejor esa «casa» y ese «vehículo» que te lleva a todas partes?

Rema por y para ti

Pensamos que nuestra felicidad depende de nuestro entorno, que hemos de escuchar y de cuidar a los demás, que vivimos a merced del flujo de la vida que nos empuja. Vamos en una balsa, preguntándonos cuándo piensa el mar movernos hacia donde queremos ir, esperando a que el viento nos empuje o a que venga otro barco a llevarnos a tierra firme.

Mira un poco más abajo, al fondo de esa balsa. Justo a ambos lados de tus pies tienes dos enormes remos de madera que te toca utilizar para dirigirte adonde de verdad deseas y anheles. A desplegar todo lo que eres. A sacar toda tu belleza y todo tu potencial por dentro y por fuera.

Deja ya de esperar, de depender y de culpar al mar, al viento, a los otros barcos, al sol, a la lluvia, a la noche, a los astros, etcétera.

Agarra los remos, reúne toda tu fortaleza y sé responsable de cada pequeño avance que des. Nadie dijo que el mar estará siempre en calma, ni que el viento no sople algunos días en contra, ni que habrá otros barcos que a veces vayan a chocar contra ti. Lo que sí es seguro es que nunca, jamás, debes soltar esos remos ni dejar esa balsa a la deriva.

Solo tú puedes manejar esa balsa. Unos días será más fácil y estarán todos los elementos a tu favor. Otros días estará todo en contra, pero de ti depende seguir a flote y feliz de saber que tú eres la única y última responsable de ti misma, de tus sentimientos, de tus emociones, de la manera en que lo ves todo, de cómo afrontas los obstáculos y las oportunidades, de tus pensamientos, de cuidarte, de mimarte, de respetarte, de hacer lo que te gusta, de satisfacer tus deseos y necesidades más profundas y de ser feliz con lo que eres en cada momento, haga sol o esté nublado.

Tú eres tu guía y no hay mejor capitán que tú para tu balsa, porque sabes lo que te llena en cada momento mejor que nadie. Lo mejor de todo es que cuando eres responsable y aceptas que solo tú debes remar por y para ti, comienza a resurgir una gran fuerza interior que hace que vayas amándote cada vez más. Te vas enamorando de ti misma y comienzas a aceptar y a ser consciente y responsable de cuáles son tus propios límites.

Poner límites implica conocer tu espacio y adueñarte de él. Esta es mi balsa, estos son mis remos. No puedes permitir que nadie te los quite para remar por ti, aunque sea cómodo. No puedes ser copiloto en tu propia balsa, solo puedes ser capitana.



***Hay que saber decir «no»
a algo para poder decir «sí»
a aquello que de verdad
quieres, sientes y necesitas.***



EJERCICIO PRÁCTICO: ¿A QUÉ DICES «SÍ» Y A QUÉ DICES «NO»?

Pregúntate lo siguiente:

- ¿A qué estás renunciando por no escucharte a ti misma?
- ¿A qué estás diciendo «sí» a costa de decirte «no» a ti misma?
- ¿De qué te estás alejando cuando te encantaría estar cerca de otra cosa?
- ¿Cuántas veces a lo largo del día dejas de escucharte?
- ¿Cuántas veces te pones tú en último lugar?
- ¿Cuánto amor le niegas a tu niña interior, como te hacían cuando eras pequeña y no te sentías escuchada?
- ¿A cuántos mimos te dices «no», a cuántos cuidados?
- ¿A quién le dices «sí» en general más a menudo, a los demás o a ti misma?

Te propongo que des respuesta a lo siguiente:

- ¿Qué es lo que te hace «tilín» en lo más profundo?
- ¿Qué te gustaría ver en el espejo?
- ¿Qué te gustaría potenciar?
- ¿Cómo te gustaría sentirte por dentro?

Tener claro a qué quieres acercarte es el motor que te hace actuar y lograr todo lo que quieras, siempre que te hagas responsable de tus propias decisiones y elecciones. ¿Vives con el propósito de quererte más cada día, de escucharte más, de cuidar más de ti, de verte más bella por dentro y por fuera, para así poder llegar con fuerza adonde tú quieras?

Una vez tienes en perfecto estado tu balsa y tus remos, te conoces, eres consciente de lo única y especial que eres, te aceptas sin reservas en el momento real, te responsabilizas de ser tú la que rema y sabes de dónde te quieres alejar y a qué decir que no para decir que sí, toca también tener claro hacia dónde quieres ir.

Sin rumbo fijo no sabemos hacia dónde remar, podemos cansarnos sin ni siquiera ver tierra firme. Si no sé para qué remo, ¿qué sentido tiene entonces levantarme cada mañana? ¿Para qué quiero la mejor de las balsas, una balsa impoluta, preciosa, cuidada, si no quiero ir a ninguna parte?

Siembra las semillas de los frutos que quieras recoger

¿Eres consciente de que cada semilla que plantas da unos frutos distintos? ¿De qué son esas semillas que tú estás plantando? ¿Qué pretendes cosechar después? Si lo que te gustan son las almendras, pregúntate si estás plantando semillas de almendro o estás plantando tomates y esperas que algo mágico haga florecer un almendro con preciosas flores blancas.

Para ver si vives de acuerdo a lo que quieres de verdad, no hace falta más que ver los frutos que recoges. Y peor aún, cuando no has plantado nada por ti misma, eso no quiere decir que no salga nada; si no plantas nada y vuelves al cabo de unos meses a ver qué hay, habrá maleza, porque no has plantado nada ni has cuidado lo que querías plantar. Si no nos encargamos de plantar las semillas que queremos, no nos podemos quejar ni culpar a los demás de que ahí solo crezca maleza y malas hierbas o de que no era lo que queríamos.



EJERCICIO PRÁCTICO:

¿QUÉ HAS SEMBRADO Y QUÉ RECOGES?:

Así que, de nuevo, si te miras al espejo, ¿qué ves? ¿Qué semillas de tu propio cuidado has plantado y cuáles no para que ahora veas lo que ves? Si observas tus relaciones, tu interior, tu profesión, todo lo que te rodea, tanto por dentro como por

fuera, ¿dirías que es resultado de lo que has ido cultivando? ¿Qué podrías comenzar a sembrar desde este momento para recoger esos frutos que te encantaría ver, con los que estuvieras satisfecha, feliz y a gusto, y que te hicieran sentir esa fuerza interior tan poderosa que todas tenemos y que se proyecta plenamente hacia el exterior?

¿Qué pequeños pasos estás dando que te conduzcan a una mejor versión de ti misma, a desplegar todo tu potencial de lo que eres hacia lo que puedes llegar a ser?

Si te das cuenta, todo puede resumirse en que para poder llegar a autoconocerte, a tener autoestima y autoamor y a ser consecuente con tus propios principios, valores, motivaciones, pensamientos, decisiones, sentimientos y emociones y, en resumen, para poder ser tú misma en cada momento, tan solo hay que hacer una única cosa que lo resume todo:



***Escúchate y date
permiso para ser tú.***