

EVA VILLAR

# Autocuidado para todas las estaciones



DOCE MESES PARA  
CONECTAR CONTIGO MISMA

zenith

EVA VILLAR

# Autocuidado para todas las estaciones

DOCE MESES PARA  
CONECTAR CONTIGO MISMA



# Sumario

<b>MI CAMINO A TRAVÉS DE LA BELLEZA</b> .....	<b>15</b>
¿Qué es para mí la verdadera belleza?.....	17
La importancia de las estaciones del año en nuestro organismo.....	20
Reaprender a cuidarnos.....	21
Las tres normas de autocuidado.....	22
Cuidado personal.....	22
Dejarnos cuidar.....	22
Cuidar a los demás.....	23
Y tú, ¿quién eres?.....	23
Los cinco cuerpos.....	24

## Primavera

<b>¡LA PRIMAVERA YA LLEGÓ!</b> .....	<b>30</b>
<b>LA PRIMAVERA EN NUESTRO CUERPO</b> .....	<b>33</b>
Rostro.....	33
Introducción al Ayurveda.....	33
Cuerpo.....	40
Baños de sal.....	41
Exfoliación en seco.....	42
Celulitis.....	43
Cabello.....	44
La naturaleza del cabello.....	44
Tipos de cabello según su naturaleza.....	46
Tipos de cabello según su textura.....	47
Un síntoma típico de primavera.	
Cabello opaco, saturación y exceso de residuo.....	53

<b>RITUALES DE PRIMAVERA</b> .....	<b>55</b>
Yoga: Limpieza de cuerpo y mente.....	55
Yoga Surya Namaskar A.....	56
Meditación de visualización.....	58
Pranayama.....	60
<b>ENTORNO</b> .....	<b>62</b>
Un día cualquiera, haz pellas de ti.....	63
Détox digital.....	66
Crear un altar.....	69
<b>DESPENSA BEAUTY</b> .....	<b>73</b>
Alimentos de primavera.....	73
Recetas.....	74
Prepara tu propia mezcla de especias.....	74
Especiero tridosha.....	76
Infusión détox.....	77

## Verano

<b>¡EL VERANO YA LLEGÓ!</b> .....	<b>80</b>
<b>EL VERANO EN NUESTRO CUERPO</b> .....	<b>83</b>
Rostro.....	84
Dosha Pitta.....	84
Maquillaje, ¿máscara o complemento?.....	86
Consejos de maquillaje para el verano.....	87
Neceser de vacaciones.....	90
Cuerpo.....	92
Nuestros pies, cuidados de verano.....	94
Limpieza bucal.....	95
Cabello.....	97
El color del cabello en verano.....	97
Enjuague de vinagre de manzana.....	100
Baños de aceite de coco.....	102
<b>RITUALES DE VERANO</b> .....	<b>107</b>
Meditación para hacer en verano.....	107

Un ejercicio de respiración para refrescar el organismo: Kapalabhati.....	108
Cinco posturas de yoga para llevarte a cualquier lugar.....	109
<b>ENTORNO</b> .....	<b>115</b>
Un paseo al atardecer.....	115
<i>Flying wish paper</i> .....	118
¡Stop!.....	118
<b>DESPENSA BEAUTY</b> .....	<b>120</b>
Alimentos de verano.....	120
Recetas.....	121
Gazpacho de cerezas.....	122
Cóctel de verano.....	122
Infusión de verano.....	123

## Otoño

<b>¡EL OTOÑO YA LLEGÓ!</b> .....	<b>126</b>
<b>EL OTOÑO EN NUESTRO CUERPO</b> .....	<b>129</b>
Rostro.....	130
Dosha vata.....	130
Neceser de otoño.	
Esenciales de maquillaje para el cambio de estación.....	132
Cuerpo.....	137
La ducha.....	137
Baños de aceite.....	138
Reconocernos a través de los chakras.....	139
Muladhara.....	141
Swadisthana.....	142
Manipura.....	143
Anahata.....	144
Vishuddha.....	146
Ajna.....	146
Sahaswara.....	148
Cabello.....	148
Cuero cabelludo seco o deshidratado.....	148

Baños de aceite para tratar la descamación.....	150
No te peines.....	152
Cáda estacional.....	154
<b>RITUALES DE OTOÑO.....</b>	<b>157</b>
Meditación escrita. <i>Morning pages</i> .....	157
Pranayama.....	159
Respiración Nadi Sodhana.....	159
Cinco posturas de yoga para el otoño.....	160
Samasthiti.....	160
Uttanasana.....	162
Virabhadrasana I, II, III. Posturas del guerrero.....	163
<b>ENTORNO.....</b>	<b>165</b>
Pintar el lienzo.....	166
Los por mí.....	166
Los para mí.....	168
Sadhanas.....	170
<b>DESPENSA BEAUTY.....</b>	<b>171</b>
<i>Beauty foods</i> en otoño.....	171
Alimentos de otoño.....	172
Recetas.....	174
Ghee en casa.....	175
Infusión de otoño.....	177

## Invierno

.....	179
<b>¡EL INVIERNO YA LLEGÓ!.....</b>	<b>180</b>
<b>EL INVIERNO EN NUESTRO CUERPO.....</b>	<b>183</b>
Rostro.....	183
Piel deshidratada.....	184
Capilares rotos.....	185
Rojeces, rosácea.....	186
Falta de luminosidad.....	187
Dosha Kapha.....	189

Cuerpo.....	191
Introducción al automasaje.....	191
Baño de aceite completo.....	192
Masaje facial intenso.....	200
Cabello.....	201
Cuál es mi champú ideal según mi tipo de cabello.....	202
Diagnóstico de lavado.....	203
<b>RITUALES DE INVIERNO.....</b>	<b>207</b>
Cinco posturas de yoga para el invierno.....	207
Marjaryasana o postura gato-vaca.....	207
Pranayama.....	214
Meditación contada.....	215
<b>ENTORNO.....</b>	<b>219</b>
Ejercicio de escritura navideño.....	219
Sobre la virtud de dar y el arte de regalar.....	220
Viajar sola.....	221
<b>DESPENSA BEAUTY.....</b>	<b>222</b>
Nutrición en invierno.....	222
Trucos para una alimentación saludable.....	225
Desayuno.....	225
Comida.....	226
Merienda.....	227
Cena.....	227
Alimentos de invierno.....	229
Aceite de argán.....	230
Vitamina C.....	230
Aceite de rosa mosqueta.....	231
Aceite esencial de lavanda.....	232
Aceite esencial de mirra.....	233
Receta.....	233
Infusión de invierno.....	234
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>237</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>239</b>

# MI CAMINO A TRAVÉS DE LA BELLEZA



La belleza no es siempre tan obvia como parece.

A lo largo de los años he desarrollado mi profesión en diferentes espacios: en el salón de peluquería de mi madre, en escuelas de belleza, al lado de fotógrafos, estilistas, actrices, cantantes y modelos —durante mi etapa en la industria de la moda— y, los últimos años, en la intimidad de mi estudio. He podido observar la belleza desde diferentes ángulos, y eso me ha enseñado muchas, muchísimas cosas. La primera de todas es que la belleza se encuentra donde menos te lo esperas. Y la segunda es que nunca soy yo quien la crea.

Mi trabajo, como cualquier otro trabajo creativo, depende de las herramientas de las que dispones, de las técnicas que dominas y, sobre todo lo anterior, del filtro con el que ves lo que tienes delante y de la capacidad de mantener un equilibrio entre lo que tú ves y lo que ven los demás.

Una misma persona les puede parecer preciosa a unos y de lo más vulgar a otros.

Esa misma persona puede sentirse increíblemente bella o sentirse acomplejada por diferentes motivos, independientemente de su aspecto físico.

En manos de un profesional de la imagen esa persona puede pensar que le están robando su esencia o puede creer que esas manos obrarán el mayor de los milagros.

Después de una sesión de belleza esa misma persona puede convertirse en un personaje y volver a ser ella misma cuando termina su trabajo o llegar ya siendo un personaje, porque nunca ha sabido quién es en realidad.

Cuando trabajaba con modelos a diario, descubrí que la belleza no se encontraba en el objeto —la modelo— ni en quienes trabajábamos sobre ella —el equipo creativo—. Había tantos factores en juego que la sensación de plenitud, de belleza absoluta no siempre se conseguía. Había demasiados filtros, demasiadas expectativas sobre una persona, sobre una idea, sobre un resultado... En el mundo del modelaje ser guapa o tener las medidas perfectas no es suficiente a la hora de transmitir emociones, de convencer al espectador o de revelar aquello que supones en nuestra mente como «perfecto para un momento determinado».

En mis primeros años en el mundo de la moda me fascinaban todas esas mujeres increíbles.

Me parecía imposible que alguien pudiera encontrar algún fallo en ellas y pensaba que cualquier cosa que hiciéramos sobre el maniquí quedaría perfecta. Sin embargo, a lo largo de los años pude descubrir que esto no siempre es así. ¿Por qué no es así? ¿Por qué, aun siendo «perfectas», no siempre son bellas? En definitiva, ¿dónde reside la belleza verdadera?

Empecé a sentirme atraída por otro tipo de sesiones de trabajo, esas sesiones en las que fotografiábamos a personajes reales, personas que poseían diversos talentos que, a menudo, no tenían nada que ver con sus atributos físicos. Sesiones con todo tipo de gente, de cualquier rango de edad, estatus social, etc.

Durante estas sesiones empecé a observar muy de cerca ciertos patrones repetidos que tenían lugar cuando trabajábamos con estos personajes. Tras esta observación minuciosa descubrí que de vez en cuando sucedía algo increíble, y es que todos los que estábamos en contacto con esa persona coincidíamos en que era perfecta desde todos sus ángulos, desde cualquier perspectiva, en su presente, pasado y futuro. Cuando esto sucedía, yo era incapaz de maquillar a esa mujer, tampoco podía peinarla; no podía, no quería. Seguramente mi indisposición viniese dada por el miedo a que mi paso por su esencia le robara una pizca de naturalidad, de verdad.

Es gracioso. Cuando te pagan por maquillar y peinar a alguien parece que tienes que hacer algo, lo que sea, que justifique por qué estás ahí, por qué te han elegido a ti en lugar de a cualquier otro compañero. Es absurdo. Confieso que más de una vez me he visto diciendo: «Lo siento, no quiero hacerle nada». Y, con el tiempo, he comprendido que eso también es parte de mi trabajo: saber cuándo hay que intervenir y cuándo es mejor no hacerlo.

Descubrí entonces que la belleza no está en las personas que nacen con unos atributos concretos, sino que la belleza verdadera se instala de manera permanente

en aquellas personas que se aceptan tal y como son, que celebran su naturaleza respetando hasta el más mínimo detalle de la misma.

Cuando te encuentras con alguien así, resulta que su presencia altera a todos los que la rodean. Su belleza, lejos de ser perfecta, es, sin embargo, sencillamente auténtica, completa y rotunda.

Cuando me encuentro con un ser cultivado a este nivel, lo reconozco rápidamente. Como he observado siendo maquilladora y peluquera, ocurren siempre los mismos fenómenos con ellos, pues estas bellezas auténticas se rigen por patrones similares que hacen que mi mundo profesional se cuestione a sí mismo. El primero y el más especial de estos fenómenos es que no quieres tocar a la persona que tienes en frente y sobre la que debes trabajar, no quieres cambiar ni un ápice de su presencia. El segundo ocurre después de pasar un rato juntas, puede ser en una conversación o durante una sesión de trabajo, comienzas a comprender en qué zonas puedes participar, de manera muy sutil, casi sin que se note. El tercer fenómeno es el más impresionante de todos y ocurre cuando se crea un vínculo entre esa persona y yo. Es como si su energía le hubiera dado permiso a la mía para fundirse y disfrutar de un buen rato juntas... ¡y entonces sucede la magia! De repente todo vale, todo está permitido, todos los colores, texturas y volúmenes encajan, y resulta que puedo transformar a esa persona tanto como quiera manteniendo al mismo tiempo intacta su esencia. Es tan bonito cuando ocurre que me dan ganas de llorar.

Pero lo más importante de toda esta historia que resume mi descubrimiento personal de la belleza genuina es el mensaje que hay detrás de ella: las personas que poseen cierto grado de belleza y equilibrio de manera inalterable, son aquellas que poseen cierto grado de evolución. Y es que la belleza, como cualquier otra forma sensible de energía, florece cuando se cultivan las raíces desde lo más profundo, empujando por lo más íntimo de nosotras, de nuestros cuerpos y también de nuestras vidas. Porque si no cultivamos y limpiamos nuestros filtros, a pesar de que la belleza esté ahí, justo delante de nuestros ojos, no seremos capaces de verla. Y cultivar y limpiar nuestros propios filtros para ver la belleza que hay en nosotras es el propósito principal del libro que he escrito para ti.

## **¿Qué es para mí la verdadera belleza?**

La belleza es una forma de energía. Lo bello puede dejar de serlo en muy poco tiempo, en cuanto le fallen los cimientos que necesita para mantenerse en pie, en perfecto estado.

Nosotras somos naturaleza, una de las miles de millones de especies que existen en ella. Como cualquier otra criatura de la naturaleza, necesitamos una serie de condiciones para desarrollarnos plenamente. Bien, pues la belleza es un signo de que todas esas condiciones están en sintonía. Así que, para simplificarlo mucho, yo diría que la belleza es equilibrio.

Por ejemplo, para que una rosa se perciba como perfecta necesita un ciclo de humedad concreto, unas horas de luz, una tierra adecuada con el abono correspondiente... Todos estos factores darán lugar a la bella imagen que muestra la flor, que no es otra cosa que un reflejo de lo sanas y adaptadas que están sus raíces al medio. De hecho, es el rosal quien, en determinada época del año, dará rosas. Y las rosas son una consecuencia del medio de vida del rosal. La raíz es la clave de toda planta y el medio en el que se desarrolla será lo que manifieste su imagen exterior.

Para que puedas seguirme, te planteo la siguiente cuestión: ¿qué crees que ocurriría si tenemos un jardín de flores en Costa Rica y pretendemos reproducirlo exactamente en España? Pues que muchas de las flores y plantas que crecen en perfecta armonía en Costa Rica no podrían hacerlo aquí, simplemente porque este no es su hábitat natural. Tendríamos que esforzarnos muchísimo para reproducir todas las necesidades naturales de algunas de estas especies. Esto mismo es lo que ocurre cuando nos empeñamos en ser aquello que no somos. ¿Y cómo podemos saber si somos quienes creemos ser? Pues precisamente para tratar de comprender y de dar respuesta a esta compleja pregunta nos encontramos tú y yo aquí.

Si te paras a pensarlo, pronto te darás cuenta de que en la naturaleza todo está previsto para que cada especie cuide de sí misma —siempre que se respete su hábitat natural y sus ciclos correspondientes—. Si nosotros, los seres humanos, trasladamos especies —ya sean vegetales o animales— de un lugar con un determinado hábitat a otro con un hábitat diferente, estas no podrán vivir sin nuestra ayuda. Es decir, no podrán sobrevivir si solo las trasladamos pero no reproducimos su hábitat natural. Y, en ocasiones, aunque tratemos de reproducirlo, la supervivencia será casi imposible.

Lo mismo ocurre contigo y conmigo. Lo cierto es que, para que puedas ser auto-suficiente en tu cuidado personal, necesitas respetar y conocer una serie de condiciones que te permitan desarrollarte en perfecta armonía. Este conjunto de condiciones se pueden recoger bajo el término «autocuidado», una palabra muy poderosa que escucharás a menudo a lo largo de este libro, que pretende guiarte hacia un estilo de vida más consciente y que trae como consecuencia una belleza única desarrollada en su mejor versión; igual que una flor cultivada en su hábitat natural.

La belleza es el reflejo de algo mucho más profundo que trasciende a nuestra forma física y se manifiesta en todo aquel individuo que respeta su naturaleza por encima de los atributos físicos heredados al nacer.

Antes hablábamos de reproducir un jardín de Costa Rica en España, ahora fijémonos en los jardines humanos. Si los observamos con atención, pronto nos daremos cuenta de que no es lo mismo ver a niños jugando en un parque que ver a enfermos en la planta de un hospital. Los primeros nos parecerán simplemente bellos, todos ellos, sin excepción. Lo mismo ocurre cuando vemos flores: alguna nos llamará más la atención que otra, dependiendo de nuestro gusto personal, pero, igual que ante los niños del parque, todos somos capaces de reconocer la perfecta armonía de una flor, sea cual sea.

Sin embargo, los enfermos de un hospital, en general, nos parecerán gente apagada, marchita, despojada de su energía vital; envueltos en sus camiones, con los pelos de cualquier manera y las caras cenicientas por llevar, unos más y otros menos, tiempo encerrados entre cuatro paredes y sin recibir la luz del sol. Con este ejemplo podrás determinar que la belleza está íntimamente ligada con la salud, con la armonía, con el equilibrio, con la energía que nos rodea, y no tanto con nuestros atributos físicos. Puede que te parezca extraño, ya que estos atributos físicos son lo primero que vemos en una persona, sin embargo, a través de estas páginas descubrirás que, si prestas la atención suficiente, existen otros rasgos más sutiles que son mucho más poderosos.

Todas nosotras habitamos un cuerpo, en cada uno de nuestros cuerpos existen varios billones de células y cada una de ellas es en sí misma un organismo vivo, capaz de pensar, de adaptarse al medio, de protegerse, de reproducirse, de evolucionar... Nosotras no estamos hechas de algo inerte, no estamos hechas de algo que siempre fue así o de algo estático. Nuestras células se alimentan de todo lo que nos rodea cada día: de lo que comemos, de lo que pensamos, de cómo nos nutrimos por dentro y por fuera, de la gente que elegimos tener cerca y de la que no es elegida, de los lugares en los que pasamos las horas...

Somos flores y tenemos la gran suerte de poder desplazarnos por el mundo, de poder tomar en nuestras manos aquello que necesitamos y también de rechazar todo aquello que no nos sienta bien. Somos flores capaces de proporcionar a nuestras raíces una buena base en forma de amistades, relaciones, familia, etc. Y, además, si nutrimos nuestras raíces de un modo positivo, estas provocarán el nacimiento de nuevas flores y frutos en forma de proyectos, alianzas y conexiones de todo tipo.

Para encontrar y cultivar la belleza más profunda de cada una de nosotras es imperativo descubrirnos, conocer primero qué tipo de flor somos y qué condiciones

son las necesarias para que podamos vivir plenamente. Desarrollarnos de manera consciente y con coherencia y disfrutar de las mejores condiciones posibles nos garantizará, sin duda, una dulce manifestación de nuestra singular belleza. Y esa singularidad es la que debemos descubrir y aprender a mantener.

A pesar de estar estrechamente unida a la cosmética, siempre he sabido bien que la belleza no se encuentra dentro de un frasco. Nada es bello a costa de capas de barniz. La verdadera belleza es el fruto de un camino realizado desde el autoconocimiento, de un camino que nos conduce a la aceptación y al respeto por uno mismo. La verdadera belleza no es sinónimo de tener una buena imagen. La imagen sería como quitarle el polvo a las hojas de un ficus y ponerle un poco de brillo para que esté «guapo», sin embargo ¿de qué depende realmente la responsabilidad de que el ficus sea un hermoso ejemplar? De cómo estén cuidadas sus raíces.

En definitiva, la belleza es un reflejo del amor. Simplemente eso. Si te amas, si te cuidas y te respetas, florecerás. La aceptación es el abono que necesitas para emprender este camino, para evolucionar en armonía. Saber dónde estás, en qué momento de tu vida te encuentras y comenzar a tratarte desde ahí mismo es la clave para el éxito. La belleza es una expresión sutil que aparece cuando estás en contacto con tu esencia, ahí está todo lo que necesitas y no fuera de ti.

## **La importancia de las estaciones del año en nuestro organismo**

Al igual que cualquier otra especie animal o vegetal, nosotras y nuestro planeta estamos siempre en constante movimiento, en constante transformación. Y lo que nos recuerda y nos ayuda a entender este proceso son los cambios de estación, la propia evolución y adaptación a los distintos episodios que ocurren a lo largo del año y para los que debemos prepararnos de manera consciente y comprometida.

Las estaciones del año nos ofrecen una perfecta oportunidad para revisar el estado de nuestro cuerpo, tanto exterior como interior, y realizar los ajustes necesarios para que este atraviese cada etapa de la mejor manera. Si lo piensas con detenimiento, del mismo modo en que el día va pasando y las horas van marcando nuestras actividades, así sucede con las semanas, los meses, las estaciones del año y la vida misma. Ver, apreciar y prepararnos para el paso del tiempo es una bonita manera de agradecer la vida de la que estamos disfrutando. Adoptar hábitos conscientes es como vestir nuestra vida del color que mejor nos sienta.

Programando nuestras actividades conseguimos darle forma a nuestros días y sentirlos de manera mucho más consciente. En muchos casos vamos a la deriva, repetimos nuestras rutinas de forma automática sin planificar los momentos y los cambios necesarios para avanzar con atención.

Seguro que cuando programas un viaje determinas qué actividades concretas vas a realizar cada uno de los días que vas a pasar fuera para así no perder detalle, exprimir tu tiempo al máximo y disfrutar de la experiencia. Del mismo modo, si aprendes técnicas de planificación para cuidar de tu naturaleza a través de las cuatro estaciones, sentirás el paso del tiempo como un aliado perfecto con el que caminar de la mano, nutrir cada una de tus partes y darles su lugar en el momento adecuado. Y es que le tenemos miedo al paso del tiempo porque lo visualizamos de manera negativa cuando, en realidad, el paso del tiempo es algo natural, necesario y sagrado. Es lo que nos permite evolucionar.

Somos naturaleza y la naturaleza se manifiesta y se adapta al medio a través de las estaciones del año. Por ello, nosotras deberíamos hacer lo mismo. Inspirándonos en la naturaleza, nuestra madre, será más sencillo permitir que todos estos cambios nos afecten de manera positiva, moldeando nuestras rutinas a todos los niveles.

## Reaprender a cuidarnos

El autocuidado depende mucho de cómo te hayan cuidado en casa. Cada familia es un mundo, pero seguro que la tuya tiene varias cosas en común con sus familias vecinas, con el barrio o la ciudad en la que has vivido y, por supuesto, con la cultura general del país al que perteneces.

¿Qué significa esto? Pues que las decisiones que tomamos a la hora de cuidarnos y de cuidar a nuestros hijos son consecuencia directa no solo de aquellas costumbres que hayamos heredado de nuestras generaciones pasadas, sino también de la información a la que estamos expuestos cada día.

Cuando adquirimos un compromiso consciente con nuestro cuidado personal tratamos de poner atención a esas tareas cotidianas y descifrar cuáles de estas rutinas heredadas nos siguen sirviendo y cuáles de ellas ya no nos ayudan a avanzar, a mejorar, a convertirnos en quienes realmente queremos ser. Parece una tontería, pero estos mensajes heredados e instalados en nuestro subconsciente determinan en gran medida cómo nos cuidamos a todos los niveles. Estos mensajes están escondidos en todas partes y es importante aprender a localizarlos y deshacernos de ellos —si son negativos— o adoptarlos de manera consciente —si son positivos y es eso lo que deseamos—. A

través de las diferentes partes de este libro aprenderemos a descifrar y a elegir hábitos y rutinas nuevas que nos conduzcan a un modo más consciente. Aprenderemos, en definitiva, a relacionarnos con el mundo que nos rodea y con nosotras mismas de un modo más orgánico y beneficioso. Dentro de los diferentes apartados a lo largo del libro encontraremos siempre una de las tres normas básicas del autocuidado:

- Cuidado personal.
- Dejarse cuidar.
- Cuidar de los demás.

En el siguiente apartado desgranaremos individualmente y de forma breve estas tres normas básicas que no debemos perder de vista en nuestro camino a través del autocuidado.

## Las tres normas de autocuidado

### CUIDADO PERSONAL

El autocuidado es un hábito poderoso que cultiva y transforma nuestro ser de dentro afuera y ayuda a eliminar energías negativas como la inseguridad, los complejos autoimpuestos, el miedo, etc.

Desde el momento en el que nos convertimos en adultos el autocuidado es un derecho y una obligación a partes iguales y, sobre todo, nos va a permitir fomentar un profundo respeto por nosotras mismas.

Todo lo que aprendamos a este nivel será un pasaporte seguro para una vida más saludable en el futuro.

### DEJARNOS CUIDAR

Ponernos en manos de buenos profesionales y dejarnos hacer es uno de los placeres de la vida, y también una maravillosa terapia para contrarrestar el estrés y los vaivenes cotidianos. Pero lo mejor de esta parte es observar cómo los demás nos ven, cuáles de nuestras cualidades destacan y cómo sacan partido de nuestro cuerpo físico, mental o emocional. Vernos desde otras perspectivas, con otros ojos, nos enriquece y nos permite experimentarnos de un modo más global, más libre.

Trabajar con modelos durante años me ha enseñado mucho en este ámbito. Por ello, puedo afirmar sin miedo a equivocarme que cuando una mujer está en manos

de personas diferentes continuamente desarrolla una perspectiva de sí misma mucho más amplia.

## CUIDAR A LOS DEMÁS

Ya sea a tus hijos, tus amigos, tu familia, tu pareja, tu mascota, tus proyectos o ayudas humanitarias... entregarte a los demás en formas diferentes es una maravillosa manera de fomentar la belleza y los cuidados a tu alrededor y de provocar una energía de amor, tolerancia y generosidad que siempre te será devuelta. Las personas que se ofrecen a los demás de manera desinteresada poseen una belleza singular y se tiñen de un matiz sereno que inspira confianza y paz.

## Y tú, ¿quién eres?

Como has podido observar hasta el momento, en mi búsqueda del origen de la verdadera belleza he llegado a la conclusión de que no es posible conseguir un equilibrio completo si no se conocen y se alimentan todas las partes de una persona. Después de haber recorrido un largo camino y de haber profundizado minuciosamente en cada una de estas partes, he querido reservarles un lugar especial en las páginas de este libro.

Soy consciente de que, a primera vista, mi formación inicial como peluquera y maquilladora está muy enfocada en la parte más superficial del cuidado personal. Sin embargo, las primeras impresiones engañan casi siempre y lo cierto es que en mi profesión es tan importante lo superficial como aquello que se esconde en el interior —aunque reconozco que no pude ir más allá hasta que fui capaz de comprender mejor todas las partes que nos componen—. Y mi descubrimiento incluye la seguridad de saber que se puede llegar a tocar cada una de nuestras partes desde cualquier otra. Con un peine podemos palpar nuestras emociones y con una caricia podemos maquillar nuestro rostro. Tomar conciencia de quiénes somos, a todos los niveles y de un modo más responsable y activo, nos da una visión más completa y profunda de aquello que abarcamos. Por eso en este libro le doy mucha importancia a dejar de mirarnos por partes y conectar de un modo global con lo que somos en realidad.

No eres solo un cuerpo físico. Es más, tu cuerpo físico es una consecuencia, una manifestación del estado de los otros cuerpos de los que estás compuesta. El ser humano es multidimensional y el cuerpo físico, a pesar de ser lo único que vemos a través de los cinco sentidos, es el más burdo de todos ellos.

Puedes imaginarte a ti misma como si fueras una muñeca rusa: tu cuerpo más pequeño sería el físico, cubierto por un cuerpo mental; seguido por un cuerpo emocional, que trasciende al cuerpo físico y lo contiene; la siguiente matrioshka sería un cuerpo energético y, por último, un cuerpo espiritual. En el próximo apartado explicaremos de forma individual cada uno de estos cuerpos para que puedas identificarlos y valorarlos en ti misma.

Todos tus cuerpos están interrelacionados, lo que significa que cualquier cosa que afecta a uno de ellos afecta también a todos los demás. Tú estás y eres todos estos cuerpos, ya que ellos son manifestaciones de ti misma en diferentes grados de desarrollo. A medida que nos vamos haciendo mayores, a medida que adquirimos conocimientos y experimentamos, estos cuerpos se van desarrollando contigo y pueden provocar tremendos cambios físicos.

## Los cinco cuerpos

Tu cuerpo físico está formado por células que son, a su vez, infinitas y pequeñas copias exactas de ti misma. Es con el que más nos identificamos, representa el límite entre lo material y el resto de ti, y también entre el yo y todos los demás. Es tu vehículo de transporte y recibe las experiencias del mundo a través de los cinco sentidos. Se alimenta gracias a la respiración y a los alimentos que le proporcionas. El propósito de tu cuerpo físico es existir de forma física y experimentar.

Para cultivar tu cuerpo físico necesitas:

- Alimentación sana y equilibrada.
- Ejercicio físico realizado de una manera constante.
- Respiración adecuada.
- Rutinas de autocuidado relacionadas con tu cuerpo, tu cabello y tu rostro.

Tu cuerpo energético es el campo que cubre o rodea el cuerpo físico, es el responsable de sostener la conciencia individual y toda la energía mental, psíquica y supraconsciente. Aunque no podemos verlo, ya que no existe de forma física, sí que existen algunos aparatos con los que se puede medir la frecuencia vibracional. La energía individual se encuentra alrededor de tu cuerpo físico. Por ejemplo, si extiendes tus brazos en cruz y giras tu cintura de lado a lado creando una especie de círculo, todo ese espacio pertenece a tu cuerpo energético. Sabemos que la Tierra está protegida por una capa llamada «atmósfera», que filtra los rayos más nocivos del sol, de los

gases y de otros agentes externos que suponen una amenaza continua al bienestar de nuestro planeta, pues, del mismo modo, cada una de nosotras posee un campo electromagnético que nos rodea y que nos protege del exterior, del resto de los humanos y de otros virus y bacterias energéticas que se encuentran en nuestro entorno. El propósito de tu cuerpo energético es transformar y circular.

Para cultivar tu cuerpo energético necesitas:

- Consumir alimentos vivos, que contengan energía vital: semillas, frutas, vegetales, cereales...
- Utilización de aceites esenciales y esencias florales.
- Trabajar tu cuerpo a través de los chakras.

Tu cuerpo emocional está situado en una parte superior de la mente que procesa la información de los sentidos. Aunque tampoco es posible ver nuestras emociones, sí que las sentimos intensamente y estamos más familiarizados con ellas, porque también estas se manifiestan a nivel físico de forma mucho más obvia. Emociones básicas como el amor o el temor desencadenan el resto de emociones, que parten de estas dos emociones raíz y que determinan en gran medida cómo nos enfrentamos al mundo y cómo nos afecta lo que vivimos en él. En definitiva, las emociones gobiernan el modo en el que pintamos nuestra realidad. El propósito de tu cuerpo emocional es expresar, amar.

Para cultivar tu cuerpo emocional necesitas:

- Aprender a escucharte, pasar tiempo de calidad a solas contigo con el fin de descubrir y ser fiel a tu naturaleza.
- Rodearte de personas que te quieran y te nutran.
- Relacionarte con el entorno y pasar tiempo cerca de la naturaleza.
- Practicar ejercicio físico como el yoga.
- Amar.

Tu cuerpo mental es el cuerpo del conocimiento y en él se aloja la mente superior o intelecto. Es la conciencia del yo, el ego. La conciencia individual, el intelecto y el ego están unidos por el tiempo y lo perciben en una secuencia de presente, pasado y futuro. Podríamos decir que es el conjunto de nuestras creencias y pensamientos. Es cómo percibimos el mundo. Las cosas que pasan en nuestra vida cotidiana no tienen un mismo significado para todos, sino que dependen de la interpretación que

tu mente les dé. El modo en que tu mente interprete un acontecimiento determinado hará que para ti este sea negativo, positivo, importante, etc., pudiendo ser lo contrario para otra persona. Dicho de otro modo, eres lo que piensas, porque tu realidad se crea a través de tus pensamientos y estos se crean, a su vez, a partir de tus creencias. La interacción entre el intelecto y el ego lleva mensajes a tu subconsciente que se quedan grabados en tu memoria como registros de todo lo que has experimentado y de cómo te has sentido en esas experiencias en el pasado. El fin de este proceso de conocimiento y experiencia es saber cómo debes actuar en situaciones similares en el futuro. El propósito de tu cuerpo mental es despertar, crecer.

Para cultivar tu cuerpo mental necesitas:

- Adquirir conocimientos, estudiar y formarte en las áreas que más te interesen.
- Romper creencias y ataduras.
- Rodearte de personas, lugares y proyectos que enriquezcan tu intelecto.
- Practicar el desapego en aquello que bloquee tu mente.

Tu cuerpo espiritual es aquel que, en teoría, todos relacionamos de forma directa con nuestra alma, con aquella parte de nosotras que permanece viva cuando nuestro cuerpo físico deja de existir.

El alma es la inteligencia suprema y sabe por qué estás aquí. Digamos que es esa parte de ti que sabe lo que necesitas experimentar y, además, es quien te guía a través del instinto. Este cuerpo pretende acercarte a todas las experiencias y situaciones de amor, para que así puedas experimentar este sentimiento tan puro de todas las formas posibles. Está directamente conectado con el cuerpo físico a través del corazón. Puedes cultivar y experimentar este cuerpo a través de la meditación. El propósito de tu cuerpo espiritual es evolucionar.

Para cultivar tu cuerpo espiritual necesitas:

- Practicar técnicas de meditación.
- Practicar ejercicios de pranayama.
- Conectar con proyectos que te hagan mirar más allá de ti mismo.
- Cultivar la fe y la espiritualidad.

A través de los diferentes apartados de este libro aprenderás técnicas para desarrollar conocimientos y cuidados a un nivel más profundo que te ayudarán a conectar con todas las partes que componen tu ser. En cada estación descubrirás cómo

desenvolverte e identificarte con los cambios más significativos a través de tu cuerpo, tu mente, tus emociones, tu energía y tu entorno. Aprenderás a conocerte desde diferentes perspectivas y descubrirás nuevas fórmulas de autocuidado que, sin duda, te conducirán a una imagen de ti misma mucho más rica y completa.

Somos flores, cada una de nosotras vibra, siente y se expresa ante el mundo de manera diferente. Descubre quién eres, cuáles son tus cualidades personales y conviértete en la mejor versión de ti misma.

Antes de acabar, te propongo que visualices tus cinco cuerpos representándolos como un árbol. Este árbol será el del autocuidado, y en sus raíces estarán todos los nutrientes que necesitamos para llevar a cabo este camino.

Este esquema te ayudará a enfocar los siguientes apartados y a comprender cómo funciona el autocuidado de las estaciones en cada uno de tus cinco cuerpos y en cada una de las partes de tu cuerpo físico.

Independientemente de la estación, en las raíces del árbol del autocuidado estarán presentes:



**¿Tienes claro el esquema? Pues entonces sigue leyendo y comienza a dar tus primeros pasos a través del camino del autocuidado. Ojalá cuando acabes de leer estas páginas y de incorporar a tu vida estos nuevos hábitos te sientas más completa y te conozcas mejor.**