

# AUTOCUIDADO PARA TODAS LAS ESTACIONES

Doce meses para conectar contigo misma

## EVA VILLAR



**Un recorrido por las estaciones del año y los rituales para conectar con nuestro cuerpo y nuestra mente.**

La naturaleza se adapta al medio de manera cíclica y nosotras podemos inspirarnos en ella, por eso, cada estación del año nos ofrece una fantástica oportunidad para revisar el estado de nuestro cuerpo y nuestra mente y nos permite realizar los ajustes necesarios para sentirnos de la mejor manera posible en cada momento. En este libro Eva Villar recorre los doce meses del año y nos da consejos, tanto del cuidado físico como del mental, para aportarnos una energía y un equilibrio que se traducirán en una belleza singular y única para cada una de nosotras.

«La primavera trae consigo los frutos de la vida, los brotes, la abundancia... Es la forma que tiene la naturaleza de enseñarnos su mejor versión, de invitarnos a salir de nuestros escondites, de inspirarnos y retornos con todos esos nuevos colores que mezcla como nadie más sabe hacer».

# EVA VILLAR

**EVA VILLAR** es experta en belleza natural, peluquera, maquilladora y empresaria. Estudió peluquería en Londres y maquillaje en Los Ángeles, y ha trabajado durante veinte años en la industria de la moda con los mejores fotógrafos, modelos y revistas a nivel nacional e internacional, así como con diversos medios de comunicación a lo largo de su carrera. Desde que descubrió el ayurveda ha profundizado en esta filosofía a través de libros, cursos y retiros en los que se familiarizó con el yoga, la alimentación consciente y un estilo de vida coherente con su forma de pensar. En los últimos años, debido a la búsqueda por transmitir su modo de entender la belleza, decidió crear Eva Villar Beauty, un pequeño espacio en el corazón de Madrid donde recibe a sus clientes de forma íntima. Vive en Boadilla del Monte con sus dos hijas, su marido y su perro.



© Lucia Marcano Álvarez

## SUMARIO

### MI CAMINO A TRAVÉS DE LA BELLEZA

¿Qué es para mí la verdadera belleza?

La importancia de las estaciones del año en nuestro organismo

Reaprender a cuidarnos

Las tres normas de autocuidado

Y tú, ¿quién eres?

Los cinco cuerpos

### PRIMAVERA

#### ¡LA PRIMAVERA YA LLEGÓ!

#### LA PRIMAVERA EN NUESTRO CUERPO

Rostro

Cuerpo

Cabello

#### RITUALES DE PRIMAVERA

Yoga: Limpieza de cuerpo y mente

#### ENTORNO

Un día cualquiera, haz pellas de ti

Détox digital

Crear un altar

#### DESPENSA BEAUTY

Alimentos de primavera

Recetas

### VERANO

#### ¡EL VERANO YA LLEGÓ!

#### EL VERANO EN NUESTRO CUERPO

Rostro

Cuerpo

Cabello

#### RITUALES DE VERANO

Meditación para hacer en verano

#### ENTORNO

Un paseo al atardecer

¡Stop!

#### DESPENSA BEAUTY

Alimentos de verano

Recetas

### OTOÑO

#### ¡EL OTOÑO YA LLEGÓ!

#### EL OTOÑO EN NUESTRO CUERPO

Rostro

Cuerpo

Cabello

#### RITUALES DE OTOÑO

Meditación escrita. *Morning pages*

Pranayama

Cinco posturas de yoga para el otoño

#### ENTORNO

Pintar el lienzo

Los por mí

Los para mí

Sadhanas

#### DESPENSA BEAUTY

*Beauty foods* en otoño

Recetas

### INVIERNO

#### ¡EL INVIERNO YA LLEGÓ!

#### EL INVIERNO EN NUESTRO CUERPO

Rostro

Cuerpo

Cabello

#### RITUALES DE INVIERNO

Cinco posturas de yoga para el invierno

#### ENTORNO

Ejercicio de escritura navideño

Sobre la virtud de dar y el arte de regalar

Viajar sola

#### DESPENSA BEAUTY

Nutrición en invierno

Trucos para una alimentación saludable

Alimentos de invierno

Receta

### CONCLUSIÓN

### AGRADECIMIENTOS

## 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.

[...]

## 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».

### ¡LA PRIMAVERA YA LLEGÓ!

«Pronto será tu momento de florecer y de mostrarle al mundo los frutos de este año.

Un equinoccio ocurre cuando la órbita terrestre en el plano ecuatorial de la Tierra pasa exactamente por el centro del Sol. Durante los equinoccios, el día y la noche tienen casi la misma duración, 12 horas. Y desde ese momento, los días empezarán a ser más largos y las noches más cortas, al contrario de lo que ocurre con el equinoccio de otoño.

La primavera trae consigo los frutos de la vida, los brotes, la abundancia... Es la forma que tiene la naturaleza de enseñarnos su mejor versión, de invitarnos a salir de nuestros escondites, de inspirarnos y retornos con todos esos nuevos colores que mezcla como nadie más sabe hacer.

La primavera trae de nuevo la evidencia de los días más largos, las tardes definitivamente le pertenecen a ella, las alarga y las estira para que todos podamos disfrutarlas mucho más. ¿No te parece que durante el invierno las tardes apenas existen?

La primavera es una fiesta efímera y, tal como le sucede a la Cenicienta, su traje especial tiene los días contados. Algunas de las flores que adornan su manto duran tan solo unos días... Y gracias a su corta duración, que pasa casi como un suspiro, recordamos la importancia de festejar quienes somos, de adornar nuestra esencia, de lucir nuestros colores más vibrantes... La importancia de celebrar, sobre todo la de celebrar la vida. Porque esta estación preciosa, como si de una mágica fiesta se tratara, nunca dura demasiado.

En primavera la energía del cuerpo cambia lentamente pasando de un estado lento y letárgico a un estado más fluido y dispuesto al cambio. Venimos del invierno, con digestiones más lentas, y necesitamos liberar a nuestro organismo de toda esta pesadez.

El cambio en nuestra alimentación se basa principalmente en esta liberación, en alcanzar una mayor ligereza. Si te fijas en los productos de esta temporada, verás que casi todos los vegetales y frutas de primavera tienen un alto poder drenante. La manera en que nos alimentemos en estos meses será vital para ayudar a nuestro cuerpo y a nuestra piel a liberarse de esta sensación pesada y lenta que nos deja el invierno.

Es en primavera también cuando sentimos de manera natural una mayor predisposición a limpiar nuestras casas, vaciar armarios, cambiar o deshacernos de ropa y trastos viejos... Una necesidad vital de limpiar el nido, quitarle el polvo, airear, abrir ventanas...

También en nuestras relaciones ocurren cambios. Durante el invierno apenas tenemos tiempo para relacionarnos, nos metemos temprano en casa y nuestros días especiales los dedicamos a aquellos allegados a los que solemos invitar a nuestro hogar, con quienes compartimos los momentos más íntimos. El invierno nos deja un poso de introspección que se llena de luz en primavera. La primavera nos invita de nuevo a salir del cascarón y a abrirnos a nuevos horizontes. Es el mejor momento para hacer un repaso y decidir de manera más consciente a quién quieres mantener dentro de tu círculo social, quiénes ya no te aportan nada y quiénes pueden ser una nueva y refrescante oportunidad para ti.

...

*Imagina que eres una pequeña semilla,  
escondida bajo el frío y húmedo manto de la tierra,  
a punto de brotar».*

pp. 30-31

#### Para más información

Paloma Cordón  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

Guillem Duran  
934 928 442  
[especializadas@colaborador.planeta.es](mailto:especializadas@colaborador.planeta.es)