

IL RIFUGIO DELLA BELLEZZA

storia di una vocazione,
del coraggio di rinascere
e dell'arte di prendersi cura di sé



DI PAMELA MARTINGALI

IL RIFUGIO
DELLA BELLEZZA

IL RIFUGIO DELLA BELLEZZA

*storia di una vocazione,
del coraggio di rinascere
e dell'arte di prendersi cura di sé*

PAMELA MARTINGALI

*A Giulia e ad Asia,
le mie due stelle.*

*Perché ricordiate sempre che
quello che vorrete essere
dipenderà solo da voi.*

INDICE

Introduzione · Lettera alle mie figlie	9
1 · Le radici del Rifugio	11
2 · Piccola agli occhi degli altri	13
3 · Mamma, sempre al lavoro	15
4 · Il giorno in cui ho cambiato strada	17
5 · Dal sacrificio alla gratificazione	19
6 · Le voci che ci hanno formato	23
7 · Dagli ostacoli si diventa più forti	25
8 · L'arte della leggerezza	27
9 · Lo specchio	29
10 · Il paradosso del corpo e della pelle	31
11 · L'ascolto e il tempo	33
12 · Il rituale del prendersi cura	35
13 · Il valore dei no	37
14 · Relazioni e dignità	39
15 · Il coraggio dell'autonomia	41
16 · Il denaro e l'indipendenza	43
17 · Volere è potere	45
18 · Lettere brevi per i momenti difficili	47
19 · Il rifugio che costruirete voi	51
20 · Il passaggio di testimone	53
21 · Alle mie clienti	57
22 · Quello che non si vede	59
23 · Dentro la cabina	61
24 · Il Metodo Sintonia	63
25 · I gesti di ogni giorno	65
26 · Il rituale dei dieci minuti	67
Promemoria per le mie figlie	69
I miei appunti	71

INTRODUZIONE

Lettera alle mie figlie

A voi, che siete il mio inizio e la mia continuità.

Se oggi ho deciso di mettere nero su bianco questa storia, non è per lasciare una memoria polverosa o per insegnare qualcosa al mondo. Questo libro nasce per voi. Nasce perché desidero che un giorno, sfogliando queste pagine, possiate ritrovare l'essenza pura di chi è stata vostra madre.

Voglio che sappiate chi sono stata davvero, al di là del ruolo quotidiano, delle corse, del lavoro e delle responsabilità. Voglio che conosciate la donna che ha lottato, che ha sognato, che è caduta e si è rialzata senza fare rumore, ma sempre con il capo alto e i piedi leggeri.

Nella vita vi capiterà di incontrare persone rigide, situazioni pesanti, giudizi o momenti in cui vi sembrerà di non avere vie d'uscita. In quei momenti, ricordatevi da dove venite.

Io ho imparato che la vera forza non sta nel fare la guerra al mondo o nel rimanere incastrate nei drammi degli altri. La vera forza sta nella leggerezza: nella capacità di guardare le cose dall'alto, di fare un bel respiro, di sorridere e di saper cambiare strada quando un percorso non vi appartiene più o non vi porta

rispetto.

Ecco cosa voglio per voi, con tutta l'anima:

- **Voglio che siate libere.** Libere dalle aspettative altrui, dai condizionamenti e dall'illusione di dover piacere a tutti i costi.
- **Voglio che costruiate il vostro rifugio interiore.** Quel luogo sacro dentro di voi dove nessuno può ferirvi, dove la vostra dignità e la vostra serenità sono intoccabili.
- **Voglio che abbiate il coraggio di essere fluide.** Non abbiate mai paura di cambiare direzione, di ricominciare o di reinventarvi. La vita non è una linea dritta; è un cammino in cui ogni curva può rivelare un orizzonte meraviglioso.
- **Voglio che vi trattiate con devozione.** Guardatevi sempre allo specchio con rispetto e grazia. Non permettete mai a niente e a nessuno di farvi sentire “meno”.

Questo libro è la mia mappa per voi. È il racconto di come ho costruito la mia libertà e di come ho cercato di trasformare ogni ostacolo in bellezza.

Ogni volta che avrete un dubbio, ogni volta che la vita vi sembrerà troppo pesante, aprite queste pagine. Ricordatevi chi è stata la vostra mamma e, soprattutto, ricordatevi della forza straordinaria che scorre nelle vostre vene.

Volate alto, sempre.

La vostra mamma

Le radici del Rifugio

La bambina con il rossetto in tasca

Il bisogno di creare un luogo protetto non è nato con una targa sulla porta o con l'apertura di un'attività. È nato molto prima, dentro di me, quando ero una bambina di appena tre anni.

Ricordo nitidamente l'odore di quel rossetto rubato e nascosto di frodo nella tasca, come un piccolo segreto prezioso. Per me non era un travestimento o una vanità precoce: era già un'affermazione.

Negli anni della mia infanzia, quando intorno c'erano tensioni, difficoltà o disagi che non sapevo decifrare, io facevo una cosa precisa: prendevo quel disagio, lo mettevo in un angolo e creavo il mio mondo. Bastava un attimo. Mettevo su dei balletti, organizzavo sfilate, e soprattutto mi intrufolavo a rubare i tacchi alti di mia madre per portarli alle mie amiche. Quel rumore sordo dei tacchi sul pavimento, quel sentirsi improvvisamente più alte, più forti, capaci di guardare il mondo da un'altra prospettiva, era la mia magia. Era il modo in cui salvavo lo spazio intorno a me, trasformando il peso in leggerezza, il disordine in armonia.

Mentre gli altri vedevano solo una bambina che giocava, io stavo già imparando una lezione fondamentale: la bellezza non è

decorazione, è uno strumento di salvezza. È la capacità di prendersi cura della propria anima quando tutto il resto trema.

Crescendo, quell'istinto si è fatto strada fino a diventare la mia professione, ma l'anima è rimasta la stessa. Quella bambina con il rossetto in tasca e i tacchi troppo grandi è la donna che oggi accoglie altre donne, ricordando a ciascuna di loro che non importa quanto sia pesante la giornata: c'è sempre uno spazio interiore in cui è possibile rimettersi in gioco, rialzarsi e tornare a splendere.

Piccola agli occhi degli altri

I miei primi anni nei centri estetici

Quando ho iniziato a lavorare nei centri estetici ero giovanissima, e quello è stato il mio primo vero banco di prova. Avevo la passione, avevo le mani, avevo una gran voglia di imparare. Ma agli occhi degli altri ero soltanto la piccola.

In quegli ambienti la stima non si riceve: si conquista. Nessuno ti regala fiducia solo perché sei brava, o perché ci credi tu. Devi dimostrarlo ogni giorno, con più impegno degli altri. Arrivare prima, restare dopo, imparare guardando, ripetere un gesto cento volte finché non diventa perfetto.

Non è stato facile. Sentirsi sottovalutate, guardate dall'alto in basso, non prese sul serio perché si è giovani, fa male e stanca. Dire "so farlo" non basta mai. Ho imparato presto a rispondere non con le parole, ma con il lavoro: un trattamento fatto bene, una cliente che torna, una collega che prima o poi smette di sorridere con sufficienza e comincia a chiederti un parere.

Ho dovuto sudarmi la loro stima, ogni centimetro. Ma c'è una cosa che solo chi la conquista in questo modo sa: la stima ottenuta con la fatica è la più solida, perché nessuno può più portartela via.

Se oggi qualcuno vi vede piccole, per l'età, per il ruolo, per il momento in cui siete, ricordate che essere all'inizio non è una colpa. Ogni maestra è stata una principiante. Quello che conta è come si sta nel "non ancora".

- **Imparate da chi sa più di voi.** Con umiltà ma senza servilismo: si può essere allieve e avere dignità.
- **Rispondete con i fatti.** Chi vi sottovaluta si convincerà più con la vostra costanza che con le vostre spiegazioni.
- **Non lasciate che il giudizio degli altri sia la vostra misura.** Il vostro valore esiste anche quando non viene ancora riconosciuto.

*Il rispetto si costruisce giorno dopo giorno, e quando è vostro,
è per sempre.*

Mamma, sempre al lavoro

Quando il lavoro non si ferma mai

A ventitré anni è nata Giulia. A ventinove è nata Asia. Sono state, e sono, le due gioie più grandi della mia vita. Con voi il mio cuore si è allargato in un modo che non sapevo nemmeno fosse possibile.

E in tutto questo non ho mai smesso, nemmeno un giorno della mia vita, di lavorare. Non lo dico per vantarmi, né per farvi sentire in debito. Lo dico perché è la verità, e perché so bene che cosa significa.

Essere madre e lavorare è una delle fatiche più grandi e più belle che esistano. Si corre, si organizza, si incastrano orari e pensieri, si è sempre in due posti insieme. E quasi tutte le madri che lavorano conoscono lo stesso sentimento: quello di non essere mai abbastanza presenti, mai abbastanza brave, mai abbastanza riposate.

Voglio dirvi una cosa che ho imparato: non dovete scegliere tra essere donne con un mestiere, dei sogni e un'identità, ed essere madri. L'una cosa non toglie all'altra. Anzi, ho lavorato per voi, ma anche per me, e per mostrarvi con l'esempio che una donna può avere un amore grande e allo stesso tempo una vita sua.

Se un giorno diventerete madri, sappiate che non esiste la madre perfetta. Esiste la madre presente quando può, serena quando riesce, onesta quando sbaglia. Una madre serena vale più di una madre perfetta.

Imparate a chiedere aiuto, a organizzarvi, a lasciare andare l'idea che tutto debba essere fatto in modo impeccabile. E non sentitevi in colpa per le vostre ambizioni: sono parte di ciò che siete, e un giorno diventeranno parte di ciò che lascerete.

*Il lavoro non mi ha portato via a voi. Mi ha insegnato a darvi
un esempio.*

Il giorno in cui ho cambiato strada

Quando restare costa più che andare

A trentadue anni ho lasciato il padre delle mie figlie. Non vi racconterò i motivi: non è una storia di colpe da distribuire, è la storia di una scelta. E le scelte, quelle vere, non si spiegano sempre con le parole.

Ci sono momenti nella vita in cui devi cambiare strada, perché ti serve per la tua crescita e per la tua trasformazione personale. Non sempre sai dire perché. Senti soltanto che il posto in cui sei non può più contenerti, che stai diventando una persona che quel posto non riconosce.

Non è stato facile. Le paure erano tante: come farò? Che cosa penseranno gli altri? E se sbaglio? Con due figlie da crescere, ogni decisione pesava il doppio. Eppure dentro di me una voce chiara e ostinata continuava a dire che dovevo andare avanti.

Mi sono ritrovata con il mondo contro. Giudizi, opinioni, incomprensioni, sguardi. Chi vive nella ripetizione fa fatica a capire chi decide di cambiare, e spesso lo interpreta come un tradimento.

Ho imparato che non tutti capiranno le vostre scelte, e che non è necessario che le capiscano.

Non ho mai pensato di scappare. Si fugge da qualcosa, ma io stavo andando verso qualcosa: verso una versione di me più libera, più vera, più mia. E questo cambia tutto.

Attenzione: non vi sto dicendo di cambiare strada ogni volta che diventa difficile. Ogni relazione, ogni lavoro, ogni percorso ha momenti faticosi. Vi sto dicendo di ascoltarvi con onestà. Se state affrontando una fase, resistete. Se invece quella strada vi sta spegnendo, e lo sapete, trovate il coraggio di cambiare.

- **Non restate per paura.** La paura di ciò che sarà non deve essere più forte della verità di ciò che siete.
- **Non partite di slancio.** Pensate, organizzatevi, chiedete consiglio a chi vi vuole bene, ma poi decidete.
- **Rispettate chi lasciate.** Si può chiudere una storia senza distruggere nessuno, e senza distruggere sé stesse.

Andare via non è fuggire, quando si va verso la propria vita.

Dal sacrificio alla gratificazione

Ricominciare da zero e aprire il mio centro

Ho ricominciato da zero. Con fatica, con il mondo contro, senza la sicurezza di sapere come sarebbe andata a finire. Eppure quella forza, nata dalla necessità e dal coraggio, mi è servita per una cosa preziosa: far pulizia.

Far pulizia di tutto ciò che non mi apparteneva più. Persone, abitudini, pensieri, ruoli, aspettative. Come quando si svuota un armadio e ci si accorge di quanto spazio sia stato occupato da cose che non si usavano da anni. Ho tolto, ho lasciato andare, ho alleggerito.

E con quella pulizia mi sono sentita libera e leggera. Una leggerezza che non è superficialità, ma la sensazione di respirare finalmente a pieni polmoni. Da quella leggerezza è nato il sogno della mia vita: aprire il mio centro.

Non è nato per caso. Ogni mattone di quel luogo è fatto di anni di sacrifici: delle mattine in cui ero ancora la piccola, delle notti in cui mi chiedevo se ce l'avrei fatta, dei giorni di lavoro senza pause,

delle scelte dolorose. Il giorno in cui ho aperto la porta del mio centro ho riconosciuto la stessa gioia che sentivo a tre anni, davanti a un piccolo rossetto rosso: il cuore che scoppia, perché sai di essere al posto giusto.

Voglio che comprendiate bene la differenza tra due tipi di sacrificio. Esiste il sacrificio che consuma: quello che si fa per compiacere gli altri, senza una direzione, senza fine, che toglie e non restituisce mai. E c'è il sacrificio che costruisce: quello che ha uno scopo, che è un investimento su di voi, e che un giorno, se non vi arrendete, si trasforma in gratificazione. Il primo va lasciato. Il secondo va onorato.

Per questo credo con tutto il cuore che le donne debbano lottare per la propria autonomia e per la propria felicità, anche a costo di andare contro tutto il mondo. Non perché sia bello fare la guerra, ma perché nessun altro vivrà la vostra vita al posto vostro. Se aspettate il permesso, il permesso non arriverà. Il mondo cambia opinione quando vede i risultati, e spesso lo fa in silenzio, dopo.

E non è egoismo. Una donna autonoma e felice insegna alle altre che è possibile. Insegna alle figlie che si può scegliere, ricominciare, costruire. È l'eredità più grande che io possa lasciarvi.

C'è un'ultima verità che voglio consegnarvi, perché credo sia il cuore di tutto.

La vera felicità è sudarsi ogni traguardo.

Le cose regalate non hanno lo stesso valore. Ciò che arriva senza fatica si apprezza poco e si perde con facilità. Ciò che avete costruito con le vostre mani, con i vostri no, con le vostre notti difficili, ha un peso, un sapore e una dignità che nessun regalo potrà mai avere. Quando un traguardo è frutto del vostro sudore, sapete esattamente

quanto vale, e nessuno potrà mai convincervi del contrario.

Questo non significa rifiutare l'aiuto o l'amore degli altri: ci sono aiuti preziosi e vanno accolti con gratitudine. Significa non confondere ciò che ci viene dato con ciò che ci siamo guadagnate. Il primo scalda, il secondo ci rende solide.

Ecco, in cinque passi, il percorso che ho fatto e che vi consegno:

- **Scegliete una direzione.** Sapere dove volete andare rende sopportabile qualunque salita.
- **Fate pulizia.** Lasciate ciò che non vi appartiene più, senza rancore.
- **Ripartite, anche da zero.** Ricominciare non è tornare indietro: è partire con più esperienza.
- **Costruite ogni giorno.** Un mattone al giorno, con costanza e pazienza.
- **Godetevi il raccolto.** Quando arriva la gratificazione, fermatevi a sentirla. Ve la siete guadagnata.

Giulia, Asia: il mio centro è il sogno che ho realizzato. Voi siete la ragione per cui ho avuto la forza di farlo.

Le voci che ci hanno formato

Che cosa tenere, che cosa lasciare andare

Ognuna di noi cresce dentro un coro di voci. Sono le parole che abbiamo sentito da piccole, i silenzi, gli sguardi, le frasi dette per abitudine che non pensavamo ci avrebbero seguito così a lungo. “Non fare così.” “Sei troppo sensibile.” “Che cosa penserà la gente?” Da bambine le ascoltiamo come verità, perché nessuno ci ha spiegato che erano soltanto opinioni.

Con il tempo quelle voci smettono di arrivare da fuori e diventano nostre. Le sentiamo nella testa proprio nel momento in cui stiamo per fare qualcosa di coraggioso. Non le riconosciamo più come voci altrui, e così le chiamiamo “il mio carattere”, “i miei limiti”, “il modo in cui sono fatta”.

Il primo passo è fermarsi e chiedersi: questo pensiero è davvero mio? Chi lo ha detto per la prima volta? Era vero allora? È vero ancora oggi? Molto spesso scoprirete che una frase che vi limita non parlava di voi: parlava delle paure di chi ve l'ha consegnata.

Questo non significa rinnegare chi ci ha cresciute. Tra quelle voci ce ne sono di preziose: quelle che ci hanno insegnato il rispetto, la cura, il valore del lavoro e della parola data. Quelle vanno

custodite. Ma ogni persona, anche chi ci ama, può trasmetterci insieme un dono e un peso, e a noi spetta il compito di separarli.

Vi propongo un esercizio semplice. Prendete un foglio e tracciate una linea nel mezzo. Da una parte scrivete ciò che portate con voi volentieri, dall'altra ciò che portate soltanto per abitudine o per paura. Poi, una alla volta, guardate le frasi della seconda colonna e dite loro: "Grazie, ma questa non mi serve più." Non serve farlo in un giorno. Serve farlo con sincerità.

Si può perdonare senza giustificare.

Perdonare non significa dare ragione a qualcuno. Significa smettere di caricare sulle proprie spalle un peso che non ci appartiene. Non è un obbligo e non ha scadenze, ma l'energia che serve per trascinare un rancore è energia sottratta ai vostri sogni.

Una cosa ancora. Un giorno anche io sarò una delle voci nella vostra testa. Spero di essere una voce che incoraggia e non che giudica. Se mai vi accorgete che qualcosa che vi ho detto vi pesa più di quanto vi aiuti, fatene ciò che serve e lasciate andare il resto. Avete il mio permesso, adesso e per sempre, di essere diverse da me.

Siete voi a decidere quale voce tenere accesa.

Dagli ostacoli si diventa più forti

Il disagio come maestro

Nessuno sceglierebbe le difficoltà. Se potessi, vi risparmierei ogni caduta, ogni lacrima, ogni notte lunga. Ma ho imparato una cosa nel modo più concreto possibile: gli ostacoli che mi hanno fatto più paura sono stati quelli che mi hanno dato di più.

Un muscolo cresce soltanto quando lo si mette sotto sforzo e poi lo si lascia riposare. Con la forza interiore accade lo stesso. Non si diventa resistenti nei giorni facili, ma attraversando quelli complicati e scoprendo, alla fine, di essere ancora in piedi.

Esiste in Giappone un'antica arte chiamata kintsugi: quando una ceramica si rompe, non la si butta e non si nascondono le crepe. Le si ripara con l'oro. L'oggetto che ne esce è più prezioso di prima, perché porta sul corpo la storia della sua rinascita. Ricordatevelo ogni volta che vi sentirete incrinare.

Provare ansia, disagio o paura non significa essere sbagliate o deboli. Il coraggio non è assenza di paura: è andare avanti insieme a lei, magari con le gambe che tremano, come nei tacchi troppo

grandi della mia infanzia.

Quando il peso sembra troppo, questi gesti aiutano:

- **Respirare.** Tre respiri lenti e profondi, con un'espiazione più lunga dell'inspirazione. Il corpo comprende prima della mente.
- **Dare un nome a quello che sentite.** Dire "sono spaventata" o "sono delusa" toglie potere alla confusione.
- **Dividere il problema.** Non c'è montagna che non si scali un passo alla volta. Scegliete il primo passo, il più piccolo.
- **Chiedere aiuto.** Non è una resa, è intelligenza. Un'amica, una persona di famiglia, un professionista: non affrontate da sole ciò che si può affrontare in compagnia.
- **Ricordare le volte in cui ce l'avete fatta.** Siete già sopravvissute a ogni vostro giorno difficile. È un curriculum di tutto rispetto.

Non voglio dirvi che tutto accade per un motivo: certe cose accadono e basta, e fanno male. Ma possiamo scegliere il senso da dare a ciò che ci è successo. Possiamo decidere che non sarà la fine della storia, ma il capitolo da cui siamo ripartite più forti.

Le cicatrici non dicono che siete state spezzate. Dicono che siete guarite.

L'arte della leggerezza

Saper cambiare strada e volare oltre le rigidità

Ci sono momenti nella vita in cui l'ostacolo sembra insormontabile. Ti trovi davanti a muri costruiti dalla chiusura altrui, da aspettative che ti vogliono immobile, o da percorsi che non rispecchiano più chi sei.

La tentazione, in quei momenti, è di lottare testa contro muro, consumando energie preziose.

Io ho imparato un'altra via: la leggerezza. Non superficialità, ma la straordinaria abilità di fare un passo indietro, osservare la mappa da un'altezza diversa, e decidere di cambiare strada.

La rigidità spezza; la fluidità salva. Saper svoltare quando una direzione non ha più senso non è una sconfitta, è un atto di suprema intelligenza e di rispetto verso sé stesse. È il volo di chi non si lascia incatenare dal rumore di fondo, ma continua a camminare leggera verso la propria verità.

Lo specchio

Imparare a guardarsi con amore

Lo specchio è lo strumento che usiamo di più e capiamo di meno. Lo guardiamo cercando ciò che non va: un segno, una forma, un dettaglio da correggere. Raramente gli chiediamo ciò che davvero conta.

Nel mio lavoro ho visto donne bellissime elencare con precisione chirurgica tutto ciò che non apprezzavano di sé. Le ascoltavo e pensavo: se solo potessero vedersi con i miei occhi. Perché la domanda giusta non è “come sono?”, ma “come mi sto trattando?”

Parlate a voi stesse come parlereste a una persona che amate. Se non direste mai a un'amica “sei brutta”, “sei sbagliata”, “non vali abbastanza”, non dovete dirlo nemmeno a voi. Sembra banale e invece è una delle conquiste più difficili della vita.

Ogni mattina, per un mese, provate questo esercizio: guardatevi negli occhi e dite una cosa gentile. Una sola. All'inizio vi sentirete goffe, forse vi verrà da ridere. Continuate. Il cervello impara ciò che gli ripetiamo, nel bene e nel male.

Poi c'è il confronto, il grande ladro di serenità. Le immagini che vediamo ogni giorno sono scelte, illuminate, ritoccate. Non confrontate mai il vostro dietro le quinte con il palcoscenico degli altri. Nessuno vive davvero in una fotografia.

E il trucco? Il trucco è stato il mio primo amore e vi dirò la verità: non è una maschera, a meno che non lo usiate per nascondervi. Usatelo per giocare, per scegliere chi volete essere in una giornata, per festeggiare. Mettete il rossetto rosso quando vi va, e uscite struccate quando vi va. L'importante è che sia sempre una vostra scelta e mai una necessità di piacere a qualcuno.

Il vostro corpo non è un progetto da correggere. È la casa in cui abitate, e vi sta portando in giro per il mondo ogni giorno. Ringraziatelo. Un corpo che si sente amato risponde, si distende, riprende fiducia.

Quando vi guarderete, fatelo sempre con gli occhi di chi vi ama. Io vi guardo così da prima che nasceste.

Il paradosso del corpo e della pelle

Oltre il mito del dimagrimento: sentirsi intere

C'è una solitudine sottile e profonda in cui molte donne sprofondano senza dirlo a nessuno. È la solitudine di chi ha lottato per mesi, magari per anni, per vedere scendere quel numero sulla bilancia, per rientrare in un vestito appeso nell'armadio da tempo, per poi ritrovarsi davanti allo specchio e provare una strana sensazione di estraneità.

“Tutti pensano a dimagrire... ma se la pelle non segue il corpo, come vi sentite?”

È una domanda che nell'intimità delle cabine ho visto negli occhi di centinaia di persone, ancora prima che sulle loro labbra. La bilancia ti dice che hai vinto, ma lo specchio ti restituisce una realtà diversa: una pelle svuotata, stanca, che sembra non appartenerti più. Un involucro che ha perso il passo con la vita che ci scorre dentro.

In quel momento capisci che la bellezza non è mai un'addizione o una sottrazione di numeri. Non è una corsa cieca verso un traguardo prefissato da altri o da protocolli rigidi e senza anima.

È lì che entra in gioco il modo in cui ho scelto di vivere e di lavorare. Quando ho capito che la rigidità distrugge — che sia un percorso imposto senza ascolto, o l'accanirsi contro sé stesse — ho scelto la flessibilità. Se un corpo cambia, la pelle deve essere accompagnata con dolcezza, rispettata nei suoi tempi, nutrita e sostenuta. Non si può forzare la natura senza pagarne il prezzo in termini di armonia.

Oggi, di fronte a chi cerca risposte rapide o soluzioni fotocopia, io sorrido. Passo oltre. Il mio compito, il senso stesso del mio rifugio, è insegnare che la vera trasformazione è un'opera d'arte fluida: un viaggio in cui ogni centimetro conquistato deve corrispondere a una sensazione di pienezza, di tono, di profonda sintonia con sé stesse.

Perché quando la pelle riprende a seguire il corpo, non ti senti soltanto più magra. Ti senti, finalmente, a casa.

L'ascolto e il tempo

Costruire un'oasi di rispetto in un mondo che va di corsa

Viviamo in un mondo ossessionato dalla velocità. Tutto deve essere immediato, consumabile, performante. C'è una fretta sottile e vorace che ci insegue ovunque, persino quando decidiamo di concederci un momento per noi stesse: soluzioni veloci, promesse miracolose in pochi minuti, risposte fotocopia a esigenze che sono invece uniche, intime e irripetibili.

Io ho sempre rifiutato questa logica.

In una società che corre e pretende, il vero atto di rivoluzione è fermarsi e ascoltare.

Quando una donna varca una soglia per prendersi cura di sé, non porta con sé soltanto un inestetismo o il desiderio di cambiare un contorno del proprio corpo. Porta con sé il peso della sua giornata, le sue aspettative, le sue insicurezze, il carico invisibile di responsabilità che la società impone quotidianamente. Se ci si ferma alla superficie, se ci si limita ad applicare un protocollo rigido come se davanti ci fosse un manichino e non un'anima, si è già fallito.

La conoscenza, la tecnica e la manualità non devono mai essere fredde esecuzioni: devono essere strumenti di empatia.

C'è un momento preciso in cui una donna smette di essere in tensione. Le spalle si abbassano, il respiro ritrova la sua profondità e l'armatura cade. È lì che avviene la vera trasformazione. Non nella fretta di un risultato illusorio e subito, ma nella costanza di chi sa accompagnare un corpo e una mente verso un equilibrio nuovo, rispettando i tempi della natura, non quelli dei ritmi di mercato.

Dedicare tempo a sé stesse non è un lusso o una vanità: è un atto di rispetto essenziale. Non abbiate mai fretta nelle cose che toccano la vostra identità. La bellezza autentica e la vera forza non nascono mai dal caos o dalla fretta, ma dalla calma profonda di chi impara a darsi il tempo di fiorire, esattamente alle proprie condizioni.

Il rituale del prendersi cura

Piccoli gesti quotidiani, grandi effetti

Prendersi cura di sé non è un lusso, e non è nemmeno una questione di prodotti costosi. È l'abitudine di dedicarsi attenzione, giorno dopo giorno, con gentilezza. La differenza tra una routine e un rituale è tutta qui: la routine si fa in fretta e senza pensare, il rituale si fa con presenza.

Per la pelle bastano pochi gesti, fatti con costanza. La sera, struccarsi sempre e detergere con delicatezza. Poi idratare, perché una pelle nutrita è una pelle più serena. E ogni giorno, in ogni stagione, proteggerla dal sole. Non esiste una crema miracolosa, esiste la costanza. Se ci sono problemi specifici, affidatevi a persone competenti e non a promesse da pubblicità.

Per il corpo, muovetevi per il piacere di farlo e non per punirvi. Dormite quanto vi serve. Bevette acqua. Mangiate con calma, senza sensi di colpa, senza trasformare il cibo in un premio o in una punizione. Un corpo trattato con rispetto non ha bisogno di essere domato.

Per la mente, concedetevi piccole pause: una camminata, una pagina scritta a mano, un po' di musica, un momento di silenzio. La

sera, se potete, allontanate il telefono. Il mondo può aspettare, voi no.

Questo è il rituale più semplice che conosco, e quello che mi ha fatto più bene:

- **Dieci minuti, ogni sera.** Luce bassa, una musica che vi piace, una crema profumata massaggiata lentamente sulle mani e sul viso.
- **Un gesto che vi appartiene.** Un tè, una candela, un bagno caldo, il vostro profumo preferito. Scegliete voi.
- **Una domanda finale.** “Che cosa ho fatto oggi per me?” E se la risposta è “niente”, rimediate domani.

I giorni in cui siete più stanche sono quelli in cui il rituale serve di più. Anche cinque minuti contano. Quel momento in cui le spalle si abbassano e il respiro si fa profondo, quello che vedo ogni giorno nelle mie cabine, potete regalarvelo anche a casa.

Prendersi cura di sé è il primo modo di dire a sé stesse: io valgo.

Il valore dei no

Confini, energia e grazia

Per molto tempo ci insegnano che essere brave significa dire sempre di sì. Sì a una richiesta, a un favore, a un invito, a un'aspettativa. Ma c'è una verità che ho imparato col tempo: ogni sì detto per paura è un no detto a sé stesse.

“No” è una frase completa. Non richiede lunghe giustificazioni, non richiede scuse, non richiede di essere perfettamente argomentata. Potete dirlo con gentilezza e con fermezza: “No, grazie.” “Non mi è possibile.” “Ho bisogno di pensarci.” Sono tre frasi che possono cambiarvi la vita.

Un confine non è un muro. È una porta con la maniglia dalla vostra parte: siete voi a decidere chi entra, quando e per quanto tempo.

Il senso di colpa arriverà, soprattutto all'inizio. Non è la prova che state sbagliando. È solo il segno che state cambiando un'abitudine antica. Lasciatelo passare, come si lascia passare una nuvola.

Osservate come reagiscono gli altri ai vostri no. Chi vi rispetta lo accetta, magari con qualche delusione, ma senza punirvi. Chi si

offende, vi manipola o vi fa sentire in colpa sta dicendo molto più su di sé che su di voi.

Imparate anche a proteggere la vostra energia. Ci sono persone che ci svuotano, che ci rendono più piccole, che hanno sempre qualcosa da ridire. Non serve fare una guerra: si può uscire da una stanza senza sbattere la porta. Si può cambiare strada con grazia, esattamente come vi ho raccontato parlando di leggerezza.

E dite no anche ai ruoli che nessuno vi ha chiesto ma che vi sentite in dovere di recitare: la donna sempre forte, sempre disponibile, sempre perfetta. Avete il diritto di essere stanche, di essere fragili, di non avere risposte.

Ogni no detto con rispetto è un sì a voi.

Relazioni e dignità

Sentirsi sempre libere

Se c'è una parola che vorrei attaccare al vostro specchio, è libertà. Non nel senso di non avere legami, ma nel senso di sentirsi sempre sé stesse, in qualunque rapporto: con un amore, con un'amica, con la famiglia.

Un buon legame ha un segno inconfondibile: vi fa respirare. Quando siete con le persone giuste vi sentite più leggere, più vere, più voi. Potete ridere forte, dire quello che pensate, cambiare idea, avere una giornata storta, e nessuno vi fa sentire sbagliate.

Io ho imparato a farmi una domanda semplice, davanti a ogni rapporto: con questa persona mi sento libera? Se la risposta è sì, ho trovato un posto sicuro. Se la risposta è "non del tutto", vale la pena ascoltarsi, con calma e senza drammi.

Sentirsi libere vuol dire poter dire di no senza paura. Avere i propri tempi e i propri spazi. Vedere le amiche, inseguire i sogni, lavorare, essere sé stesse. Vuol dire essere scelte per ciò che siete, e non per ciò che gli altri vorrebbero che foste.

Una relazione che vi fa bene ha sempre qualche ingrediente in comune:

- **Spazio.** Per voi, per i vostri progetti, per le vostre amiche.
- **Rispetto.** Anche quando non si è d'accordo.
- **Leggerezza.** Si può ridere, scherzare, sbagliare insieme.
- **Sostegno.** Chi vi ama fa il tifo per voi e non vi tiene ferme.

Quando a trentadue anni ho scelto di cambiare strada, ho capito che il mio primo impegno era verso la mia libertà. Non per chiudere il cuore, ma per tenerlo aperto nel modo giusto. Da allora so che nessuno deve diventare il centro della vostra vita: il centro siete voi, con i vostri sogni e il vostro lavoro. Gli altri si siedono accanto, mai al posto vostro.

Se un giorno in un rapporto sentiste che vi manca l'aria, fermatevi e ascoltatevi: è il vostro modo di dirvi che c'è qualcosa da guardare. Parlatene con chi vi vuole bene e, se serve, chiedete aiuto senza vergogna.

Coltivate anche le amicizie, soprattutto quelle tra donne: sono rifugi preziosi. E voi due, Giulia e Asia, avrete sempre l'una l'altra.

Dove vi sentite libere, lì siete a casa.

Il coraggio dell'autonomia

Ventisette anni di passi, scelte e indipendenza

Nessuno ti regala mai lo spazio che meriti. Se vuoi che il mondo rispetti la tua visione, devi avere il coraggio di costruirtela da sola, mattone dopo mattone, senza scendere a compromessi con chi vorrebbe ridurti a una fotocopia.

Quando ho iniziato questo cammino, giovanissima, mi sono resa subito conto di una cosa: la sicurezza non arriva dalle circostanze favorevoli, ma dalla capacità di reggersi in piedi quando tutto intorno trema. La vera autonomia non è soltanto economica o professionale; è la libertà mentale di non dover dipendere dall'approvazione di nessuno per essere te stessa.

Nel corso degli anni ho visto troppe persone rimanere incastrate nella paura di rischiare, nell'illusione che accontentarsi di un percorso deciso da altri fosse più sicuro. Ma la sicurezza apparente è una gabbia dorata.

Costruire la propria strada significa accettare la fatica delle scelte, la responsabilità di dire dei "no" fermi quando tutti si aspettano un "sì", e la forza di difendere la propria etica anche quando la via più semplice sembrava un'altra. Ogni volta che ho

scelto di investire sulla competenza vera, sulla manualità sartoriale, sullo studio approfondito e sul rifiuto delle mode passeggere, ho scelto l'autonomia.

Non delegate mai il potere sulla vostra vita. La fatica di costruire qualcosa che vi appartiene davvero è mille volte più leggera del rimpianto di aver vissuto seguendo la mappa di qualcun altro.

Il denaro e l'indipendenza

Quello che il lavoro mi ha insegnato

Ho lavorato da quando ero giovanissima e non ho mai smesso, nemmeno un giorno. Per questo posso parlarvi di indipendenza non da teorica, ma da una donna che se l'è guadagnata ora dopo ora.

Il denaro non è tutto e non misura il valore di nessuna persona. Ma l'autonomia economica è una forma di libertà molto concreta. Quando ho ricominciato da zero ho capito quanto contasse sapere di potermi reggere sulle mie gambe, di avere un mestiere in mano, di non dipendere da nessuno per vivere e per scegliere.

Nessuno mi ha regalato niente. Ogni traguardo me lo sono sudato, ed è per questo che ha un valore che le cose regalate non avranno mai.

Non vi lascio formule né regole. Vi lascio tre idee semplici:

- **Un mestiere in mano.** Quello che sapete fare bene, nessuno può portarvelo via. Ho scelto lo studio, la manualità e il lavoro fatto bene al posto delle mode e delle scorciatoie, e oggi so che è stata la scelta più sicura.

- **Il vostro valore.** Quando ero la piccola dei centri estetici ho imparato che il proprio valore va dimostrato, ma anche difeso. Non regalate il vostro tempo e il vostro talento per paura di non essere scelte.
- **Una vita vostra.** Qualunque cosa accada, sappiate di potervi reggere sulle vostre gambe. È questo che vi permette di scegliere ogni giorno cosa volete davvero.

L'indipendenza è la porta che vi permette di scegliere ogni giorno di restare, e di poter andare.

Volere è potere

Sogni, paure e coraggio di ricominciare

“Volere è potere” è una frase che si dice con leggerezza, ma che nasconde una grande verità se la si capisce bene. Non significa che basti desiderare qualcosa perché accada: sarebbe una bugia. Significa che c'è una differenza enorme tra desiderare e scegliere. Chi desidera aspetta. Chi sceglie comincia.

Volere vuol dire decidere, e poi agire con costanza anche nei giorni in cui non se ne ha voglia. Il potere non arriva prima: nasce lungo il cammino, passo dopo passo, mentre si fa.

Per prima cosa, scrivete i vostri sogni. Su un quaderno, senza vergogna, anche quelli che sembrano troppo grandi. Un sogno scritto smette di essere una nuvola e comincia a diventare un progetto. Poi spezzettatelo: che cosa posso fare oggi, che cosa questa settimana, che cosa questo mese?

Il primo passo non deve essere perfetto. Deve essere fatto. Ho imparato che aspettare di sentirsi pronte è il modo più elegante per non partire mai.

La paura di sbagliare vi accompagnerà sempre. Non cercate di eliminarla, cercate di non farle guidare la macchina. Ogni errore è

un'informazione: vi dice cosa non funziona e vi avvicina a ciò che funziona. E quanto al giudizio degli altri, ricordate che chi giudica raramente sta costruendo qualcosa.

Non esiste un'età per ricominciare. Si può cambiare strada a venti, a quaranta, a sessant'anni. Non si perde tempo quando ci si rimette in cammino: si perde tempo soltanto quando si resta fermi in un posto che non ci appartiene.

La motivazione va e viene, come il meteo. Le abitudini restano. Costruitevi giorni che sostengano i vostri obiettivi anche quando l'entusiasmo si prende una vacanza. E circondatevi di persone che credono in voi, che vi spingono a salire e non a restare giù per tenervi compagnia.

Quando vi sentirete smarrite, ponetevi tre domande:

- **Che cosa voglio davvero?** Non ciò che si aspettano gli altri.
- **Che cosa posso fare oggi?** Anche una cosa piccolissima.
- **Chi può aiutarmi?** Nessuna storia di successo è stata scritta da sola.

Giulia, Asia: quello che vorrete essere dipenderà solo da voi. Non da dove siete partite, non da come vi hanno guardato, non da ciò che vi hanno detto di non poter fare. Da voi.

Volere è scegliere, e scegliere è già cominciare.

Lettere brevi per i momenti difficili

Da aprire quando serve

Questo capitolo è diverso dagli altri. Non va letto di seguito: va tenuto vicino, come una scatola di biglietti da aprire nei momenti in cui il cuore pesa. Sono lettere brevi, scritte da una donna che ci è passata, e che sa che si può arrivare dall'altra parte.

Quando avete paura

Io ho avuto paura quando ho deciso di ricominciare da zero, e la paura non è sparita: è venuta con me. Non ho aspettato di non averne più per muovermi. Ho fatto il primo passo con la paura accanto, e il giorno dopo ne ho fatto un altro. Fate lo stesso. Il coraggio è questo.

Quando vi sentite piccole

Nei miei primi anni nei centri estetici ero la piccola, e dovevo guadagnarvi la stima di tutti. È stato faticoso e a volte umiliante, ma quella fatica mi ha dato qualcosa che nessuno può togliermi. Se vi sentite piccole, ricordate che state solo crescendo. Rispondete con il lavoro, con la costanza, con la testa alta.

Quando qualcuno vi delude

Succederà, perché le persone sono imperfette. Concedetevi il tempo di soffrire, senza fretta di stare bene. Poi chiedetevi che cosa potete imparare, senza diventare dure. Non lasciate che una delusione vi chiuda il cuore: vi servirà ancora, e merita di essere aperto a chi lo saprà custodire.

Quando non sapete che strada prendere

Quando ho cambiato la mia vita, a trentadue anni, non avevo tutte le risposte. Avevo soltanto una domanda chiara: che cosa mi serve per crescere? Fatevela anche voi. Una strada sbagliata si può correggere, una strada mai presa no. E se un percorso non vi porta rispetto, potete cambiarlo, anche se tutto il mondo sembra contrario.

Quando vi sentite sole

Mi è successo di sentire il mondo contro. In quei momenti ho imparato a farmi buona compagnia. Cercate una voce, un abbraccio, una persona vera, ma ricordate che dentro di voi c'è già una compagna fedele: voi stesse. Trattatela bene.

Quando pensate di non farcela

Ho lavorato ogni giorno della mia vita, anche quando non ne avevo la forza. Non ce l'ho fatta tutta in una volta: ce l'ho fatta un passo alla volta. Se oggi vi sembra troppo, fate solo la prossima cosa piccola. Poi quella dopo. Ce l'ho fatta io, ce la farete voi.

Quando avete bisogno di una spinta

Alzatevi, lavatevi il viso, mettete il vostro rossetto preferito. Poi fate la prima cosa, la più piccola. Non vi chiedo di essere invincibili: vi chiedo di muovervi. Il resto viene dopo, sempre.

Quando vi mancherò

Se un giorno non potrò più abbracciarvi, aprite queste pagine. Mi troverete qui, con la mia voce, la mia testardaggine e il mio amore enorme. Non sarò mai lontana quanto pensate. Ogni volta che sceglierete di essere libere, forti e gentili con voi stesse, sarò lì con voi, con un rossetto rosso in tasca.

Il rifugio che costruirete voi

Una casa dentro di voi

Ho passato questo libro a parlarvi di rifugio, e voglio chiudere con una verità: il rifugio non è un posto. Non è un centro estetico, non è una casa, non è una città. È uno spazio interiore che si costruisce a poco a poco, e che si può portare ovunque.

Ognuna di voi costruirà il proprio, e sarà diverso dal mio. Il mio è fatto di rossetti piccoli, di tacchi troppo grandi, di musica per i balletti inventati in cortile, di mani che si prendono cura e di persone che tornano a respirare. Il vostro sarà fatto di altro, e va benissimo così.

Qualunque rifugio ha bisogno di alcune cose:

- **Fondamenta.** La dignità, che non è in vendita; il rispetto di sé; i valori che vi guidano.
- **Una porta.** Perché non tutti devono entrare. Siete voi a decidere chi merita di sedersi alla vostra tavola.
- **Finestre.** La curiosità, che lascia entrare la luce: libri, viaggi, incontri, idee nuove.

- **Un focolare.** I rituali che vi scaldano: il tè della sera, la musica, il silenzio, una pagina scritta, una risata con chi amate.
- **Una stanza per la creatività.** Giocare, inventare, sbagliare, ricominciare. Io l'ho trovata da bambina e non l'ho più lasciata.
- **Le chiavi.** Le avete solo voi. Nessuno può entrare, rovistare o portarvi via ciò che è vostro.

Costruitelo mattone dopo mattone, senza fretta, con la pazienza di chi sa che vale la pena. Rinforzate nei giorni sereni, perché nei giorni di tempesta sarà lì ad aspettarvi, intatto.

E quando sarà abbastanza solido, aprite una finestra per qualcun altro. La bellezza e la forza si moltiplicano quando si condividono. Una parola gentile, un consiglio dato con affetto, un posto a tavola per chi ha freddo: è così che un rifugio diventa un luogo che cambia il mondo, una persona alla volta.

Portatelo sempre con voi. Nessuno potrà mai togliervelo.

Il passaggio di testimone

La bellezza come libertà, la vita come rifugio

Alla fine del viaggio, dopo aver tolto le armature, superato i muri e imparato ad ascoltare la verità profonda del proprio corpo, resta una sola consapevolezza: la bellezza non è mai una questione di apparenza. È un atto di sovranità personale.

È la scelta quotidiana di appartenersi.

Nel corso degli anni ho imparato che il vero rifugio non è un luogo nascosto dal mondo, ma lo spazio che crei dentro di te quando decidi che la tua serenità, la tua dignità e la tua unicità non sono negoziabili. È quella forza silenziosa che ti permette di guardare le difficoltà, di sorridere con leggerezza e di continuare a camminare a testa alta, esattamente dove la tua anima desidera stare.

Questo libro è il mio testamento di luce e di autonomia. È il filo che unisce la bambina che cercava la grazia con la donna che ha costruito con le sue mani il proprio destino.

A voi che avete sfogliato queste pagine, a chiunque cerchi un punto fermo nel rumore del mondo, e a voi, mie amate figlie, lascio questo unico, grande insegnamento:

Non permettete a nessuno di definire chi siete, né di misurare il vostro valore con metriche che non vi appartengono. Siate fluide come l'acqua quando incontra gli ostacoli, ma incrollabili nelle vostre radici. Trattatevi con la devozione di un tempio sacro.

*E ricordate sempre che, ovunque vi porti la vita, la vostra
salvezza più grande sarà sempre la libertà di essere
straordinariamente, unicamente voi stesse.*

*Finora ho scritto alle mie figlie.
Ma in tutti questi anni ho avuto
anche un'altra famiglia:
le donne che ogni giorno
varcano la soglia del mio centro.*

*Queste pagine sono per loro,
e per te che le stai leggendo.*

Alle mie clienti

Una lettera per voi

Care amiche,

Queste pagine nascono dentro le mura del mio centro, tra una cabina e l'altra, tra una chiacchierata e un respiro. Le scrivo per voi, che scegliete di fermarvi e di dedicarvi del tempo.

Quando una donna varca la mia soglia non porta con sé soltanto il desiderio di essere più bella. Porta il peso della sua giornata, le sue aspettative, le sue insicurezze, il carico invisibile che quasi tutte ci portiamo dietro. Io lo so, e per questo cerco di accoglierla prima come persona e poi come cliente.

Il mio centro è nato come un rifugio: un luogo dove rallentare, dove nessuno ha fretta, dove ci si può togliere l'armatura. Credo che la bellezza non sia una corsa e non sia uno stampo uguale per tutte. È il modo in cui ci trattiamo e il tempo che ci concediamo.

In queste pagine trovate ciò che vorrei dirvi con calma, se avessimo tutto il tempo del mondo: come lavoro, come potete prendervi cura di voi a casa, e un piccolo rituale da fare ogni sera. Spero che vi accompagnino nei giorni più belli e in quelli più pesanti.

Grazie di avermi dato fiducia. Ogni volta che una di voi esce un po' più leggera di come è entrata, so di essere nel posto giusto.

Con affetto, Pamela

Quello che non si vede

Sacrificio e studio, ogni giorno

Quando una cliente esce dalla cabina vede il risultato: la pelle più luminosa, il corpo più sciolto, il sorriso più sereno. Quello che non vede è tutto ciò che c'è dietro.

Dietro ogni gesto c'è una vita di lavoro. Ho cominciato giovanissima, quando ero ancora la piccola e dovevo sudarmi la stima di tutti. Non mi sono mai fermata, nemmeno un giorno. Ho rinunciato a molte cose, perché volevo diventare brava davvero.

E non ho mai smesso di studiare. Dopo una vita nel mio lavoro, ancora oggi studio, mi aggiorno, mi metto in discussione. Perché la pelle e il corpo sono materia viva, che cambia, e chi se ne prende cura ha il dovere di non smettere mai di imparare.

Non mi interessano le mode passeggiare né le scorciatoie. Mi interessano la competenza, la manualità fatta con precisione sartoriale, lo studio approfondito. Sono scelte che costano fatica e tempo, ma sono l'unico modo che conosco per rispettare chi si affida a me.

Quando ti siedi nella mia cabina, ti porto non soltanto le mie mani, ma anni di sacrifici e di studio. Non lo dico per vantarmi: lo

dico perché tu sappia che ogni minuto che mi dedichi viene accolto con serietà e con cura.

- **Competenza.** Costruita giorno dopo giorno, non improvvisata.
- **Aggiornamento.** Studio continuo, perché non si smette mai di imparare.
- **Passione.** La stessa che avevo a tre anni, davanti a un piccolo rossetto rosso.

E poi c'è la parte che ripaga ogni sacrificio, ogni ora di studio, ogni rinuncia: vedere un corpo che cambia sotto le mie mani. Sentirlo sciogliersi, rispondere, ritrovare tono e armonia, e vedere negli occhi di chi ho davanti una luce nuova. Per quel momento rifarei tutto, dall'inizio.

Vedere un corpo che cambia sotto le mie mani è la mia più grande gratificazione.

Dentro la cabina

Il momento in cui ci si lascia andare

C'è un momento, in cabina, che amo più di tutti: quello in cui una donna smette di essere in tensione. Lo vedo prima ancora che lo dica: il viso si distende, le mani si aprono, e finalmente si lascia andare.

Non succede per caso e non succede in fretta. Succede quando ci si sente ascoltate, quando si capisce che non ci sono giudizi e non ci sono scadenze.

Per questo io non lavoro con protocolli uguali per tutte, come se davanti a me ci fosse un manichino e non una persona. Prima ascolto: come stai, che cosa porti con te, che cosa desideri davvero. Poi scelgo che cosa fare e con quali tempi. Le mani e la tecnica contano moltissimo e le curo con rigore, ma senza ascolto resterebbero solo gesti.

Queste sono le cose a cui non rinuncio mai:

- **Ti ascolterò.** Prima di toccarti, prima di proporti qualsiasi cosa.
- **Rispetterò i tuoi tempi.** Quelli del tuo corpo e quelli della tua

vita, non quelli del mercato.

- **Non ti darò risposte fotocopia.** Perché le tue esigenze sono uniche, intime e irripetibili.
- **Ti tratterò come una persona.** Non come un protocollo o un numero.

Qui dentro non devi essere perfetta. Devi solo essere te stessa.

Il Metodo Sintonia

Come è nato e che cosa significa per me

Nel mio lavoro ho visto tante volte la stessa scena: una donna che fa tutto con impegno e che, a un certo punto, sente il corpo cambiare le regole. La pelle perde un po' di tono, il corpo trattiene, ciò che prima funzionava non funziona più. Succede a moltissime di noi, soprattutto in perimenopausa e in menopausa, e non è una colpa. Il corpo non si è fermato: ha solo cambiato le sue regole.

Da questa osservazione, e da anni di studio, è nato il Metodo Sintonia. L'ho ideato io, per il corpo e per il viso, partendo da un'idea semplice: viso e corpo sono un'unica storia, e quando uno cambia l'altro deve poterlo seguire. Per questo l'ho chiamato sintonia.

Non è un protocollo uguale per tutte: è un metodo che si costruisce su ogni donna. Tutto comincia da una conversazione, in cui prima di toccare o proporre qualsiasi cosa ascolto la tua storia e osservo ciò che ti serve. Poi arrivano le mie mani, con gesti specifici per il corpo e per il viso, e le tecnologie che scelgo per te, mirate. Infine c'è il tempo: un percorso su misura, che segue i ritmi della tua fisiologia, senza forzature.

Non cerco di fare di te un'altra donna. Cerco di accompagnarti con gentilezza in questa fase della vita, perché tu possa ritrovare armonia con il tuo corpo e luce nella tua pelle.

Il mio è un lavoro estetico e non sostituisce il parere del tuo medico, che resta il tuo primo riferimento per ogni dubbio sulla salute.

*La vera bellezza non è un numero né una misura: è sentirsi
in sintonia con sé stesse.*

I gesti di ogni giorno

Pochi, semplici, costanti

Prendersi cura di sé non richiede prodotti costosi né ore libere. Richiede attenzione e costanza. Ecco da dove partire.

La pelle

Poche azioni fatte con regolarità valgono più di molti prodotti. La sera, struccati sempre e detergi il viso con delicatezza. Poi idrata. E ogni giorno, in ogni stagione, proteggi la pelle dal sole. Una crema da sola non fa miracoli: la costanza sì. Per esigenze particolari, chiedimi: ti consiglierò con piacere.

Il corpo

Muoviti ogni giorno, anche solo con una passeggiata, per il piacere di farlo. Dormi bene, bevi acqua durante la giornata e siediti a tavola con calma. Il corpo ringrazia quando lo tratti con gentilezza.

La mente

Concediti piccole pause durante la giornata: una camminata, un po' di musica, cinque minuti di silenzio. La sera, se puoi, lascia il

telefono in un'altra stanza: dormirai meglio.

Non serve fare tutto. Serve farlo ogni giorno.

Il rituale dei dieci minuti

Ogni sera, solo per te

Questo è il rituale più semplice che conosco, e quello che ha fatto più bene a me e a tante donne che ho incontrato:

- **Abbassa la luce.** Metti la musica che ti fa stare bene.
- **Detergi il viso.** Con delicatezza e senza fretta.
- **Idrata.** Massaggia lentamente viso, collo e mani.
- **Respira.** Tre respiri lenti, e lascia cadere le spalle.
- **Ringraziati.** Pensa a una cosa bella della giornata, anche piccola.

Non serve farlo perfetto, e non serve farlo per forza tutte le sere. Anche cinque minuti contano. Con il tempo diventerà il tuo piccolo appuntamento con te stessa, quello che aspetti con piacere.

Sii libera. Sii leggera. Sii tua.

Promemoria per le mie figlie

Frase da tenere vicino

Siete già abbastanza.

Potete cambiare strada ogni volta che serve.

La paura non è un segno di debolezza.

Nessuno ha il diritto di farvi sentire meno.

Il rispetto si pretende e si dà.

Prendetevi cura di voi come di una persona che amate.

Chiedere aiuto è un atto di coraggio.

I vostri no proteggono i vostri sì.

Siete libere di cambiare idea.

L'indipendenza è la forma più bella di libertà.

Non confrontate la vostra vita con quella di nessun altro.

Un errore non vi definisce.

Ciò che vi guadagnate con fatica vale più di ogni regalo.

Il tempo che dedicate a voi non è tempo perso.

Quello che vorrete essere dipenderà solo da voi.

Volere è scegliere, e scegliere è cominciare.

Siete amate, sempre, comunque, ovunque.

*Giulia, Asia: vi voglio bene da prima che nasceste, e vi vorrò
bene per sempre.*

La vostra mamma

PAGINE FINALI

I miei appunti

Uno spazio solo per te

Il mio impegno per me questa settimana:

Una cosa che voglio ricordare:

Come mi sento oggi:

Il tuo rifugio ti aspetta.

Pamela Martingali

*Pamela Estetica & Benessere · Via Fratelli Bandiera 19, Latina
www.pamelaestheticabenessere.it · WhatsApp 0773 1763559*