

IL TUO RIFUGIO DI BELLEZZA

piccola guida per prendersi
cura di sé, ogni giorno



DI PAMELA MARTINGALI

IL TUO RIFUGIO
DI BELLEZZA

IL TUO RIFUGIO DI BELLEZZA

*piccola guida per prendersi cura di sé,
ogni giorno*

PAMELA MARTINGALI

INDICE

Alle mie clienti	4
La bambina del rossetto rosso	6
Quello che non si vede	8
Dentro la cabina	10
Il Metodo Sintonia	12
La pelle che segue il corpo	14
I gesti di ogni giorno	16
Il rituale dei dieci minuti	18
I miei appunti	19

UNA LETTERA PER TE

Alle mie clienti

Care amiche,

Questo piccolo libro nasce dentro le mura del mio centro, tra una cabina e l'altra, tra una chiacchierata e un respiro. Lo 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 accompagni 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

LA MIA STORIA

La bambina del rossetto rosso

Quella che sembra superficialità

Ho tre anni. Ricordo ancora l'odore di quel piccolo rossetto rosso, rubato e nascosto di frodo nella tasca come un piccolo segreto prezioso. Ogni volta che lo sfioravo con le dita, il mio cuore scoppiava di gioia.

Non era soltanto per il colore. Lo capisco oggi, dopo una vita di lavoro: in quel piccolo gesto c'era già tutto ciò che sarei diventata. Mettere un rossetto voleva dire fermarsi un momento, guardarsi, prendersi cura di sé. Mi faceva sentire importante, e mi faceva sentire me.

Da sempre ho amato prendermi cura di me e delle persone che ho intorno. È stata la mia natura, prima ancora di essere il mio mestiere.

Nel cortile, con le amiche, il mio gioco preferito era truccarle. Era il mio modo di volere loro bene: le guardavo davvero, una per una, e le facevo sentire viste. Preparavo balletti e spettacoli. Portavo di nascosto i tacchi di mia madre, un paio per ognuna, come un regalo che dicesse "anche tu meriti di sentirti la più bella". Poi le facevo sfilare, e sembravano crescere a ogni passo.

Per gli altri era un gioco. Per me era un rifugio: in quei momenti mi sentivo libera e creativa, e ogni peso restava fuori dalla porta. Ho capito molto presto che la cura, anche la più piccola, ha un potere: trasforma chi la riceve e trasforma anche chi la dà.

Quando sento dire che l'estetica è superficiale, sorrido. Per me non lo è mai stata. Un rossetto non cambia una vita, ma può cambiare una giornata. E ogni volta che una donna si guarda allo specchio e si piace un po' di più, qualcosa dentro di lei si raddrizza: la schiena, lo sguardo, il passo.

L'estetica sembra superficiale soltanto a chi la guarda da fuori. Chi la vive sa che cos'è davvero:

- **Cura.** Un modo di dirsi "io ci sono" e di dirlo alle persone che amiamo.
- **Rispetto di sé.** Un'ora per noi, in un mondo che ce ne chiede mille per gli altri.
- **Un rituale.** Che ci rimette in contatto con noi stesse.
- **Una ripartenza.** Dopo un periodo difficile, può essere il primo passo per sentirsi di nuovo noi.

Per questo di quella passione ho fatto il mio mestiere. Non per vanità, ma perché credo che ogni donna meriti di sentirsi bella a modo suo, e di essere curata come si cura una cosa preziosa.

Sembra superficialità. Per noi è tutto.

DIETRO LE QUINTE

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 passeggiere 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 le spalle si abbassano

C'è un momento, in cabina, che amo più di tutti: quello in cui una donna smette di essere in tensione. Le spalle si abbassano, il respiro ritrova la sua profondità, l'armatura cade.

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. La conoscenza, la tecnica e la manualità contano moltissimo e le curo con rigore, ma devono essere sempre strumenti di empatia e mai fredde esecuzioni.

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.

Dedicare tempo a sé stesse non è un lusso: è un atto di rispetto.

IL MIO METODO

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.

La pelle che segue il corpo

Sentirsi intere, non soltanto più magre

C'è una solitudine sottile e profonda che molte donne portano senza dirla a nessuno. È la solitudine di chi ha lottato per mesi, magari per anni, per cambiare il proprio corpo e poi, davanti allo specchio, prova una strana sensazione di estraneità.

Se la pelle non segue il corpo, come mi sento?

È una domanda che ho visto negli occhi di tante clienti, ancora prima che sulle loro labbra. La bilancia dice che hai vinto, ma lo specchio racconta un'altra storia: una pelle stanca, svuotata, che sembra non appartenerti più.

Per me la bellezza non è un'addizione o una sottrazione di numeri. Quando un corpo cambia, la pelle va accompagnata con dolcezza, rispettata nei suoi tempi, nutrita e sostenuta. Non si può forzare la natura senza pagarne il prezzo in termini di armonia.

Il mio compito è accompagnarti in una trasformazione fluida, in cui ogni centimetro conquistato corrisponda a una sensazione di pienezza, di tono e di sintonia con te stessa.

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

A CASA, TRA UN APPUNTAMENTO E L'ALTRO

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. Non esiste una crema miracolosa: esiste la costanza. Per esigenze particolari, chiedimi: ti consiglierò con piacere.

Il corpo

Muoviti per il piacere di farlo e non per punirti. Dormi quanto ti serve. Bevi acqua. Mangia con calma e senza sensi di colpa: il cibo non è né un premio né una punizione.

La mente

Concediti piccole pause: una camminata, una pagina scritta a mano, un po' di musica, un momento di silenzio. La sera, se puoi, allontana il telefono. Il mondo può aspettare, tu no.

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

UN PICCOLO RITUALE

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.
- **Chiediti.** “Che cosa ho fatto oggi per me?” E se la risposta è “niente”, rimedia domani.

I giorni in cui sei più stanca 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, puoi regalartelo anche a casa.

Sii libera. Sii leggera. Sii tua.

PER TE

I miei appunti

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 · Latina · Tel. 0773 1763559

Il tuo Rifugio di Bellezza

*Un piccolo regalo per le donne
che varcano la soglia del mio centro.*

*Un luogo dove fermarsi, respirare
e ricordarsi di sé.*

*Ascolto, tempo e rispetto:
la bellezza comincia da qui.*

PAMELA MARTINGALI

Pamela Estetica & Benessere · Latina · Tel. 0773 1763559