

RADICAL RADIANCE

.....

12 SĂPTĂMÂNI
DE RITUALURI ALE IUBIRII DE SINE
PENTRU A MANIFESTA PROSPERITATE,
FRUMUSEȚE ȘI BUCURIE



ANGELA JIA KIM

TRADUCERE DE:
OANA PASCU și DIANA BOTESCU

CUPRINS



| | |
|--|-----|
| INTRODUCERE: Strălucirea izvorâtă din iubirea de sine | 9 |
| SĂPTĂMÂNA 1: ÎNCEPE CU PIELEA TA | 21 |
| SĂPTĂMÂNA 2: LUMINEAZĂ-TE DIN INTERIOR | 48 |
| SĂPTĂMÂNA 3: ILUMINEAZĂ-ȚI SINELE SUPERIOR | 71 |
| SĂPTĂMÂNA 4: RESTABILEȘTE-ȚI STIMA DE SINE | 96 |
| SĂPTĂMÂNA 5: TREZEȘTE-ȚI ENERGIA FEMININĂ | 120 |
| SĂPTĂMÂNA 6: HRĂNEȘTE-ȚI STRĂLUCIREA | 146 |
| SĂPTĂMÂNA 7: CLARIFICĂ-ȚI DORINȚELE | 168 |
| SĂPTĂMÂNA 8: DEZVOLTĂ-TE PUȚIN CÂTE PUȚIN | 190 |
| SĂPTĂMÂNA 9: LASĂ-TE ÎN VOIA IMPULSULUI | 210 |
| SĂPTĂMÂNA 10: SAVUREAZĂ PROSPERITATEA | 232 |
| SĂPTĂMÂNA 11: DĂRUIEȘTE, DĂRUIEȘTE, PRIMEȘTE | 253 |
| SĂPTĂMÂNA 12: STRĂLUCEȘTE DE RECUNOȘTINȚĂ | 276 |
| MULȚUMIRI | |

SĂPTĂMÂNA 1.

ÎNCEPE CU PIELEA TA



Există o vorbă străveche ce spune: „Ce este sus, este și jos, iar ce este jos, este și sus.” De-a lungul timpului, astrologii s-au folosit de această vorbă pentru a explica faptul că stelele și pământul sunt conectate în mod inextricabil din mai multe puncte de vedere decât ne-am putea imagina: totul este interconectat. Mai mult decât atât, în vremuri străvechi, în Coreea, și trupul și spiritul erau considerate ca fiind un tot unitar. Pe atunci se credea că fericirea interioară se reflectă pe fețele și trupurile noastre. Acest lucru ar putea explica motivul pentru care femeile coreene s-au îngrijit de strălucirea pielii lor încă din anul 918 d.Hr., când utilizau amestecuri naturale din ulei de floarea-soarelui, caisă și piersică pentru a îndepărta petele de bătrânețe și pentru a da luciul pielii.

Mama mea coreeană a fost muza mea atunci când am început să produc loțiuni și poțiuni în bucătăria mea ca hobby, înainte ca totul să se transforme într-o afacere în toată regula. La cei șaptezeci și ceva de ani ai săi, mama este dovada clară că urmarea unui regim de îngrijire a pielii pentru rezultate pe termen lung reprezintă un maraton, nu un sprint. După ce am creat produsul cel mai cunoscut

al mărcii *Savor Beauty*, și anume crema de față cu extract de trufe, mama mi-a spus: „Angie-ah, acum pielea mea are nevoie de un *sirop* pe care să-l aplic sub cremă. Poți face tu unul?” Desigur, ea se referea la un ser pe care, după ce l-am creat, l-a folosit pentru a-și masa fața, gâtul și decolteul. Fără să fie conștientă de asta, mama mă învăța cum să-mi aplic iubirea pe piele, în straturi. Ori de câte ori intră într-unul din saloanele *Savor Beauty* din New York, întreg personalul se oprește din lucru pentru a-i admira strălucirea. Esteticienii îi studiază fața sub lampa cu lupă și admiră elasticitatea tinerească a pielii ei, rafinamentul porilor ei și luminozitatea uniformă.

„Tratează-ți pielea ca pe cea mai scumpă mătase”, spunea mama mea mereu. Când eram mică, mă minunam de masa ei de machiaj care era plină de tot felul de creme noi, trimise de surorile ei din Coreea: una cu particule din aur, alta cu coconi de viermi de mătase și încă una cu alge exotice. Toate promiteau să-i facă pielea fină ca mătasea, cremoasă ca laptele și curată ca apa.

Douăzeci de ani mai târziu, mama este acum bunică și a luat-o pe Sienna, fica mea, sub aripa ei protectoare în ceea ce privește strălucirea pielii. Recent, în timp ce mama le servea niște gustări din fructe fiicei și nepotului meu, a spus: „Sienna, pielea ta este prea uscată. Trebuie să mănânci mai multe fructe. Uită-te la pielea lui Zachie.” Și apoi a arătat cu degetul spre nepotul meu în vârstă de doi ani. „Fața lui strălucește pentru că mănâncă multe fructe”, a zis mama, zâmbindu-i noului ei copil minune în materie de îngrijire a pielii.

Lucioasă. Strălucitoare. Și când mă gândesc că mi-am petrecut anii adolescenței răzvrătindu-mă împotriva direcției în care mă îndruma mama, „acoperindu-mi” mare parte din cultura coreeană cu loțiuni tonice pe bază

de alcool, exfolianți duri și pudră. În timp ce cultura occidentală folosește tot felul de produse de îngrijire a pielii pentru a obține un aspect mat și mult machiaj pentru a acoperi imperfecțiunile, filosofia orientală a mamei și mătușilor mele a implicat niște ritualuri de înfrumusețare nemuritoare, menite să obțină luminozitate și strălucire. Dar nu poți face un ten translucid să strălucească peste noapte – este nevoie de mai multe „straturi” de iubire și îngrijire zilnică a pielii pentru a scoate la iveală o textură strălucitoare și rafinată, pe cale naturală. Așa cum ne îngrijim de esența noastră interioară, trebuie să ne îngrijim și de sinele nostru exterior. Consider că esența celor două este interconectată, după cum vei vedea în această carte.

Îngrijirea pielii este locul în care am început să descopăr iubirea de sine strălucitoare, dar, așa cum vei vedea, lucrurile merg mult mai departe de atât. Prima lecție simbolică pentru Strălucirea Radicală este să-ți tratezi pielea ca pe cea mai scumpă mătase din lume, după cum spune mama – o onoare pe care ulterior o vom aplica sufletului.

CURĂȚĂ-ȚI FAȚA ÎN FIECARE SEARĂ

Frumusețea reprezintă strălucirea sufletului tău.

ASAD MEAH,

Director Executiv și fondator al Awaken the Greatness Within

Ai auzit vreodată de *The FlyLady*? Aceasta este porecla Marlei Cilley, instructoare în organizarea casei, care își învață clienții cum să elimine dezordinea prin intermediul unor rutine realizate cu pași mici. Eu am descoperit-o pe când aveam douăzeci și ceva de ani și, deși am învățat

multe de la ea, a existat un sfat care mi-a schimbat viața pentru totdeauna: lustruiește-ți chiuveta în fiecare seară, înainte de culcare. Ideea este să mergi la culcare simțindu-te împlinită și să te trezești simțindu-te bine pentru că ai o chiuvetă strălucitoare. Acest obicei pune bazele multor altor obiceiuri mărunte care îmbină niște rutine simple ce ajută la buna desfășurare zilei. Din momentul în care, cu peste 20 de ani în urmă, m-am dedicat ideii de a merge la culcare după lustruirea chiuvetei, am pus bazele unui șir de ritualuri care m-au ajutat să fac trecerea de la a trăi într-un haos complet la a-mi menține casa minimălistă și strălucitoare.

Când voiam să strălucesc din interior spre exterior, aplicam filosofia *The FlyLady* a pașilor mici și făceam ceva mic și simplu care avea să schimbe totul pentru mine într-un anumit fel. Așa am început să practic ritualul de seară al dublei curățări faciale. Am continuat să-mi lustruiesc chiuveta, dar de data aceasta eram hotărâtă să-mi fac și pielea să strălucească. Nu mă înțelege greșit – întotdeauna m-am spălat pe față și acesta este unul dintre lucrurile pe care mama le-a sădit în memoria mea încă de mică. „Te-ai spălat pe față, Angie-ah?” – mă întreba ea din cealaltă cameră. Și, pentru a o tempera, mi-am petrecut mulți ani exfoliindu-mi tenul cu un produs pentru exfoliere din extract de caise și stropind întreaga baie cu apă în încercarea de a-l îndepărta cât mai repede. Dar abia în momentul în care am început să percep curățarea feței mai degrabă ca pe un ritual plăcut, decât ca pe o sarcină impusă, am început să înțeleg profunzimea acestui mic act de îngrijire de sine. Am început să adulesc aroma demachiantului și să-mi masez pielea pentru a îndepărta tensiunile zilei, murdăria și toxinele și pentru a-mi face pielea mai moale. Încetinirea ritmului în fiecare seară m-a

făcut să mă simt surprinzător de bine și, cu timpul, am ajuns să tânjesc după mai multe ritualuri care să mă facă să mă simt bine. Acesta a fost începutul călătoriei mele spre iubirea de sine.

Pe măsură ce vom avansa împreună pe o nouă cale a strălucirii radicale, vom pune și pentru tine bazele iubirii de sine. Încheierea fiecărei serii cu un ritual de curățare a pielii îți va reîntineri și reîncărca pielea și sufletul. Acesta este primul ritual zilnic pe care îl vei introduce în viața ta ca simbol al iubirii de sine, atât în zilele însorite, cât și în cele ploioase, atât în zilele bune, cât și în cele rele. Și vrei să știi care este partea cea mai bună? Nu durează decât *un minut*. Un minut în care să-ți reamintești și să-ți spui „*Eu contez*.”. Această curățare de seară va pune bazele multor altor ritualuri mărunte pe care le vom îmbina pentru a obține un stil de viață specific Strălucirii Radicale.

Începerea programului de iubire de sine cu un ritual de seară de curățare a feței este reconfortant, deoarece îți îndrepti atenția către tine la cel mai fundamental și fizic nivel. Asta te face să te simți mai apropiată de pielea și corpul tău prin mișcarea relaxantă și ritmică cu care îndepărtezi murdăria zilei. De asemenea, acest ritual îți pregătește creierul (și tenul) pentru culcare, pentru ca tu să te trezești a doua zi simțindu-te bine. Și atunci când te simți bine, arăți bine.

Iată ce se poate întâmpla dacă mergi la culcare fără să te speli pe față:

- Radicalii liberi îți rămân pe piele peste noapte și îți descompun colagenul și elastina, ceea ce duce la apariția liniilor fine și ridurilor.

- Sebumul (substanța uleioasă) și transpirația se acumulează peste noapte, ceea ce are ca rezultat congestionarea porilor și erupțiile cutanate.
- Machiajul, poluarea și bacteriile cu care pielea ta intră în contact pe timpul zilei intră în pori, făcându-i să pară mai mari.
- Nu te vei simți prea grozav când te vei trezi de dimineată cu fața uscată și ternă.

Aspectul bun al pielii începe cu o piele curată, dar nu chiar „curată ca lacrima”. Mulți oameni consideră că fața lor trebuie să aibă un aspect uscat după curățare, dar acest lucru nu face decât să îndepărteze bariera hrănitore a pielii. Trebuie să ne modificăm percepția cu privire la ceea ce înseamnă de fapt o piele curată: lucioasă și hrănită, nu rigidă și întinsă, o metaforă pe care o vom aplica ulterior îngrijirii sufletului. Ador să utilizez tehnica dublei curățări, un ritual coreean meticolos, pentru a obține o piele curată și strălucitoare. Aromele atractive, senzația de atingere și sunetul apei mă ajută să merg la culcare simțindu-mă hrănită și reîncărcată.



RITUAL: Ritualul de seară al dublei curățări

pentru a pune bazele iubirii de sine, folosește această curățare hrănitore de seară*.

* Te poți spăla pe față și dimineța! Eu aplic un demachiant pe bază de ulei în fiecare dimineată, în timpul dușului, deoarece am pielea uscată. În schimb, pentru persoanele cu piele grasă, s-ar putea să fie necesar un ritual de curățare amănunțit. Fii atentă la nevoile pielii tale și curăț-o în mod corespunzător. Dacă ai dubii, consultă un estetician sau un dermatolog. (N. a.)

Durață: 1-3 minute.

Ingrediente: Ulei de curățare și demachiant pe bază de apă (sau un alt tip de demachiant la alegere), prosop curat.

Accesorii opționale: Ulei esențial la alegere.

Observații: Dacă ai pielea grasă, contrar lucrurilor la care te-ai putea gândi (sau despre care ți s-a spus mulți ani la rând), demachiantele pe bază de ulei au puterea de a dizolva grăsimea, spre deosebire de orice alt ingredient al demachiantelelor. Este adevărat! Uleiul atrage uleiul și poate dizolva sebumul și murdăria fără a îndepărta și grăsimea naturală a pielii.

1. **Pregătește.** Creează un mediu plăcut, caracteristic unui salon de înfrumusețare, în baia ta pentru acest ritual de curățare de seară. Mie îmi place să-mi organizez produsele cosmetice într-un mod minimalist, pe chiuvetă.
2. **Dezinfectează.** Spală-te pe mâini cu săpun pentru a preveni ca murdăria și bacteriile să-ți ajungă pe față. Eu las să curgă apa caldă și adaug 1-3 picături de ulei esențial în chiuvetă pentru un efect calmant.
3. **Observă.** Uită-te în oglindă și examinează-ți firele scurte de păr de pe marginea feței. În ce direcție cresc în mod natural? Vei dori să aplici produsele de curățare cu vârful degetelor, folosind mișcări ușoare și circulare în direcția opusă. Acest lucru îți va permite să ajungi în fiecare colț și adâncitură pentru o curățare amănunțită.
4. **Curăță.** Încălzește câteva picături de ulei de curățare între degetele curate. Aplică-l pe față cu vârful degetelor, folosind mișcări circulare pentru

a dizolva machiajul din timpul zilei. Curățarea pe bază de ulei va ajuta la îndepărtarea murdăriei acumulate în porii tăi și va preveni înmulțirea bacteriilor și apariția erupțiilor și a iritației. Dacă ai pielea mai uscată și folosești un demachiant pe bază de ulei complet natural, îl poți lăsa puțin mai mult pe față pentru a-ți hidrata și hrăni pielea.

- 5. Aplică în straturi.** Aplică un strat de demachiant pe bază de apă peste demachiantul pe bază de ulei, folosind aceleași mișcări circulare. Și acest lucru ajută la îndepărtarea murdăriei acumulate pe timpul zilei. Bucură-te de miros și de modul în care îți simți pielea sub vârful degetelor.
- 6. Curăță.** Îndepărtează ușor demachiantele cu apă caldă. Mie îmi place să am un sertar plin cu prosoape proaspăt spălate în apropiere, pentru a putea folosi unul nou în fiecare zi ca să-mi șterg fața.
- 7. Apreciază.** Folosește-te de acest timp pentru a afirma ceea ce te face să simți că strălucești. Dacă îți vine greu să-ți faci complimente, s-ar putea să-ți fie mai ușor să folosești expresii precum „*Sunt recunoscătoare pentru...*” pentru a-ți exprima aprecierea față de frumusețea ta naturală.

„Sunt recunoscătoare pentru pielea mea curată.”

„Mă simt cu picioarele pe pământ și mintea limpede.”

„Îmi simt pielea fină și hidratată.”

„Ador să simt că strălucesc.”

Savurează acest act simplu de îngrijire de sine, deoarece constituie baza strălucirii radicale a pielii și sufletului.

TONIFIAZĂ PENTRU A DA STRĂLUCIRE
ȘI A HIDRATA

*Adevărata frumusețe a unei [persoane]
se reflectă în sufletul [său].*

AUDREY HEPBURN,
actriță

Întotdeauna m-au intrigat loțiunile tonice și esențele mamei. În Coreea, o esență este percepută ca un copil din flori dintre o loțiune tonică și un ser – un strat subțire de substanță hidratantă. Mama lua un tampon pufos de vată și îl umezea cu o esență rozalie, după care și-l trecea ușor pe față în direcție ascendentă. Partea mea preferată era să o urmăresc în timp ce repeta mișcărilor ascendente pe gât, decolteu și apoi din nou pe față, până când pielea ei era umedă și strălucea. Voiam s-o imit, dar cât am fost adolescentă tânjeam după tenul cu aspect mat, în stil american. Așa că foloseam o loțiune tonică astringentă și mă minunam de cât de răcoroasă și uscată îmi făcea pielea. Mama mă certa mereu: „Angie-ah, fața ta pare mai uscată acum! Nu așa se îngrijește tenul. Fața ta ar trebui să strălucească.”

În facultate, am eliminat loțiunea tonică din rutina mea de la finalul zilei. După ce exersam la pian timp de opt ore, studiam pentru examene și socializam cu prietenii, mi se părea că aplicarea loțiunii tonice reprezenta un pas inutil și mult prea îndelungat. Adevărul este că una dintre cele mai frecvente întrebări care ni se adresează la *Savor Beauty + Spa* este: „De ce trebuie să-mi tonifiez pielea; care este scopul?” În ultima vreme, loțiunile tonice s-au bucurat de o renaștere uluitoare, transformându-se dintr-un pas de uscare inutil într-un punct esențial al îngrijirii pielii în ceea

ce privește hidratarea. În trecut, loțiunile tonice conțineau alcool cu efect de uscare, sau hamamelis, îndepărtând uleiurile naturale ale pielii cu efect de întinerire. Noua generație de loțiuni tonice conțin ingrediente hrănitoare și hidratante benefice pentru tenul gras și uscat. Odată ce am înțeles cum acționează o loțiune tonică fără alcool asupra pielii, aceasta a devenit un element esențial al ritualurilor mele de înfrumusețare.

După o dublă curățare amănunțită, o loțiune tonică echilibrează pH-ul pielii și îi conferă un aspect suculent, hidratat și sănătos. Atunci când te speli pe față, te poți confrunta cu un dezechilibru al pH-ului pielii, dar loțiunile tonice ajută la restabilirea unui pH echilibrat, de 5,5 în cazurile optime. Dacă pH-ul pielii este dezechilibrat, acest lucru poate cauza sensibilitate, riduri, inflamare sau iritații.

Tipurile mele preferate de loțiuni tonice sunt hidrosolii organici care îți revigorează fața, îți hidratează porii deshidratați și îi furnizează tenului tău substanțe nutritive adecvate. Un hidrosol combină loțiunea tonică cu esența. Hidrosolii sunt loțiuni tonice produse prin distilarea florilor și plantelor. Această „apă din flori” servește scopului loțiunii tonice de a pregăti pielea pentru cremele hidratante și celui al esenței de a hidrata ușor pielea. De asemenea, ea nu conține alcool, revigorează și conține numeroase substanțe hrănitoare, antioxidanți și vitamine. Poți alege diverși hidrosoli din flori și plante, în funcție de problema pe care vrei să o abordezi.

Când am creat loțiunile tonice *Savor Beauty*, nu am vrut ca clientele mele să fie nevoite să realizeze acel pas suplimentar de a înmuia o dischetă demachiantă în esență, deoarece voiam ca ele să se poată reîmprospăta instantaneu. Eu căutam după un spray pentru față pe care să-l