

2016-2017 GUIA DE REVISIÓN, REFLEXION ANUAL SOBRE TU CABELLO NATURAL

¡ Porque tu eres tu mejor inversión !



CARMEN MANGUE

SOBRE LA AUTORA

Carmen Mangue

Es la creadora del blog curlymangue un blog de cuidado del cabello, belleza, moda y cuidado personal de la mujer negra y toda mujer que le guste invertir tiempo en su cuidado.

En el 2013 decidió volver al natural, después de años de llevar extensiones y alisarse el cabello. Para documentar su nuevo viaje decidió documentarlo en un blog personal que luego se convertiría en un espacio público al principio el blog se llamó missmangue y estaba en inglés. Más tarde se dio cuenta de que viviendo en España no había muchos blogs en el país que hablaran del cuidado del cabello natural y del cuidado de la piel negra. Decidió crear un espacio especialmente para la mujer negra o toda persona que cree que la belleza es algo universal. Que no tiene que ver con raza, color, sexos o creencia.

Gracias a su experiencia como maquilladora y asesora de imagen, adquirido mientras trabajaba en firmas tan prestigiosas como: Mac, Lauder, Lancôme, L'Oréal, revistas como "HOLA" ABC semanal, pronto. No solo podía hablar de cabello sino asesorar en todo lo que se refiere al cuidado y la imagen de la mujer.

Este espacio no solo incluye textos, consejos, trucos de belleza y cuidado del cabello. También se puede contratar de asesoramiento personal individual. Tanto para cabello, belleza, moda. Para ello solo tienen que ponerse en contacto con la página curlymangue



¿PORQUE HACER UNA REFLEXIÓN, REVISIÓN ANUAL DE NUESTRA VUELTA AL NATURAL?

Ahora que estamos acabando el año comenzamos a hacer revisiones y reflexiones de lo que hemos hecho en el 2016. Ya sea para mejorar, cambiar, o aprender nuestras decisiones o situaciones. Y esas reflexiones también están incluidas nuestra jornada volviendo al natural, que habremos anotado en nuestro diario del cabello. Donde tenemos apuntado todo y cada uno de los cambios que ha experimentado nuestro cabello. Los productos que nos han ido bien y aquellos que no queremos ver nunca más cerca de nuestro cabello.

Esta guía es para todo el mundo lleva mucho tiempo en natural este en transición o haya acabado de empezar su vuelta al natural.

Si no tienes un diario de tu vuelta al natural te aconsejo que tengas uno. Empíézalo en cuanto termines de hacer estos ejercicios de reflexión.

¿Que necesitas para hacer los ejercicios de esta guía de reflexión del cabello natural?

- 1- Un papel
- 2- Un bolígrafo
- 3- Tu música favorita
- 4- Puedes poner unas velas para crear ambiente
- 5- Un diario (donde pasaras todas las reflexiones)

QUE RUTINAS O ACTITUDES BENEFIARON A TU PELO, QUIERES RECORDAR EN EL 2016

En este primer apartado repasaremos todo lo bueno que nos ha aportado nuestra vuelta al natural. Para comenzar motivadas y saber que estamos en buen camino.

1- ¿De qué logros estoy más orgullosa de haber conseguido este año 2016 sobre mi vuelta al natural?

2- ¿Cuál es la lección más valiosa que he aprendido sobre mi cabello este año 2016?

3- ¿Cuál ha sido el mejor acondicionador, mascarilla, champú, blog, libro, vídeo que has descubierto este año?

4- ¿Cuál ha sido la mejor peluquería, tienda para el cuidado de cabello natural que has visitado?

5- Cuál ha sido el mejor recuerdo vivido en tu vuelta al natural en 2016?

CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE TU VUELTA AL NATURAL NO HA SALIDO COMO ESPERABAS EN EL 2016

Es posible que tu vuelta al natural haya no haya ido como tu esperabas.

En esta parte tendrás que reflexionar, para responder acerca de algunas decisiones o rutinas que hayas seguido y que no eran las adecuadas para tu cabello.

- 1- ¿Qué cosas hice en mi pelo en el 2016 que quiero dejar de hacer?
- 2- ¿Escuchaste todo lo que te decían las páginas de cabello natural sin pararte a pensar?
- 3- ¿Te creíste y aceptaste todo lo que te decían las paginas naturales?
- 4- ¿Te paraste a analizar la información que te llegaba?
- 5- ¿Aplicaste todos los productos que decían las páginas y vídeos sin tener en cuenta si eran adecuados para tu cabello?

6- ¿Te obsesionaste con tener una determinada textura que no era la tuya?

7- ¿Esperabas que tu cabello tuviera el rizo de tus blogueras sin tener en cuenta que textura era diferente a la tuya?

8- ¿Volviste a las extensiones porque te obsesionaste con la largura?

9- ¿Volviste al natural, pero no te formaste sobre tu cabello?

10- ¿Comiste comidas poco saludables sabiendo que eran malas para tu cabello?

COSTUMBRES RESPECTO AL TRATAMIENTO DE TU CABELLO NATURAL QUE QUIERES DEJAR ATRÁS EN EL 2016

Como ya tienes claro las razones por las que tu jornada al natural no fue como tu esperabas. En esta segunda parte tratamos de las costumbres qué quieres dejar atrás porque no han sido beneficiosas para tu cabello ni para tu persona. Escribe la razón por la que quieres dejar esas costumbres atrás. Para que puedas remplazarlas por unas más saludables.

- 1- Quiero dejar de aceptar todo lo que dicen sobre el cuidado del cabello sin analizarlo primero.
- 2- Quiero ser menos vaga e investigar más sobre las recomendaciones.
- 3- Quiero dejar de obsesionarme por la largura del mi cabello
- 4- Quiero dejar de quitarle importancia a aprender sobre mi cabello día a día.

- 5- No voy a desear la textura de otra persona.
- 6- Quiero dejar de ponerme cualquier producto en mi pelo solo porque a otra natural le vaya bien.
- 7- Quiero dejar te ponerme extensiones solamente porque quiero ver mi pelo largo.
- 8- Quiero dejar de criticar a otras mujeres por no volver al natural
- 9- Quiero dejar de no aceptar mi textura sea la que sea
- 10 -Quiero dejar de comer comidas que me perjudican.
- 11 -Quiero dejar de pensar que hay un camino corto para cuidar y promover el crecimiento de mi cabello.

REFLEXIONES PARA QUE MI CABELLO ESTE CUIDADO Y SALUDABLE ESTE 2017

QUE CUIDADOS Y ACTITUDES POSITIVAS, QUIERO APORTAR A MI CABELLO ESTE 2017

En esta tercera parte vamos a escribir, todo lo bueno que queremos para nuestro cabello este 2017

A esta hora ya te habrás dado cuenta de que no hay un camino corto o mágico para que tu pelo luzca saludable y largo. Lo que necesita es cuidado diario y mucha atención en los productos que pones en él. Depende de cómo lo tratas así reaccionara. Tu cabello está vivo y como tal necesita que adaptes su rutina a los cambios que acontezcan en tu vida o en tu entorno. Eso quiere decir que tienes que tener en cuenta los cambios de estación, tu estado de ánimo, la temperatura, así como la alimentación.

Solo de esa forma podrás tener un cabello saludable y no fracasar en tu vuelta ala natural.

1- ¿Cómo quiero que sea mi dieta alimenticia este 2017?

2- ¿Qué cuidados quiero darle este 2017?

3- ¿Qué productos quiero ponerle este 2017?

4- ¿Dónde quiero escribir mi experiencia sobre mi vuelta al natural?

5- ¿Qué actitud quiero tener sobre mi textura de cabello?

6- ¿Qué actitud quiero tener respecto a la largura de mi cabello?

7- ¿Qué actitud quiero tener respecto a las mujeres que no han vuelto al natural?

8- ¿A convenciones, ferias sobre el cabello quiero asistir?

9- ¿Qué clase de pareja quiero en mi vida?

10- ¿Qué tipo de alimentación voy a darle a mi cuerpo?

ESCRIBE EN PRESENTE TODO LO QUE DESAS PARA TU CABELLO ESTE 2017 EN PRESENTE. PIENSA DE FORMA POSITIVA

En esta última parte: escribe como te gustaría que fuera tu cabello este 2017, hazlo en presente. Por ejemplo, si quieras que tu pelo este sano dirás: Me gusta mi pelo natural porque esta sanano y brillante. Como comida saludable por eso mi cabello esta largo. Así hasta hacer un resumen de las cosas positivas que has respondido que querías para tu cabello en 2017.

CONTRATA NUESTRO SERVICIO DE ASESORIA DE IMAGEN

Ahora que has terminado tu reflexión anual del 2016-2017 ya estas preparada para dar el próximo paso, para que consigas todo lo que quieras respecto a tu cabello y tu cuidado personal en general.

Contrata nuestro servicio de asesoría personal, en la que te ofrecemos asesoría individual, personalizada. Te ayudamos con todas las dudas que tengas sobre belleza, moda y cabello. También te asesoramos sobre cómo invertir bien tu dinero a la hora de comprarte ropa y crear un vestuario, ya sea para el trabajo o tu vida diría. A través de textos ejercicios y consejos para el cuidado y estilo te ayudamos a ser la mujer que quieres ser este 2017. No solo Eso también te recomendamos las mejores webs para comprar moda y belleza online. ¡Si quieres tener éxito viste y cuídate como una mujer de éxito!

Par contratar nuestro servicio de asesoría, visita la página [curlymanague](#) o ponte en contacto con Carmen el correo: curlymangue@gmail.com

Este documento no se podrá copiar o reproducir sin el consentimiento de su autora. Toda la información que contiene este texto está protegida por la licencia de derechos de propiedad intelectual de Creativa Common.

Para cualquier información adicional, póngase en contacto con la creadora Carmen Mangue a través de la página [curlymanque](http://curlymanque.com).

Copyright 2016 curlymangue todos los derechos reservados consigue más textos GRATUITOS curlymangue.wordpress.com

