



REFLEXIÓN, REVISIÓN ANUAL DE TU VUELTA AL NATURAL 2018- 2019

¡Porque tu eres tu mejor inversión!

Curlymangue.com

Hola mis curly. Como todos los años, te traigo un reflexión y revisión anual sobre lo que has aprendido sobre tu cabello. Esta vez tanto esta reflexión como el calendarios y demás productos gratuitos. Están dedicados a la naturaleza. Por eso he querido rodearme de flores y revindicar no solo el cabello natural sino el amor y el cuidado a la madre naturaleza. Porque gracias a ella disfrutas, no solo de productos naturales para el cabello. Tambien de una tierra hermosa y fértil que tines que cuidar haciendo lo que puedas: reciclar, cerrar los grifos, controlar el gasto eléctrico etc. Ya me entiendes, cosas que no solo te ayudan ahorrar sino que tambien te harán sentir bien. Despues de todo eres parte de la madre naturaleza y ella tambien es tu mejor inversión

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 sí misma.

En el 2013 decidió volver al natural, después de años de llevar extensiones y alisarse el cabello. Para documentar su nuevo viaje decidió crear 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 en España, donde vivía no había muchos blogs, que hablaran del cuidado del cabello natural y de la piel negra. Resolvió 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 crecía.

Gracias a su experiencia como maquilladora y asesora de imagen, que adquirió mientras trabajaba en firmas tan prestigiosas como: Mac, Lauder, Lancôme, L'oreal, 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 personal de la mujer.

Interesada no solo por la parte física de las personas sino por su interior y decidida a ayudar todo lo posible a las personas y gracias a su experiencia como motivadora.

Ha creado su blog de motivación y empoderamiento personal:

www.Lifemotivationlive.wordpress.com .Para ayudar a mejorar no solo la parte física de las personas sino su interior.



Muchas gracias por tú apoyo

Curlymangue: no solo incluye textos, consejos, trucos de belleza y cuidado del cabello. También se puede contratar asesoramiento personal individual. Tanto para cabello, belleza y moda. Para ello solo tienen que ponerse en contacto con la pagina 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 2018. Ya sea para mejorar, cambiar, o aprender de nuestras decisiones o situaciones. Dentro de esa reflexione anual, también debemos incluir nuestra decisión de volver al natural, que habremos anotado en nuestro diario del cabello. Donde tenemos apuntado todo y cada uno de los cambios que ha experimentado nuestro pelo. Los productos que nos han ido bien y aquellos que no queremos ver nunca más cerca de nuestro cabello.

Como veréis en la nueva foto, mi cabello ha crecido bastante y lo mejor de todo está sano. Eso quiere decir que es posible conseguir que tu cabello tenga una buena largura. Para ver el progreso de este crecimiento visita curlymangue. Donde encontrarás las fotos que he ido publicando en donde puedes apreciar el cambio de aspecto que mi cabello ha ido experimentando.

Esta guía no solo es para las personas que llevan mucho tiempo siendo natural. También es para ti si estas en transición o acabas de empezar tu camino en el mundo del 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. o puedes adquirir uno de mi creación que encontrarás en amazon, google play , gunroad. Tanto en pdf, ebook, tapa blanda. Este diario es ideal porque te permite ahorrar tiempo y solo tienes que escribir tus conclusiones sobre el cuidado de tu cabello.

¿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 escribirás todas tus reflexiones)

¿CUALES SON LAS RUTINAS O ACTITUDES QUE BENEFIARON A TU PELO QUE QUIERES RECORDAR EN EL 2018?

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

¹- ¿De qué logros estoy más orgullosa de haber conseguido este año 2018 sobre mi vuelta al natural?

2- ¿Cuál es la lección más valiosa que he aprendido sobre mi cabello este año 2018?

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 2018?

¿CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE TU VUELTA AL NATURAL NO HA SALIDO COMO ESPERABAS EN EL 2018?

Es posible que tu vuelta al natural no haya ido exactamente como tu esperabas. En esta parte tendrás que reflexionar, para responder a cerca 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 2017 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 páginas naturales sin investigar?

- 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 su 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 2018

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 quieras 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 2019

En este apartado vas a escribir todas las conclusiones a las que has llegado para que tu cabello este sano y hermoso.

Por ejemplo: si tienes que cortarte las puntas más a menudo.

¿QUE CUIDADOS Y ACTITUDES POSITIVAS, QUIERO APORTAR A MI CABELLO ESTE 2019?

En esta tercera parte vamos a escribir, todo lo bueno que queremos hacer para nuestro cabello esté sano y largo este 2018

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 al natural.

1- ¿Cómo quiero que sea mi dieta alimenticia este 2019?

2- ¿Qué cuidados quiero darle este 2019?

3- ¿Qué productos quiero ponerle este 2019?

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 qué 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 2019, EN PRESENTE. PIENSA DE FORMA POSITIVA

En esta última parte: escribe como te gustaría que fuera tu cabello este 2019 hazlo en presente. Por ejemplo, si quieres que tu pelo este sano dirás: me gusta mi pelo natural porque esta sano y brillante. Como comida saludable, por eso mi cabello esta largo. Así hasta hacer un resumen de todas las cosas positivas que has respondido que querías para tu cabello en el 2019.

CONTRATA NUESTRO SERVICIO DE ASESORIA DE IMAGEN

Ahora que has terminado tu reflexión anual del 2018-2019 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 quieras ser este 2019. 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 [curlymangue o ponte en contacto con Carmen el correo: curlymangue@gmail.com](http://curlymangue.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

Consigue más textos GRATUITOS www.curlymangue.com