

Carmen Mangué

GUÍA Y REVISIÓN ANUAL DEL

# Cabello Natural

2023-2024



Copyright 2024 ©curlymangue todos los derechos reservados consigue más  
textos GRATUITOS curlymangue.org

*cultymangne.org*



Carmen Mangué, es la creadora del blog curlymangué 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 missmangué 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 de la piel negra. Decidió crear un espacio especialmente para la universal. Que no tiene que ver con raza, color, sexos o crecía.

Gracias a su experiencia como maquilladora y asesora de imagen, adquirido mientras trabajaba en firmas tan prestigiosas como: Mac, Lauder, Lancôme, L'Oréal, Bobbi Brown revistas como "HOLA" ABC semanal, Pero solo quería hablar sobre estas dos pasiones. Quería e iba a generar un espacio que también ofreciera contenidos que ayudara a los visitantes del espacio de forma continua. Además de ebooks descargables. Y una sin fin de textos, consejos, trucos de belleza y cuidado del cabello. Que pueden encontrar cada semana en el blog. Y que les llegara directamente a su email al suscribirse. Una vez que hubo generado todo lo anterior, se dio cuenta de que muchas de sus seguidoras tenían dudas, que necesitaban ser respondidas de manera individual. Así fue como nació el servicio de asesoramiento personalizado curly. Un servicio asequible de asesoramiento personal e individual que les ayuda y orienta no solo en su vuelta al natural. También en todo lo que se refiere a la belleza, moda, , cabello. Puedes acceder al servicio de asesoría pinchando aquí



CURLY  
MANGUE



## ¿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 2023. 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. Empiézalos en cuanto termines de hacer estos ejercicios de reflexión.

## ¿Qué 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)





CURLY  
MANGUE



## ¿QUÉ RUTINAS O ACTITUDES BENEFICIARON A TU PELO, QUIERES RECORDAR EN EL 2023?

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 2023 sobre mi vuelta al natural?

2- ¿Cuál es la lección más valiosa que he aprendido sobre mi cabello este año 2023?

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 2023?



CURLY  
MANGUE



## ¿CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE TU VUELTA AL NATURAL NO HA SALIDO COMO ESPERABAS EN EL 2023?

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 2023 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 contaban las páginas 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?



CURLY  
MANGUE



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 longitud?

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 TRATA MIENTO DE TU CABELLO NATURAL QUE QUIERES DEJAR ATRÁS EN EL 2023**

- 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 de 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 2024 ¿QUE CUIDADOS Y ACTITUDES POSITIVAS, QUIERO APORTAR A MI CABELLO ESTE 2024?**

**En esta tercera parta vamos a escribir, todo lo bueno que queremos para nuestro cabello en el 2024**

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 reaccionará. 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, de esta manera 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 2024?

2- ¿Qué cuidados quiero darle este 2024?

3- ¿Qué productos quiero ponerle este 2024?



- 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?

CURLY  
MANGUE



## ESCRIBE EN PRESENTE TODO LO QUE DESAS PARA TU CABELLO EN ESTE 2022 EN. HAZLO EN PRESENTE. PIENSA DE FORMA POSITIVA

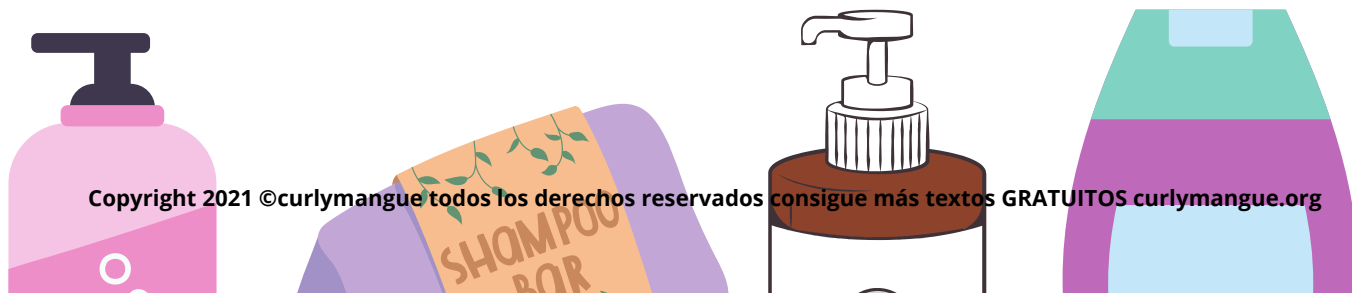
En esta última parte: escribe como te gustaría que fuera tu cabello este 2024, hazlo en presente. Por ejemplo, si quieres que tu pelo este sano dirás: Me gusta mi pelo natural porque esta sanano y brillante. Como comida saludable, por eso mi cabello está largo. Así hasta hacer un resumen de las cosas positivas que has respondido que querías para tu cabello en 2024

## CONTRATA NUESTRO SERVICIO DE ASESORÍA PERSONALIZADA CURLY

Ahora que has terminado tu reflexión anual del 2023-2024. Ya estás 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 2024. 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.org](http://curlymangue.org) O ponte en contacto con nosotros en nuestro Instagram @cuelymangue





CURLY  
MANGUE

COMPRA TU EBOOK

Muchas gracias por descargar nuestra guía revisión del cabello natural . Aquí de  
dejo el listado de los servicios de los que disponemos. Para más información  
puedes contactar con nosotros en los siguientes medios sociales

## Servicios de los que disponemos

### Descarga tú ebook



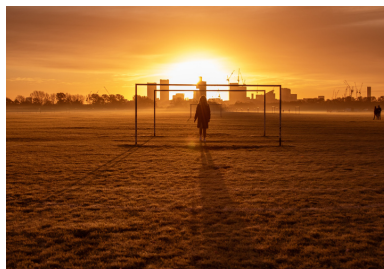
Descarga este ebook de recetas naturales hechas en casa con las que podrás cuidar tu cabello con los productos de tu cesta de la compra

### Accede a tu asesoría



Accede a tu asesoría personalizada donde te aclaramos todas tus dudas

### Visita tu espacio de motivación



Únete a nuestro círculo Curly de motivación. Donde podrás encontrar textos que te ayudan a mantener tu motivación alta. También puedes dejar tus relatos de superación para que los publiquemos

## Nuestros medios <sup>inter</sup> sociales



CURLY  
MANGUE



## Listado de os productos que aparecen en este ebook

- [Shea Moisture](#)
- [Manteka de carité natural](#)
- [Valquer](#)
- [Cantú](#)
- [Maui](#)
- [Palmer cosmetic](#)
- [Jamaica black castor oil](#)
- [Hask](#)
- [Peine para desenredante](#)
- [Schwarzkopf, mad about curly](#)
- [Círculo curly](#)
- [Asesoría](#)
- [Ebook](#)
- [Lola Creoula](#)

En el caso, de tener cualquier duda con los enlaces o de los productos, aplicación de estos.  
No dudes en contactar con nosotros. estaremos encantados de ayudarte





CURLY  
MANGUE

Copyright 2023©curlymangue todos los derechos reservados  
consigue más textos GRATUITOS en [curlymangue.org](http://curlymangue.org)

**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 Mangué a través de la página [curlymanque.org](http://curlymanque.org) o en mi Instagram @curlymangue**

*Gracias por formar  
parte de este  
sueño*

