



Secretos

D E C A S
B Y R D A N

CONSEJOS PARA SENTIRTE

PERFECTA POR FUERA Y POR DENTRO

INTRODUCCIÓN

“NACIMOS PARA SER REALES NO PERFECTAS!”

¿Os he dicho ya que esta es una frase que me gusta mucho? Creo que deberíamos tenerla muy presente, e ir recordándonosla a menudo. Ahora os cuento el por qué. A diario, leo muchos comentarios por las redes sociales tipo: **“eres perfecta”** o **“quiero ser como tu”**. Mentiría si no os digo que esto es un gran error que cometemos.

SUPER CONSEJO

Cada una de nosotras, por muchos defectos que nos podamos encontrar somos...

¡ÚNICAS, ESPECIALES Y MUY BONITAS!

Y si ahora mismo estás pensando que no es porque todavía no has visto lo hermosa que eres.



No tenemos que luchar para parecernos a alguien, ni tampoco lamentarnos a diario porque no nos gusta nuestro cabello o nuestra forma de los ojos. Somos así, **tenemos que aceptarnos** y sobretodo, tenemos que aprender a aprovechar aquello que tenemos. En lugar de emplear nuestra energía para ser alguien que no somos, hay que utilizarla para...

...aprender a sacarnos el **MÁXIMO** partido, aprender a disimular aquello que nos incomoda y aprender a potenciar nuestros **PUNTOS FUERTES**.

Al fin y al cabo, no hay nadie perfecto, sino alguien que ha aprendido a potenciarse y expresarse al máximo. Y estoy segura que las chicas que alguna vez habéis admirado o admiráis no son perfectas, sino personas seguras de sí mismas que, sabiendo disimular sus imperfecciones y potenciando sus fuertes, logran **SENTIRSE** perfectas. Y eso se transmite.



EN LA WEB HAY UN MONTÓN DE TRUQUITOS QUE OS AYUDARÁN

¡QUIERO VERLOS!



Por eso yo quiero que TODAS os sintáis perfectas, seáis como seáis. Quiero que aprendáis a sacaros el máximo partido y que creáis en vosotras mismas y logréis sentiros perfectas con aquello que tenéis.

Pero no debemos olvidarnos que la base de todo cambio empieza por un cambio de chip, un cambio de mentalidad. No sirve decir que, por ejemplo, quieres empezar a cuidarte el rostro, y a los dos días te vas a dormir maquilada, o bien que quieres un cabello más bonito, pero te da pereza realizar mascarillas caseras. Es un proceso que requiere fuerza de voluntad y muchas ganas.

¡ATENCIÓN CHICAS!

Si pasas página empezarás a motivarte y no podrás parar de verte mejor.

¿ESTÁIS PREPARADA PARA EL CAMBIO?





IMPRIMIBLE EN
LA SIGUIENTE PÁGINA
¡¡ POR TUS OBJETIVOS!

1 MOTÍVATE MARCA OBJETIVOS

Empieza por marcarte unos objetivos o metas. Piensa en qué te gustaría cambiar de tu cuerpo, rostro o cabello, y anótalo. Recuerda que tienen que ser metas:



REALES



ALCANZABLES



REDACTADAS EN POSITIVO: ESCRIBIR "CUIDARME LA CARA" EN LUGAR DE "NO TOCAR GRANOS"



A CORTO Y A LARGO PLAZO

Ten y mantén una mentalidad positiva. Los resultados de empezar a cuidarse y a verse mejor no se van a ver de un día para otro. Por eso es importante que te mantengas posi-

Espera lo mejor de ti misma.



SUPER PLANNING

ES HORA DE CUMPLIR TODOS TUS OBJETIVOS

LUNES

OBJETIVO DEL DÍA:

MARTES

HOY TENGO QUE...

NO OLVIDAR....

MIÉRCOLES

¡HOY ES MI DÍA!

JUEVES

SUPER OBJETIVO DEL JUEVES:

HOY ME SIENTO...

¡ESTUPENDA!

¡RADIANTE!

¡SUPER BIEN!

VIERNES

PENSAR PEINADO PARA SÁBADO NOCHE...

SÁBADO

¡HOY TOCA SENTIRME GUAPA!

SUPER IMPORTANTE

DOMINGO

¿HE CUMPLIDO MIS OBJETIVOS?

2 EMPIEZA SIN PRISA PERO SIN PAUSA

PLANTÉATE EL CAMBIO

Si te has planteado el cambio, ya estás en pleno proceso. Lo más importante es presionarse. Sin prisa, pero sin pausa.

OBJETIVOS & METAS

Acércate cada día a tus objetivos y metas. Todo camino, por muy largo que sea, empieza por un pequeño paso. Puedes empezar por comer sano para que tu piel lo refleje, o bien por comprarte un par de cremas para cuidarte el rostro. ¿Has dado ya este paso?

Y SOBRETUDO... ¡DISFRUTA!

Si aprendes a disfrutar del proceso los resultados vendrán solos. Tómate el momento de limpieza de cutis, de arreglarte el pelo o bien de maquillarte como un momento para ti.

Lo que no debes olvidar....

PERSISTIR, RESISTIR Y NUNCA DESISTIR



EN LA WEB DE **SECRETOS DE CHICAS**
ENCONTRARÁS MUCHÍSIMO MATERIAL PARA SACARTE
EL MÁXIMO PARTIDO PARA BRILLAR CADA DÍA

IVAMOS ALLÁ!



3 PEQUEÑOS GESTOS GRANDES CAMBIOS

¡IMPORTANTE!

Cambia tu mentalidad, piensa como una persona ganadora

#MESIENTOGANADORA



NO TE CONFORMES

No te conformes con lo veas en el espejo, intenta siempre mejorarlo para poderte ver todavía mejor.

TIEMPO & PERSEVERANCIA

Sé constante con todo lo que hagas. Las rutinas de belleza requieren tiempo y perseverancia. ¡Así que no desesperes!

NUNCA SE PIERDE

Se gana o se aprende, nunca se pierde. Si te has equivocado a la hora de teñirte o escogiendo una base de maquillaje que no es la adecuada, no te preocupes, te servirá de experiencia para no volver a fallar.

ARRIÉSGATE & EXPERIMENTA

Arriésgate, atrévete a experimentar con el maquillaje y con tu cabello. Seguro que descubres muchísimas cosas que te favorecen y todavía no sabes.



ENERGÍA POSITIVA

Absorbe todo lo positivo, y olvídate de las energías y pensamientos que te limitan. Si tú quieres llevar algo y te sientes bien con ello, no dejes de hacerlo porque haya alguien que no le gusta.

PRUEBA, EXPERIMENTA, TOQUETEÁ...

Si quieres conseguir algo que nunca has conseguido, debes estar dispuesta a aprender cosas nuevas y a hacer cosas que nunca has hecho. Prueba, experimenta, toquetea... ¡es la base del aprendizaje!

PROBLEMA - SOLUCIÓN

Tienes que pensar en las soluciones, y no en los problemas.



¿Tienes el cabello dañado?

¡MARCHANDO UNA MASCARILLA CASERA!



¿Tienes estrías?

¡AQUÍ TIENES UN REMEDIO CASERO!



¿Quieres alargar las pestañas?

¡VAMOS A POR UNOS TRUQUITOS!



¿Tienes el rostro cansado?

¡NO TE PIERDAS ESTOS CONSEJOS!



¿Tienes granitos?

¡REMEDIOS CASEROS PARA TODO!






4 TODO DEPENDE DE TI

Depende únicamente de ti lograr tus objetivos y metas.

NADIE MÁS CAMBIARÁ POR TI, SOLO PUEDES HACERLO TU

No hay límites. Tú eres el único límite que no te deja verte bella.

-  Di adiós a las excusas para no empezar a cuidarte.
-  Di adiós a los miedos que no te dejan maquillarte como a ti te gusta.
-  Di adiós a las inseguridades que no te dejan vestir como a ti te hace sentir cómoda.

PIENSA QUE LO ÚNICO IMPOSIBLE ES AQUELLO QUE NO HAS INTENTADO.

5 SI QUIERES, PUEDES

Yo sé que tú eres capaz de aprender a sacarte el máximo partido. Ahora solo tienes que creerlo tu. Repite conmigo en voz alta: **"Soy capaz de todo, y más".** ¡Empieza a demostrártelo!

Lucha para conseguir aquello que deseas cambiar de ti. Nadie dijo que fuera fácil, pero si crees que puedes, ya estás a medio camino.



6 SÉ MÁS FUERTE QUE LAS EXCUSAS

1 SI QUIERES...

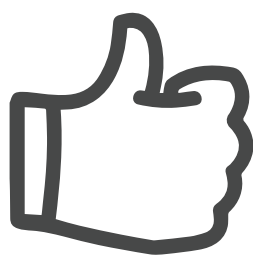
Si realmente quieres un cambio en ti, encontrarás mil y una manera de lograrlo por muy difícil que pueda parecer.

2 RESULTADOS

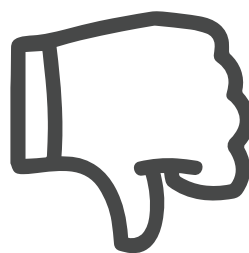
Y en cuanto dejes que las excusas se pierdan por el camino, empezarás a encontrar y a ver resultados en ti.

3 PALABRAS NEGATIVAS

Elimina todas las palabras negativas del diccionario que hacen que no te veas bien en el espejo.



MOTIVACIÓN
FELICIDAD
ACEPTACIÓN
ALEGRÍA



DESMOTIVACIÓN
PEREZA
EXCUSAS
COMPLEJOS

4 NO LO OLVIDES

No lo olvides: alguien mucho más ocupado está ahora luchando por sus objetivos.

¿A QUÉ ESPERAS PARA EMPEZAR?

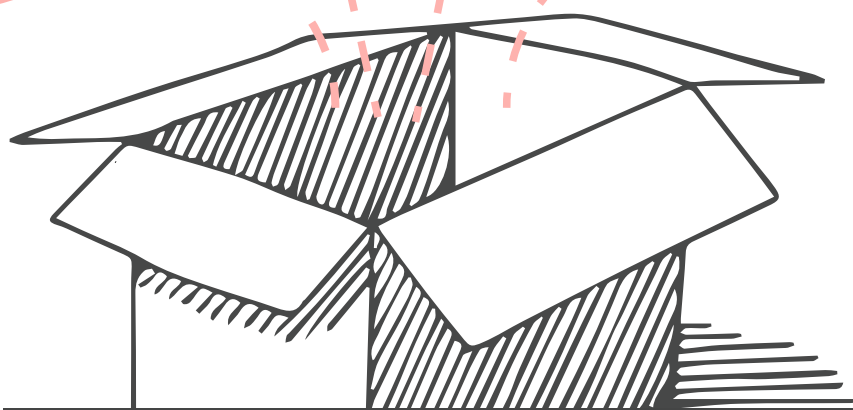
7 THINK OUTSIDE THE BOX

Mírate al espejo
y adopta un
nuevo punto de
vista.

Ten una nueva
actitud más
positiva ante
todo.

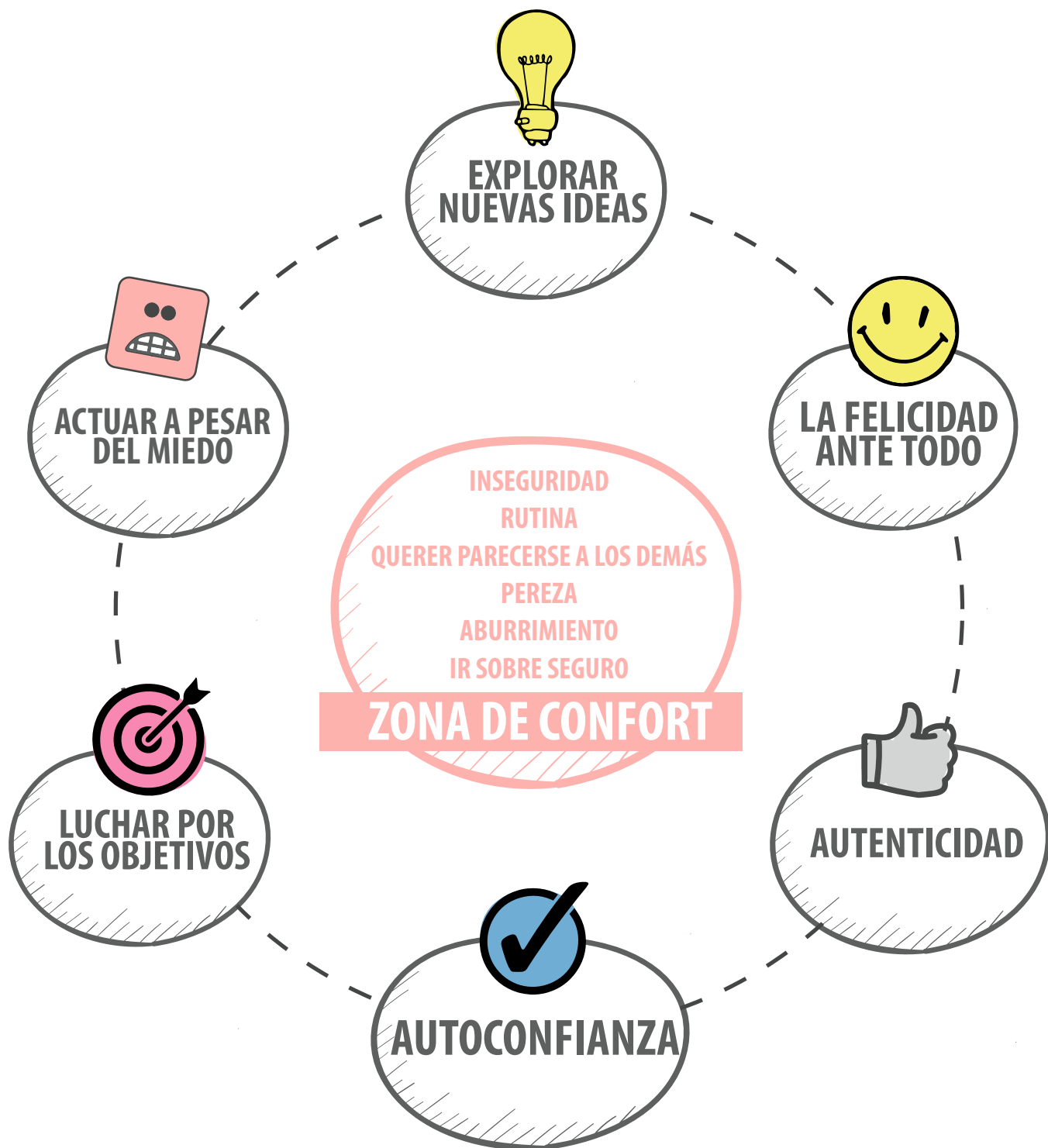
Abre tu mente, no todo es
blanco o negro, no todo es
pelo corto o largo ni
maquillarse o no
maquillarse.

Busca nuevas ideas. Seguro
que si experimentas con tu
rostro, cabello o cuerpo, te
sorprendes y sorprendes a
los demás.



ZONA DE CONFORT

“La vida empieza la final de tu zona de confort”



¿En qué lado del círculo quieres estar tú?

8 CADA DÍA ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD



No dejes nunca para mañana lo que puedas empezar a hacer hoy.

La pereza nos roba el tiempo, y el tiempo es oro. ¡NO LO OLVIDES!



Pregúntate cada día si lo que estás haciendo hoy te acerca a cómo quieres llegar a verte mañana.

9 HAZLO, Y HAZLO AHORA



¡VAMOS!
¡YES!



La mejor forma de conseguir las cosas es empezando ahora, ¡no lo dudes!



Hoy es el día. Es el inicio de todo lo que te propongas. Y no lo dejes para después, porque a veces, después se transforma en "nunca".



Recuerda que hoy es un nuevo día, así que no lo desperdices porque ayer no fuera un día bueno. Es solo un día malo, no toda la vida.



Si lo tienes claro, ya estás a un paso más cerca de conseguir

TU MEJOR VERSIÓN

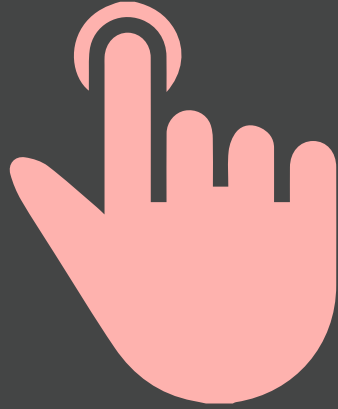
Cuanto menos tardes en empezar, más rápido vas a ver los resultados. Y piensa que todo lo que te cuides hoy se reflejará en un futuro. Si empiezas a cuidarte de joven, vas a envejecer mucho mejor.

No olvides que si los cambios son para bien, te ayudaran a sentirte mucho mejor y con una actitud más positiva ante la vida. No esperes más y empieza ya. Voy a acompañarte y a darte los mejores consejos para que puedas aprenderlo.

Te mando un beso enorme y mucho ánimo.

 patry jordan





¿EMPEZAMOS?

ES HORA DE EMPEZAR A SER FELIZ :)

WWW.SECRETOSDECHICAS.COM

