

BELLEZZA E BENESSERE: L'ALCHIMIA PERFETTA PER FAR RIFIORIRE LA NOSTRA UNICITÀ.

VIII° Congresso Scientifico APEO 2023

Dott.ssa Giada Baldini

Trainer di Armoestetica





CIAO!

**SONO LA DOTT.SSA
GIADA BALDINI
TRAINER DI ARMOESTETICA**

5000

***Tra clienti e pazienti
serviti e soddisfatti***

***Oltre a centinaia di studenti
gestiti in tutta Italia e non solo.***



ARMOESTETICA



**Accademia
Nuova Bellezza**

CSS[®]
Technology



**FONDATRICE, insieme a
NICOLA BANDONI, di**

**ARMOESTETICA
ACCADEMIA NUOVA BELLEZZA,
TECNOLOGIA CSS[®],
AUTORI
LIBRO SENTIRSI BENE VEDERSI BELLE
(www.armoestetica.it)**



ACCADEMIA NUOVA BELLEZZA

FORMIAMO «TRAINER DI ARMOESTETICA»

**CON COMPETENZE ANCHE IN AMBITO
ONCOLOGICO**

Debora, Sara, Stefania, Lisa, Marion, Sarah ed Elena





IDEATRICE DELLA

«TERAPIA ESTETICA»



un mondo libero dalla SM



COSA VEDREMO OGGI

- Che cos'è la bellezza?
- Come impatta nella vita di ciascun individuo?
- Felicità e benessere
- Identità estetica Vs canoni estetici, nella società contemporanea
- Che cosa succede quando la malattia e le terapie irrompono nella vita di una persona.
- Come possiamo accompagnare le pazienti in un percorso di crescita, fatto di bellezza e benessere?
- Il senso di identità estetica nasce dall'alchimia che mette insieme aspetti visibili e invisibili, che corrispondono a come mi sento dentro, come mi percepisco, e come mi vedo riflesso allo specchio: arriva la terapia estetica con l'armonestetica.
- Casi studio

...BUON VIAGGIO!



CHE SIGNIFICA «TERAPIA ESTETICA»?

Dal gr. *therapeía*, che significa «CURA».

«Curare» significa prestare attenzione, dare attenzione a qualcosa o qualcuno («prendersi cura di.. »)

Dal gr. *aisthētikós* , che ha a che fare con la sensazione, con il proprio «sentire». L'estetica è quel ramo della filosofia che si occupa della ricerca del bello e del giudizio di gusto.

Per estensione è diventata la **disciplina che si occupa dell'aspetto «visibile», che però è strettamente collegata al nostro mondo interiore, al nostro «sentire»** (mi sento bene con me stessa, mi piaccio, mi riconosco)

TERAPIA ESTETICA : CURA DELLA PROPRIA BELLEZZA E DEL PROPRIO BENESSERE



CHE COS'E' LA BELLEZZA?

- **CONCETTO SOGGETTIVO**
- **CONCETTO OGGETTIVO**
- **CONCETTO EMOZIONALE**



«Ritratto di vecchio con nipote»

Domenico Ghirlandaio - 1490



**La Bellezza non nasconde il contenuto,
ma anzi lo sottolinea, lo tira fuori, lo mostra al mondo.**

La bellezza non viene mai cancellata del tutto, perché si crea costantemente grazie alle **emozioni positive** che ogni individuo prova.

Ecco perché il contrario di BELLO non è BRUTTO! Perché anche il BRUTTO alla fine può far parte del BELLO.

La BELLEZZA risiede nei nostri pensieri, nei nostri atteggiamenti, in quell'apertura, espansione, partecipazione che ci permettono di scoprirla ovunque.

NON SI è FELICI perché SIAMO BELLI.

**SIAMO BELLI PERCHÉ SIAMO FELICI E VIVIAMO
IN ARMONIA CON IL MONDO.**



**La Bellezza, come la
FELICITA', ha bisogno di
essere mostrata e
condivisa.**



CHE COS'E' LA FELICITA'?

Il termine **Felicità** deriva dal latino, *felicitas*, la cui radice **fe-** significa abbondanza ricchezza e prosperità.

- **Stato emotivo positivo.**
- **Sensazione di soddisfazione.**
- **Sensazione di appagamento.**
- **Sensazione di vivere la propria vita in armonia**

QUINDI È UNA SENSAZIONE DI BENESSERE GENERALE.



CHE COS'E' IL BENESSERE?

BENE + ESSERE

Ossia «Stare bene».

E' quella condizione che ci permette di dare un senso positivo alla nostra vita.

Prendersi cura di sé, è benessere.

Dare dignità alla propria vita, è benessere.

Vivere appieno la propria vita, è benessere.

Ricerca, trovare, vivere la Bellezza e condividerla con chi abbiamo intorno, CREA benessere.



**“SENTIRSI BENE”
SENTIRSI APPAGATI
E SODDISFATTI**

VS



**“SENTIRSI INADEGUATI”
E FUORI POSTO**



VEDERSI BELLA E SENTIRSI BENE





NON VEDERSI E SENTIRSI INADEGUATI



VIDEO PUBBLICITA' «RITRATTO»

<https://www.youtube.com/watch?v=MjzaAiZHAlc&t=10s>



IN MEZZO A TUTTE QUESTE CREDENZE E CONVINZIONI SULLA PROPRIA BELLEZZA, ARRIVA LEI... LA MALATTIA!



Un evento che irrompe in maniera brusca nel percorso di vita della persona e ne frammenta tutte le dimensioni, sulle quali si basa l'esistenza umana.



IL CANCRO INTERFERISCE SU TUTTE LE DIMENSIONI CHE COMPONGONO LA PERSONA...

Dimensione fisica:

- ✓ Effetti degli interventi chirurgici e delle terapie
- ✓ Sintomi della malattia
- ✓ *Violenta modificazione dell'identità corporea e limitazioni funzionali nella vita quotidiana.*

Dimensione psicologica

- ✓ Perdita di sicurezza e senso di instabilità
- ✓ Limitazioni nella propria libertà
- ✓ Modificazioni nella relazione con gli altri
- ✓ Paura della sofferenza e della morte



Dimensione relazionale

- ✓ Il diverso modo di percepirsi e di come si viene percepiti dagli altri minaccia il senso di appartenenza ai sistemi micro-sociali (famiglia, amici) e macro-sociali (lavoro, comunità)
- ✓ Possono esserci sentimenti di abbandono, solitudine ed emarginazione

Dimensione spirituale

- ✓ Coinvolge le parti più profonde dell'essere e dell'esistenza di ciascuno. Non riguarda solo la fede religiosa, ma il senso che abbiamo dato e che si dà alla propria vita, verso dove siamo diretti, che significato diamo al passato, al presente, al futuro.

Il lavoro con il paziente oncologico può riguardare anche l'aiutarlo a trasformare la sofferenza in una crescita, a trasformarla in una opportunità di cambiamento.





**COME POSSIAMO
ACCOMPAGNARE LA PAZIENTE IN
UN PERCORSO DI CRESCITA, CHE
LA RIMETTA A CONTATTO CON LA
BELLEZZA E IL BENESSERE,
GRAZIE ALL'ARMOESTETICA?**



CHE COS' E' L'ARMOESTETICA?

L'Armoestetica nasce dall'esperienza e dalle competenze che contraddistinguono la **professione del Consulente di Immagine, reinterpretata e rimodellata sulla base dell'esperienza decennale proveniente dal mondo estetico e dall'ambito medico, nonché dalla vision dei suoi fondatori.**

L'Armoestetica, infatti, reinventa il mondo della Bellezza e del Benessere, permettendo a ciascun individuo di esprimere la propria unicità lavorando sulla **consapevolezza della propria fisicità e del proprio modello di benessere individuale, con attenzione ai suoi bisogni reali, sempre con un impegno e sforzo fisico ridotto a zero.**

Il vestirsi, così come il truccarsi o acconciarsi, diventa l'occasione perfetta per accogliere una **seconda pelle** in grado di rappresentarci al meglio non solo per ciò che siamo fuori come individui unici, ma anche e soprattutto per ciò che vogliamo essere e diventare nel nostro percorso personale e professionale.





Ho ricominciato la vita "normale" e porto avanti con un po' di fatica la famiglia, il lavoro e le amicizie. Devo ancora capire come moderare le velocità, per non perdere nulla per strada e per godersi tutto senza esagerare. Ho fatto l'intervento giusto un anno fa e sembrano passati anni luce, quasi non mi riconosco. **Il percorso è stato molto duro perché l'accettazione della malattia e la fragilità del proprio corpo non sono stati facili da vivere.**

Ho iniziato gli incontri con Giada dopo la seconda seduta di chemio, in un momento in cui cercavo di ricomporre me stessa, selezionando i pezzi fondamentali e scartando il resto. All'inizio ero scettica. Di fatto negli ultimi dieci anni sono stata una persona, diciamo "pratica": scarpe da ginnastica, il primo paio di pantaloni a portata di mano e quasi mai trucco.

Andare a curare l'aspetto esteriore, in un momento in cui il fisico è messo a dura prova, mi sembrava un dispendio non necessario di energie e pensavo che fare "il casco" fosse già abbastanza. Con Giada, che si è mostrata coriacea e dolce, ho cominciato a seguire i consigli e a fare piccole cose quotidiane: le sopracciglia, la yoga facciale, la trousse, indossare i colori "giusti», darsi quelle attenzioni quotidiane che (forse) non mi ero mai davvero concessa.

All'inizio è stato un modo per riempire il tempo e dopo è diventato un gioco; alla fine è stata una cura.

Grazie al percorso ho potuto mettermi in primo piano e fare cose per me, oltre la malattia. **Concedersi attenzioni quotidiane al di là dei farmaci, guardarsi allo specchio e riuscire trovare elementi positivi - nonostante tutto - è stato fondamentale nel mio processo di accettazione e guarigione. In maniera gentile sono stata messa di fronte alla mia fisicità, dandomi l'occasione di reinventarmi secondo le mie inclinazioni.**

Penso che questa cosa sia molto importante perché implica progettualità e futuro.

Non di meno, e per me in particolare, ho riconsiderato l'importanza della femminilità come parte essenziale della persona, poco curata da me prima della malattia, e lesa dopo dall'intervento e dalle chemio. A distanza di qualche mese dalla fine delle terapie mi guardo allo specchio e mi riconosco. Ad essere sincera ogni tanto, nella fretta, al mattino esco di casa senza truccarmi. Ma penso a Giada e a quanto sono fortunata che nel tragitto da casa a lavoro ci siano ben quattro semafori per farlo:-)...

Valentina



«Lo sguardo di Giada diversamente da quanto, con timore, mi aspettassi, è stato subito uno sguardo davvero rivolto a me, ai miei bisogni, non giudicante, non pietosamente accomodante. Non c'è bisogno di pietà quando tutto grida rabbia, **c'è bisogno di accoglienza, di soluzioni che ti possono far stare meno male, farti sentire meno inadeguata. Io questo ho trovato con Giada e ho scoperto, in questo calvario che ti induce a fagocitare ogni forma di vanità, che si può essere belle e complete anche senza un seno, anche se un braccio è gonfio e non tornerà più come prima. Ho trovato soluzioni nuove che hanno migliorato il mio aspetto e la mia vita, hanno destato la mia curiosità e voglia di sperimentare.**

Ringrazio Giada per avermi aperto un mondo dal punto di vista estetico e soprattutto per avermi insegnato a guardarmi come una donna completa, senza pietismi, per avermi regalato il suo occhio professionale con la stessa incisività con cui avrebbe lavorato con qualsiasi altra donna che non ha incontrato la malattia. **Migliorarsi non significa ricercare lo standard che c'era prima e nemmeno accettare passivamente la sorte beffarda. Significa ridisegnare una nuova normalità a partire da una nuova realtà estetica. Significa prendersi cura di se stesse , nonostante tutto e sentirsi bene!!!»**

(Chiara)



QUINDI....

- La **conoscenza del proprio corpo** produce consapevolezza su chi siamo e come siamo
- La **consapevolezza** (= sentirsi bene con il proprio corpo) genera «piacere»
- Il **piacere** produce emozioni positive
- Le **emozioni positive** fanno scattare la voglia di compiere azioni per «curarsi di sé stessi»
- La **cura di se stessi** genera risultati coerenti con l'obiettivo che si vuole raggiungere (ad esempio: sentirsi più leggere e vedersi più snelle; oppure sentirsi più energiche e vedersi più giovani e fresche).
- Gli **obiettivi** raggiunti producono soddisfazione, sicurezza e generano felicità



ORA....



CHI SIAMO e COSA FACCIAMO

- **Trainer di Armoestetica**, ossia dei consulenti di immagine di nuova generazione specializzati in soluzioni beauty & wellness. Dopo la fase iniziale di studio del cliente/paziente seguono dei veri e propri training, facili, leggeri, veloci, divertenti che vanno ad aggiornare le loro abitudini di bellezza, in un determinato momento della loro vita e in funzione del loro obiettivo.
- In ambito medico, nei percorsi dedicati alle pazienti oncologiche, il lavoro delle trainer di armoestetica viene chiamato **TERAPIA ESTETICA** ed è volto a prendere in carico la paziente e strutturare per lei un percorso fatto di tappe (**6 appuntamenti, 1 al mese sia in presenza che a distanza**) e di relativi training a domicilio per
 - 1- recuperare il contatto con il proprio corpo ferito
 - 2 - contrastare gli effetti della malattia da un punto di vista dell'aspetto esteriore
 - 3 - ridare sicurezza, autostima e stabilità alla vita della paziente
 - 4 - farla sentire di nuovo bene e bella davanti alla specchio
 - 5 - recuperare la propria libertà come individuo
 - 6 - sentirsi adeguata in mezzo alle persone, sia familiari che colleghi, amici ed estranei



CHI SIAMO e COSA FACCIAMO

- In questi 6 appuntamenti si lavora sul corpo: dallo studio stilistico, a quello morfologico, a quello colorimetrico, al guardaroba, al make up... quindi si lavora con tutti quegli elementi che costituiscono la «seconda pelle» di ogni individuo e che rappresentano **il modo in cui ci presentiamo nella nostra quotidianità** (dalla manager che deve presenziare a un convegno, alla mamma che deve andare a prendere i bambini a scuola)
- In entrambi gli esempi sopra riportati, queste donne vivono un disagio forte, non si sentono più a proprio agio nel loro corpo saccheggiato dalla malattia, quindi anche scegliere un pantalone, un orecchino, o un rossetto, diventano azioni titaniche, che talvolta le fa scivolare nella voglia di stare in pigiama, abbandonando la cura di loro stesse e permettendo alla malattia di avere il controllo della loro vita. E' normale rimanere a letto a causa degli effetti collaterali, ad esempio della chemio, ma sappiamo bene che nausea e vomito dopo 24-120 ore di media, tendono a regredire, permettendo alla paziente di svolgere la propria vita di sempre nel restante tempo tra una chemio e l'altra.
- Il nostro compito è quello quindi di accogliere **CHI VUOLE lavorare sul proprio aspetto esteriore e sulla propria identità estetica**, attraverso **azioni quotidiane divertenti che diventino un gioco di sperimentazioni e nuovi modi di appoggiare lo sguardo su loro stesse.**



COME POSSIAMO CREARE UN'UNIONE TRA LA VOSTRA PROFESSIONE E LA NOSTRA?

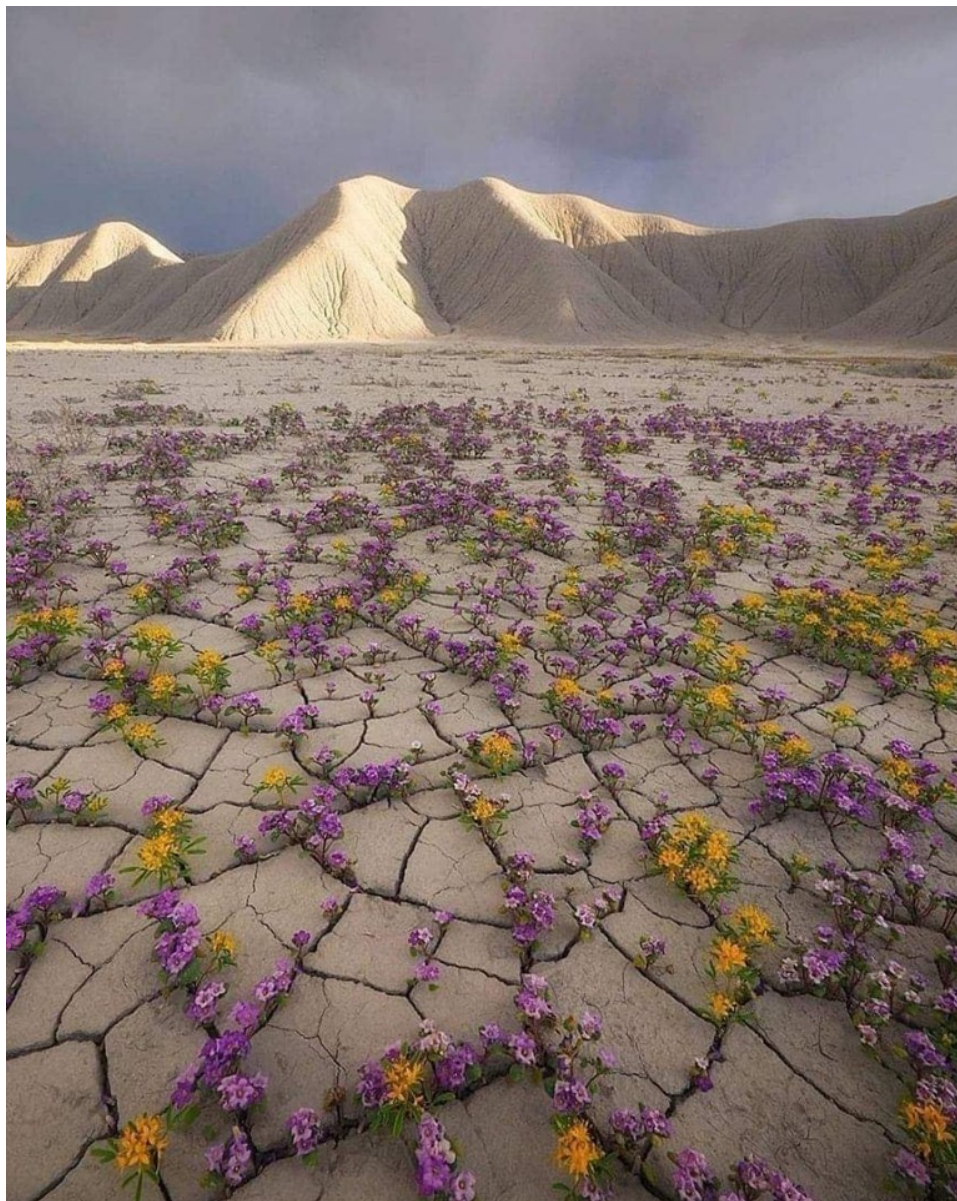
- Le donne che accedono ai vostri servizi di estetica oncologica hanno problemi concreti, dovuti dalla tossicità dei farmaci, che devono essere risolti per permettere loro di vivere il quotidiano con meno dolori e fastidi possibile.
- Una volta trattato il viso, o le mani, o i piedi, o il braccio gonfio e che escono dal vostro istituto o spazio dedicato al benessere, si trovano però a fronteggiare altre problematiche concrete nel quotidiano, perché la maggior parte di loro prende o perde molto peso (e il corpo si modifica), perché il cortisone le fa gonfiare modificando, ad esempio, i contorni del viso e i suoi dettagli, perché le terapie provocano alopecia transitoria lasciandole prive di capelli, ciglia e sopracciglia, modificando l'espressività del volto, perché la chirurgia lascia tracce talvolta molto visibili sul corpo, perché l'identità dell'individuo vacilla nel momento in cui la sua superficie (l'identità estetica) non risponde alla specchio come immagine che invece viene mantenuta nella mente. Ecco quindi che iniziano le domande: cosa indosso, cosa mi metto, come posso nascondere questi chili presi, questo gonfiore, questa cicatrice, l'assenza di un seno, etc...



COME POSSIAMO CREARE UN'UNIONE TRA LA VOSTRA PROFESSIONE E LA NOSTRA?

- E qui arriviamo noi, i trainer di armoestetica specializzati nella TERAPIA ESTETICA.
- Attraverso procedure precise, create in questi anni e che provengono sia dall'ambito medico che estetico, si va a studiare la persona e il corpo in tutte le loro componenti al fine di definire un programma di «allenamento estetico» che in modo facile, veloce, divertente, privo di sforzi, vada a riaggiornare le abitudini di bellezza di ogni individuo, tirando fuori la sua vera essenza.
- Il nostro lavoro è sinergico: entrambi possiamo insieme restituire benessere e bellezza ai pazienti oncologici, non importa chi arriva prima tra le nostre figure, se l'estetista o la trainer di armoestetica. L'importante è sapere che entrambi possiamo offrire soluzioni per restituire dignità alla persona travolta dalla malattia.





GRAZIE PER
L'ATTENZIONE.
E CHE LA
BELLEZZA
REGNI
SEMPRE NELLA
VOSTRA VITA!

Giada

