

Get
Gorgeous

Oorspronkelijke titel: #Beauty Challenge:
21 jours pour être au top
Copyright © Flammarion, S.A., Paris 2016

© 2017 Nederlandse uitgave:
Uitgeverij TERRA
Terra maakt deel uit van TerraLannoo bv
Postbus 97
3990 DB Houten, Nederland
info@terralannoo.nl
www.terralannoo.nl

Vertaling: Félice Portier/Vitataal
Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd
Opmaak omslag en binnenwerk:
Elixyz Desk Top Publishing, Groningen

Eerste druk, 2017

ISBN 978 90 8989 734 3
NUR 450

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

CHRISTEL VATASSO
PASCAL LOPERENA

Get Gorgeous

DE **21 DAGEN** STYLE **GUIDE**

#BeautyChallenge21

TERRA



INHOUD

INLEIDING

Blz. 8-11

DAG 1

AAN DE SLAG

(Ontdek waar je staat)

DE MENING VAN DE EXPERT: **Nathalie Cros-Coitton**

Blz. 12-21

DAG 2

WIE ZIJN DE VROUWEN IN JOUW FAMILIE?

(Bepaal je achtergrond)

DE MENING VAN DE EXPERT: **Daria Strokous**

Blz. 22-29

DAG 3

MAAK EEN MOODBOARD

(Laat je inspireren)

DE MENING VAN DE EXPERT: **Babeth Djian**

Blz. 30-41

DAG 4

BEPAAAL WAT JE BASICS ZIJN

(Jouw persoonlijke must haves)

DE MENING VAN DE EXPERT: **Priscille d'Orgeval**

Blz. 42-53





DAG 5

WEES KRITISCH OP JE KLEDING
(Breng je garderobe op orde)
DE MENING VAN DE EXPERT: Johanna Senyk
Blz. 54-61

DAG 6

VERZORG JE HUID
(Creëer je perfecte dagelijkse routine)
DE MENING VAN DE EXPERT: Mathilde Thomas
Blz. 62-73

DAG 7

VERZORG JE HAAR
(Mooi haar is niet moeilijk)
DE MENING VAN DE EXPERT: Soo Joo Park
Blz. 74-85

DAG 8

VERZORG JE LICHAAM
(Creëer dagelijkse rituelen)
DE MENING VAN DE EXPERT: Karly Loyce
Blz. 86-97

DAG 9

DOE JE MAKE-UP EN HAAR
IN 10 MINUTEN
(En het blijft de hele dag zitten)
INTERVIEW: Jonathan Sanchez
DE MENING VAN DE EXPERT: Aymeline Valade
Blz. 98-111

DAG 10

KLEED JE AAN IN 10 MINUTEN
(Win tijd door slimme outfits)
DE MENING VAN DE EXPERT: Camille Hurel
Blz. 112-123





DAG 11

LEER OMGAAN MET PARFUM

(Creëer jouw signatuurgeur)

DE MENING VAN DE EXPERT: **Victoire de Taillac**

Blz. 124-135



DAG 12

KIES JE SCHOENEN

(Wanneer ga je voor hakken en wanneer ga je voor plat)

DE MENING VAN DE EXPERT: **Ana Girardot**

Blz. 136-147

DAG 13

KIES JE ACCESSOIRES

(Details die je outfit helemaal afmaken)

DE MENING VAN DE EXPERT: **Karolina Kurkova**

Blz. 148-159

DAG 14

VOEL JE LEKKER IN JE KLEDING

(Comfortabel versus stijl)

DE MENING VAN DE EXPERT: **Noémie Lenoir**

Blz. 160-169



DAG 15

GELOOF IN JE EIGEN STIJL

(En straal dat ook uit)

DE MENING VAN DE EXPERT: **Elisa Nalin**

Blz. 170-179



DAG 16

GEEF EEN TWIST AAN JE OUTFIT

(Voeg er eens een gek accent aan toe)

DE MENING VAN DE EXPERT: **Yaz Bukey**

Blz. 180-187



DAG 17

MAAK FOTO'S VAN JEZELF
(Hoe maak je een goede selfie?)
DE MENING VAN DE EXPERT: **Betty Autier**
Blz. 188-197

DAG 18

WORD EEN VOLLEERD SHOPPER
(Zo voorkom je miskopen)
DE MENING VAN DE EXPERT: **Kris Zero**
Blz. 198-205

DAG 19

VERGROOT JE LEEFGENOT
(Heb oog en aandacht
voor je omgeving)
DE MENING VAN DE EXPERT: **Margherita Missoni**
Blz. 206-217

DAG 20

LEES TIJDSCHRIFTEN
(Blijf jezelf ontwikkelen)
DE MENING VAN DE EXPERT: **Sylvia Jorif**
Blz. 218-231

DAG 21

GEEF NOOIT OP
(Waarom zou je?)
Blz. 232-239



GET GORGEOUS IN 21 DAGEN!

Ik weet niet meer precies wanneer mijn zoektocht naar schoonheid is begonnen, maar zolang ik me kan herinneren houd ik van mooie dingen, mooie mensen, echte gevoelens, echte emoties, kortom van het leven.

Wat is schoonheid? Wat zijn de kenmerken van schoonheid? Wordt schoonheid bepaald door je uitstraling of bestaat er ook een definitie van schoonheid? De zoektocht naar schoonheid is voor mij vooral het zoeken naar betekenis via esthetische vormen en gevoelens, een eindeloze zoektocht. *'The eye has to travel'*, zegt Diana Vreeland in de gelijknamige documentaire: wees nieuwsgierig naar alles, besteed aandacht aan anderen en aan jezelf, laat je inspireren, heb vertrouwen in jezelf, ontwikkel jezelf en groei, is dat niet waar het in het leven om draait? Perfectie bestaat niet, het gaat erom dat je streeft naar het beste van jezelf en je dromen najaagt. Ik weet nog goed hoe ik als dertienjarig meisje samen met mijn moeder in een tijdschrift bladerde. Ik keek naar een foto van Eileen

Ford, de oprichter van het eerste modellenbureau. Er stonden allemaal telefoons om haar heen. 'Mama, wat moet je worden om modellen uit te mogen kiezen?' vroeg ik. De verrassing was dan ook groot toen ik jaren later een telefoontje van Ford Models NYC kreeg met de vraag of ik een filiaal voor hen in Parijs wilde openen... Dat moest wel voorbestemd zijn.

Een paar jaar geleden ontmoette ik Pascal Loperena via een gezamenlijke vriend, Patrick Lemire, booking director van Marilyn Agency. Pascal is artdirector en fotograaf. We delen de passie voor mode en hebben samen bij Ford gewerkt. Een vriendin van mij, Gaëlle, benaderde ons om een boek te maken over mode, schoonheid en stijl, net zoals Eileen Ford dat in de jaren zeventig had gedaan. Pascal en ik waren meteen enthousiast. We zijn ons ervan bewust dat de modewereld onbereikbaar lijkt en zelfs voor complexen en stress kan zorgen. Met dit boek willen we daarom vrouwen stimuleren zelf een antwoord te vinden op hun stijl- en schoonheidsvragen.



Eileen Ford in New York, 1948

WAT IS
SCHOONHEID?
WAT ZIJN DE
KENMERKEN VAN
SCHOONHEID?
WORDT
SCHOONHEID
BEPAALD DOOR
ONZE BLIK OF
BESTAAT ER OOK
EEN DEFINITIE
VAN SCHOONHEID?

De foto's in modemagazines zijn niet bedoeld om een-op-een over te nemen. Laat je erdoor inspireren en haal er die ideeën uit die bij jou passen. Het gaat niet om perfectie. Het gaat erom dat je het beste uit jezelf haalt. En dat is zeker niet onbereikbaar. Wil jij lekker in je vel zitten, verzorgd haar en een verzorgde huid hebben, je mooi voelen en lekker ruiken, prachtige kleding dragen en een fijn thuis creëren? Dat kan!

In ons werk zijn wij er altijd op gericht geweest de schoonheid te ontdekken in de mensen om ons heen en deze optimaal uit te laten komen. Het is prachtig om te zien hoe mensen het beste uit zichzelf halen. Met deze gids willen we jou begeleiden op het gebied van welzijn en schoonheid. We willen jou laten stralen. Dit boek staat boordevol handige tips en waardevolle adviezen die we hebben opgedaan in dit waanzinnige wereldje en die we kregen tijdens talloze bijzondere ontmoetingen.

EEN **STYLE GUIDE** VOOR MEER **ZELFKENNIS** EN **EIGENLIEFDE**

21 dagen om er top uit te zien, te veranderen, jezelf te ontplooien, jezelf te vinden en dat hele proces te delen met anderen. Waarom 21 dagen? Omdat je een gewoonte in drie weken tijd schijnt te kunnen veranderen. Het idee dat we kunnen veranderen heeft me altijd al gefascineerd. Ik heb ook vaak gezien dat het klopt: alles is altijd mogelijk. Zo krijgt ook een model drie weken om zich voor te bereiden op een modeshow en te leren lopen op hakken van 8 centimeter, een paar centimeter af te vallen rond de taille, een wat vaal kapsel op te frissen, zichzelf een nieuwe look aan te meten en te leren hoe ze zich moet presenteren. Dit boek hebben we daarom als een soort scheurkalender ontworpen, waarbij elk hoofdstuk overeenkomt met een dag en een te bereiken doel.

Daarbij wilde ik ook graag het woord geven aan de vrouwen die ik in de loop der jaren heb ontmoet en die zich met liefde en passie aan de mode wijden. Hun slimme adviezen zijn op een luchtige manier samengebracht volgens de Proust Questionnaire. Maak kennis met deze inspirerende en unieke

vrouwen, die allemaal expert zijn op het gebied van mode en schoonheid en toch zo dicht bij ons staan. Ze kennen de regels van het spel. Ieder van hen heeft voor jou haar levensmotto opgeschreven. In dit boek is ook ruimte voor je eigen behoeften, ideeën en vorderingen ten aanzien van deze stap in je zelfontplooiing; maak het je eigen. Ik ben een echt meisjemeisje en dus dol op notitieboekjes en dagboeken, die ik vol krabbel met ideeën en beplak met foto's en uitgeknipte plaatjes en artikelen. Daarom hebben we van dit boek een soort notitieboek gemaakt waarvan jij met jouw aanvulling een uniek exemplaar kunt maken. Net zoals de dagboeken en vriendschapsboekjes van vroeger, waarin je zelf de held was, willen we je graag onderdeel maken van een vrouwengemeenschap waarbij het draait om schoonheid. Om die reden kun je gedurende het hele traject je vorderingen en inspanningen delen op Instagram ([#beautychallenge21](#)).

Dus let's go! Veel plezier. Stel jezelf doelen, zoek naar ontwikkeling, stop met uitstellen en duik in een avontuur dat je goed zal doen.





DE ANEKDOTE VAN CHRISTEL

Ik heb altijd genoten van de reizen die ik maakte om potentiële modellen te scouten. Ik herinner me een magische ontmoeting aan boord van de Transsiberië Express met een tachtigjarige wijze vrouw, sinds haar jeugd hoedster van de kapel van Krasnojarsk, die me alles over haar leven vertelde en me goedbedoelde levensadviezen gaf.

Een paar uur later stonden er zo'n honderd mensen uit omliggende dorpen ongeduldig te wachten op mijn tips om model te worden.

Eenmaal in Parijs of New York werden de geselecteerde meisjes in rap tempo en als bij toverslag compleet getransformeerd.

DAG

01

AAN DE SLAG

ONTDEK WAAR JE STAAT

MAAK DE BALANS OP

01

‘Je kunt maar één keer een goede eerste indruk maken.’

David Swanson

02

03

04

05

06

07

08

09

10

De eerste indruk. De enige kans die je hebt om een goede eerste indruk te maken wordt vaak onderschat.

Daar werken we dus aan als we een model restylen. Het zal je verbazen hoe imperfect deze vrouwen er bij aanvang uitzien. Er stapt maar heel zelden een meisje zonder tekortkomingen een modellenbureau binnen. Het bereiken van perfectie (als die al bestaat!) is een moeilijk en ambitieus doel (als dat al wenselijk is). De weg om daar te komen bestaat meestal uit een dagelijkse samenwerking tussen de modellen en hun agenten. Graag deel ik hier mijn ervaringen om samen met jou op zoek te gaan naar de beste versie van jezelf.

Het is niet de bedoeling om je in iemand anders te veranderen, maar juist om je in harmonie met jezelf te brengen.

In dit eerste hoofdstuk inventariseren we de dingen die je vandaag nog zou willen veranderen. Allereerst moet je hiervoor je imperfecties en zwakke punten onder ogen zien. Begin daarom eerst eens een objectief beeld van jezelf te vormen.

Noteer op een vel papier de dingen die je graag wilt veranderen en van waaruit je aan de slag wilt gaan. Deze lijst kun je er later bij pakken om te bekijken welke ontwikkelingen je hebt gemaakt en welke resultaten je hebt geboekt. Wees zo eerlijk mogelijk: houd jezelf niet voor de gek maar kom op een luchtige manier je onvolkomenheden onder ogen zodat je ze beter kunt corrigeren.

Modellenbureaus worden vaak verleid door leugentjes: een paar centimeter minder op de heupen, een paar extra bij de taille... Dat gesjoemel kan op dat moment misschien bemoedigend werken, maar de straf die de meisjes krijgen als ze tijdens een casting niet in shape blijken te zijn is echt niet mals.

Begrijp goed dat het niet de bedoeling is dat je nu op je onvolkomenheden beoordeeld wordt, het gaat erom dat je jezelf beter leert kennen. Alles wat je in dit boek opschrijft blijft ons geheim!

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

TIJD VOOR ACTIE



Als je echt dapper bent, neem je je maten met een meetlint op, zoals dat ook bij profmodellen wordt gedaan. Veel modellen verbleken bij het zien van een meetlint, dat niet alleen een heel persoonlijk moment maar ook een wrede confrontatie met de werkelijkheid aankondigt. Het nemen van de maten gaat dan ook soms gepaard met tranen en protest. Als het meetlint je afschrikt, kun je ook voor de spiegel gaan staan en een foto van jezelf maken. Waar het om gaat is dat je een beeld van jezelf op de eerste dag van de uitdaging bewaart.


Neem:

- Een foto van jezelf van top tot teen.
- Een 3/4 foto van je bovenlijf.
- Een portretfoto zonder make-up en met het haar uit je gezicht.
- Een portretfoto met je dagelijkse make-up.

Trek hierbij iets eenvoudigs aan: een spijkerbroek met een strakke witte of zwarte top zodat je figuur goed te zien is. Ik martel mezelf trouwens liever met het meetlint!

Er is ook nog een andere techniek die je als referentie kunt hanteren: die van het ideale gewicht, waarbij je je mooi voelt. Je weet dan op de gram af of je jezelf hebt laten gaan of niet!

Jezelf van top tot teen bekijken is een eerste stap. De balans opmaken gebeurt vooral in je hoofd. Wat moet je doen om je goed te voelen? We leven helaas maar een keer en door goed voor jezelf en je omgeving te zorgen kun je je eigen leven beter maken. Geluk is geen doel op zich, maar een weg, een route, een manier van leven. Er altijd top uitzien, veeleisend zijn en de ambitie hebben om jezelf elke dag weer verder te ontwikkelen zijn een aantal sleutels tot schoonheid.



Als je een meetlint gebruikt om je lichaam onder de loep te nemen, neem dan de volgende drie maten op:

1. **BORSTOMVANG:** leg het lint om het volste deel van je borst.
2. **TAILLE:** meet het smalste deel van je taille, ter hoogte van je navel.
3. **HEUPEN** (het meest voorkomende zwakke punt van vrouwen): deze meet je ter hoogte van het volste deel van je billen.

Noteer hier je maten. Je kunt hier later op terugvallen.

1.

2.

3.

MAAK DE **BALANS** OP

Nu je weet hoe je lichaam ervoor staat, is het tijd om in je hoofd de balans op te maken. Hoe kun je je mooi voelen als je niet lekker in je vel zit? Hoe oud ben je? Wat heb je tot nu toe bereikt? Wat zijn je doelen? Ben je gelukkig? Deze oefening is niet bedoeld om je een schuldgevoel te geven, maar om de tellers weer op nul te zetten. Het is een goede manier om erachter te komen waar je nu staat. Beschrijf je huidige situatie en die waarin je zou willen verkeren. Benoem op een eerlijke manier waar je tegenaan loopt en de dingen die je tegenhouden. De bedoeling is dat je hier positieve conclusies uit trekt om zo verder te kunnen komen. Laat je gedachten de vrije loop: het accepteren van jouw pad en jouw behoeften is een eerste stap naar je beter voelen, naar zelfrespect en zelfvertrouwen.

Bevrijd jezelf van de dingen om je heen die je niet bevallen. Het is nooit te laat om iets goed te doen! Erken je onhebbelijke gewoonten, schrijf ze op en verander ze! Accepteer dat je opruimt en bepaalt wat je echte behoeften zijn. Richt je op die laatste en reken af met overtuigingen en gedachten die je voortgang belemmeren.

Deze challenge helpt je hopelijk om de diamant die je bent te ontdekken en die elke dag een beetje meer te laten fonkelen. Het leven is als een goede foto: alles hangt af van het licht en de invalshoek.

Ben je er klaar voor om in 21 dagen en voor de rest van je leven te veranderen?

‘ALS JE
NIETS TE
CREËREN
HEBT,
CREËER
DAN
JEZELF.’

CARL-GUSTAV JUNG



me

ANEL







La seule vérité, en fin de compte
c'est de mener une vie
passionnée,

A stylized handwritten signature in white ink, consisting of a large, sweeping initial letter followed by a horizontal line.