

De Beauty Revolutie

Van gladgestreken verwachtingen
naar zichtbaar jezelf zijn

ANNELIES AARTS



COLOFON

Auteur: Annelies Aarts, anneliesacademy.nl

Redactie: Mathieu Bosch

Fotografie: Alette van der Heijden, alettetfotografie.nl

Ontwerp en opmaak: Buro Tweevoud, buro-tweevoud.nl

Druk: Van Helvoort grafisch bedrijf, vanhelvoortgroep.nl

Uitgeverij: Annelies Publishing

ISBN: 978-90-9040507-0

Eerste druk september 2025

©Annelies Aarts

Auteursrecht en aansprakelijkheid

Alles uit deze uitgave mag – uitsluitend met voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur – worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt, hetzij door druk, fotokopie, digitale verspreiding of op welke andere wijze dan ook. De inhoud van dit boek is gebaseerd op de visie, ervaring en persoonlijke inzichten van de auteur, in combinatie met actuele kennis uit de wetenschap, praktijk en holistische benaderingen. Hoewel de grootst mogelijke zorg is besteed aan juistheid en onderbouwing, aanvaardt de auteur geen aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden of gevolgen van het toepassen van de informatie. Alle gebruikte bronnen, wetenschappelijke onderbouwingen en verwijzingen zijn te vinden in de bronnenlijst achterin dit boek.



Voor Liv

Omdat jij me herinnert aan wat écht telt.
Aan nieuwsgierigheid.
Aan puurheid.
Aan jezelf durven zijn.
Blijf wie je bent.
Dan blijf je stralen.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	Waar schoonheid thuishoort	8
Proloog	Van missie naar betekenis	14
Intermezzo	Waarom willen we mooi zijn?	18
Deel 1	De waarheid onder ogen zien	23
Hoofdstuk 1	De schoonheid van een revolutie	25
Hoofdstuk 2	Het masker af	29
Hoofdstuk 3	De huid als spiegel	35
Hoofdstuk 4	Wat je huid niet verbergt	43
Hoofdstuk 5	De huid van de toekomst	53
Deel 2	De verschuiving	61
Hoofdstuk 6	De huid als boodschapper	63
Hoofdstuk 7	Meer dan genen	69
Reflectie	Dr. Chantalle Burgers, huisarts, leefstijlarts en coach	77
Hoofdstuk 8	Wat je huid echt nodig heeft	79
Hoofdstuk 9	Het huidsysteem ontrafeld	93
Intermezzo	Van huidtype naar huidritme	101
Hoofdstuk 10	De schoonheid van de cyclus	103
Reflectie	Skincare: zin of onzin?	112
Intermezzo	De ruimte ertussen	118

Deel 3	De revolutie	121
Hoofdstuk 11	De brug naar jezelf – de LIV methode	125
Hoofdstuk 12	Van stress naar herstel	133
Hoofdstuk 13	De kracht van aanraking	145
Hoofdstuk 14	Het huid – ecosysteem	163
Hoofdstuk 15	De kracht van later	175
Intermezzo	De code herschrijven	186
Hoofdstuk 16	Jij bent het merk	189
Hoofdstuk 17	De samensmelting	199
Slottekst	De beautyrevolutie begint hier	203
Manifest	De schoonheid van ons vak	204
Epiloog	De schoonheid van weten wie je bent	209
Gedicht	Voor haar	210
Dankwoord		218
Bronnen		220
Verdieping bij De Beauty Revolutie		228

“Schoonheid is
geen einddoel.
Het is een herinnering
aan wie je bent
als je thuiskomt
in jezelf.”

VOORWOORD

Jarenlang werkte ik in een wereld waar schoonheid vaak werd teruggebracht tot uiterlijk vertoon. Waar resultaat verkocht werd in procenten, waar het perfecte plaatje leidend werd, en waar producten beloofden wat de huid zelden echt nodig had. En ik deed mee. Tot het begon te schuren.

Waar schoonheid thuishoort

Ik voelde: er klopt iets niet. De huid is geen canvas dat je moet gladstrijken. Ze is een boodschapper. Een grensvlak tussen jouw binnen- en buitenwereld. Ze vertelt verhalen van stress, levensstijl, hormonen, emoties en diepere lagen. En het vraagt iets anders dan een quick fix of een glanzende belofte. Het vraagt om echte zorg. Om samenwerking. Om betekenis. En precies daar begon mijn wake-up call.

Ik stelde mezelf de vraag: wat is schoonheid eigenlijk? En belangrijker nog: wat betekent schoonheid voor mij? De term schoonheidsspecialist voelde al langer als een benauwde jas. Alsof mijn werk slechts ging over het oppoetsen van de buitenkant. Maar ik wilde bijdragen aan levenskwaliteit, aan zelfvertrouwen, aan rust in een overprikkeld systeem. Ik wilde werken met de huid als toegangspoort. Niet om het uiterlijk aan te passen, maar om mensen weer in contact te brengen met zichzelf, met een stralende huid als gevolg. Daar begon mijn omslag. En daar ontstond mijn missie: een beautyrevolutie. Terug naar echtheid. Naar goed voelen. Naar weten wat je doet. Naar samenwerken met de huid in plaats van haar te willen overnemen.

Hoe sneller technologie en marketing zich ontwikkelden, hoe meer ik terugging naar de kracht van de natuur. Niet als nostalgisch verlangen, maar als vernieuwend pad. Want in de biotechnologie, de botanische intelligentie vond ik de antwoorden waar mijn intuïtie al die tijd op had gewezen. Actieve werkstoffen zonder de ballast van synthetische troep. Behandelingen met aanraking in plaats van apparaten. Natuur met effect.

“When a woman finally learns that pleasing the world is impossible, she becomes free to learn how to please herself.”

- Glennon Doyle

Ik zie hoe mensen snakken naar rust, naar aanraking, naar betekenis. En hoe de branche vooral rent, en volgt. Ik zie hoe tieners producten smeren die ze niet nodig hebben, hoe klanten hun huid letterlijk kwijt raken door teveel prikkels, en hoe professionals steeds vaker verdwalen tussen trends en targets.

En daar, tussen mijn eigen twijfels, ontstond de beautyrevolutie die ik wil ontketenen. Een beweging waarin schoonheid terug mag keren naar waar het thuishoort: in de kern van wie jij bent.

Dit boek is geschreven voor iedereen die verlangt naar echte schoonheid – en voor elke professional die voelt dat haar werk méér waard is dan applaus.

In dit boek neem ik je mee in drie delen:

1. **De waarheid onder ogen zien** - wat klopt er niet meer?
2. **De verschuiving** - wat vraagt deze tijd van ons?
3. **De revolutie** - hoe kan het wél, duurzaam en betekenisvol?

Het boek is geen handleiding, maar een uitnodiging. Tot reflectie. Tot inzicht. Tot eigen keuzes. Of je nu leest als consument, expert of ondernemer, het begint allemaal bij dezelfde vraag: Wie wil jij zijn, onder alle lagen? Dit boek is geen stappenplan. En het is al helemaal geen zelfhulpboek. Het is een uitnodiging tot een nieuwe blik op schoonheid, op jezelf, je huid en wat echt belangrijk is. Daarom vind je in elk deel momenten om stil te staan. Geen verplichtingen, maar zachte spiegels.

Spiegelmomenten laten je reflecteren op wat jij voelt, ziet of misschien vergeten bent.

Actiemomenten geven richting aan kleine, liefdevolle daden met grote impact. Af en toe kom je een pagina tegen met **schrijfgeregels**, zinnen die je uitnodigen om meteen te noteren wat er in je opkomt. Dat eerste gevoel, vóór je overtuigen het weer willen overnemen. Je hoeft niets. Je mag alles.

Schrijf. Voel. Denk.

Of blijf even stil. Alles klopt.

**Jouw woorden, jouw waarheid,
dát is de revolutie die telt.**

“Als je goed
in je vel zit,
dan straal je.”

Van missie naar betekenis



1991. Als je goed in je vel zit, dan straal je'.

Dat was mijn slogan vanaf het allereerste begin, in een kamertje in huis. Wat me dreef was ondernemen, creëren, bouwen. De liefde voor de huid kwam pas later. Maar één ding wist ik zeker: ik wilde mensen laten stralen. Achteraf denk ik weleens dat ik mijn eigen ideale klant was. Onbewust.

Ik wilde mensen echt helpen. Niet alleen met hun huid, maar met hun hele zijn. De branche was nog klein, het imago stoffig. En ik? Vastbesloten om het anders te doen. Professioneler. Mooier. Menselijker.

Wat ik toen nog niet wist: dit werd een reis vol pieken, dalen en investeringen én vooral: inzichten die alles veranderden.

Ik werkte met artsen, klinieken, high-end merken en high-tech apparatuur. Mijn bedrijf groeide, mijn bekendheid ook. Ik werd gezien als voorloper. En toch voelde het steeds vaker alsof er iets niet klopte.

Leveranciers beloofden geweldige resultaten, de verwachtingen van klanten stegen, en ik hoopte dat ik hen kon geven waar ze zo naar verlangden. Liefst mooie, zichtbare resultaten maar die bleken vaak niet haalbaar of waren simpelweg onvoorspelbaar.

De mens is meer dan haar huid.

Pas veel later begreep ik écht wat mijn slogan betekende: “Als je goed in je vel zit...” Dat begint niet aan de buitenkant. Dat begint vanbinnen. En dat inzicht veranderde alles. Ik koos niet voor minder, maar voor méér van wat er werkelijk toe doet. Niet terug, maar een andere richting op, eentje die we in alle snelheid misschien waren kwijtgeraakt. Niet om tegen iets te zijn, maar om trouw te blijven aan wat klopt. Ik zette niet langer de producten centraal, maar de mens onder die huid. Van snelle beloftes naar bewuste keuzes. Van symptoombestrijding naar écht welbevinden. Met de huid als spiegel en de natuur als bondgenoot.

2025. Mijn twaalfjarige kleindochter weet meer over skincare dan ik op m'n 25e. Ze volgt TikToks, koopt routines, kent de merken. Maar ik zie ook hoe beïnvloed ze is. Niet geïnformeerd, maar geïnfluenced.

Niet geïnformeerd, maar geïnfluenced

Het perfecte plaatje is overal. Maar waar is de glans in de ogen gebleven? Wat je nu leest, is geboren uit urgentie, niet uit frustratie, maar uit liefde voor een vak en een mensbeeld dat herwaardering verdient. Omdat dit vak zoveel meer is dan uiterlijk vertoon. Het verdient een nieuwe definitie - één die bijdraagt aan welbevinden en levenskwaliteit. Voor de mens, niet voor het plaatje.

Schoonheid is geen prestatie. Het is een weg terug naar jezelf. En je huid is je gids. Dit boek is geen aanklacht tegen technologie of uiterlijk. Het is een uitnodiging tot nuance. Tot eigenaarschap. Tot herverbinding met je lichaam, je missie, je essentie. Want wat wij vandaag kiezen, beïnvloedt ook de generatie na ons.

SPIEGELMOMENT

Waar begint jouw pad?

Alles begint bij een keuze.
Maar komt die keuze écht van jou?
Of leef je in het verlengde van wat anderen verwachten
of wat je ooit jezelf hebt wijsgemaakt?

De keuze die jij vandaag maakt, verandert jouw toekomst.
Waar jij nu staat, is het gevolg van eerdere keuzes.
Keuzes die je nu mag herzien.

Welke keuze stel jij uit omdat het veilig voelt in je comfortzone?
Welke sprong durf je niet te wagen, terwijl je diep vanbinnen
weet: hier ligt mijn pad?

Je weet het pas als je kiest en de stap zet.
Want een besluit maakt het verschil tussen dromen en doen.
En dan zie je hoe het pad zich ontvouwt. Niet omdat je iemand
volgt, maar omdat jij je eigen richting bepaalt.

Jij loopt. Jij leidt. Jij kiest.

Maak die keuze. Want dáár begint echte schoonheid:
bij het ontwikkelen van wie jij diep vanbinnen bent.
Naar jouw mooiste versie met liefde, aandacht
en zorg voor jezelf.

Waarom willen we mooi zijn?

Over verlangen, conditionering en de afstand tot onszelf

We willen allemaal mooi zijn. Maar waarom eigenlijk? Wat maakt dat een gladde huid, een perfecte uitstraling of een jeugdig beeld zó belangrijk is geworden? Het antwoord is niet eenduidig, maar wel voelbaar. Want schoonheid raakt. Ze heeft altijd een rol gespeeld in onze samenleving, in onze verhalen, in onze verlangens. De vraag is alleen: zijn we nog in contact met die rol, of zijn we gaandeweg iets kwijtgeraakt?

Waarom willen we een mooie huid?

Omdat een mooie huid vaak staat voor gezondheid, rust, levenslust. Ze geeft ons het gevoel dat we grip hebben op hoe we eruitzien, dat we onszelf kunnen laten zien zoals we ons vanbinnen wensen te voelen. Een stralende huid is niet alleen esthetisch - het is een boodschap: *ik leef, ik zorg, ik ben aanwezig*. Maar ook: we willen gezien worden. Geaccepteerd. Gewaardeerd. En schoonheid lijkt, in deze maatschappij, soms de toegangspoort tot die bevestiging. Hoe je eruitziet bepaalt - bewust of onbewust - of je serieus genomen wordt, aantrekkelijk gevonden wordt, invloed hebt.

Waarom speelt schoonheid al eeuwen zo'n grote rol?

Omdat het verbonden is aan diep menselijke thema's: status, liefde, overleving, zelfbeeld. In elke cultuur werd schoonheid gekoppeld aan wat 'goed' of 'wenselijk' was. In sommige tijden betekende dat rond en zacht, in andere tijden strak en jeugdig. Maar altijd was het een spiegel van wat we als

maatschappij belangrijk vonden. En dat maakt schoonheid niet oppervlakkig, maar juist betekenisvol, mits we begrijpen wat we eigenlijk najagen.

Zijn we onbewust geconditioneerd?

Ja. In extreme mate. We leven in een tijd waarin bewerkte beelden de norm zijn geworden. Je hoeft maar één keer te scrollen en je ziet tientallen versies van 'mooi', gefilterd, geretoucheerd, gestileerd. Niet door boze opzet, maar door gewenning. We zijn gaan geloven dat dit 'normaal' is. Het probleem is: als je dat vaak genoeg ziet, ga je jezelf ermee vergelijken. En dat laat sporen na. In ons zelfbeeld. In onze keuzes. In ons vertrouwen.

Hoe ver staat dat af van ons geluk?

Verder dan we denken. Want hoe harder we streven naar perfectie, hoe verder we onszelf kunnen kwijtraken. En hoe verder we van onze natuur afgaan, hoe meer we het gevoel krijgen dat we 'tekortschieten'.

Dat vreet aan onze vreugde. Aan onze spontaniteit. Aan het eenvoudige genieten van wie je bent. En daarmee aan geluk.

Dus wat dan wel?

Terug naar betekenis. Naar zelfzorg. Naar het begrijpen van je huid, in plaats van het bestrijden ervan. Schoonheid wordt dan geen prestatie, maar een proces. Geen masker, maar een expressie. Een stralende huid mag nog steeds, maar als gevolg van wie je bent, niet als voorwaarde om er te mogen zijn.