







**Make up.
My story**



Elke Willemen

Make up. My story

OVER JE GOED VOELEN
VANBINNEN ÉN VANBUITEN

Foto's: Tom Vandewalle

 | LANNOO





About this book

In dit boek wil ik je eerst en vooral meenemen naar mijn eigen verhaal.

De wereld van een make-upartiest spreekt tot de verbeelding: elke dag kom je in contact met modellen, ontmoet je creatieve mensen enz. Maar wat houdt het eigenlijk allemaal in? Hoe is het om achter de schermen van de Fashion Weeks te werken? En zien die modellen er eigenlijk altijd zo geweldig uit?

Het antwoord op die laatste vraag is eenvoudig: *nope*. Het zijn ook maar gewone meisjes met gewone zorgen en problemen. Ook zij hebben puistjes. Ook zij hebben soms wallen. Maar, belangrijk om te weten: ze hebben soms héél interessante trucjes om er in een oogwenk *fabulous* uit te zien. Om van de trucjes van mijn collega's nog maar te zwijgen...

Daarnaast wil ik je uitleggen hoe je zelf bepaalde looks kunt bereiken. Waarop moet je letten? Welke look is haalbaar als het snel moet gaan? Welke look past bij jou? Hoe ga je te werk met kleurtjes?

En omdat je de buitenkant nooit helemaal los van de binnenkant kunt zien, vind je doorheen het boek ook tips rond *inner beauty*: hoe kun je elke dag even uit de stress en gejaagdheid stappen, hoe vind je opnieuw rust bij jezelf? Kortom: hoe overleef je in deze hectische maatschappij?

Elke Willemen



Content

- 7 About this book

- 9 Find your inner beauty
 - 12 On beauty
 - 20 My story
 - 34 On self love & everyday happiness
 - 48 On slowing down
 - 56 On yoga
 - 64 On healing sound

- 71 Make up, the basics
 - 72 On make up

- 89 On inspiration
 - 98 On Fashion Weeks
 - 116 On tools

- 123 Face & skin
 - 148 On physiognomy

- 157 Eyes

- 185 Lips

- 195 Tips & tricks

- 215 Manual for make-up artists
 - 216 On colour

- 232 On the making off





1



Find your inner beauty

OVER JE GOED VOELEN
VANBINNEN ÉN VANBUITEN



hairstyling: Luna Vidal | Beia

“

Het is misschien een vreemd begin voor een make-upboek, want als schoonheid echt vanbinnen zit, waarom zou je dan in hemelsnaam nog make-up dragen?

Het antwoord is heel eenvoudig: omdat het juist ontzettend belangrijk is om te weten hoe jij jezelf voelt – aan de binnenkant. Want vooral dan kun je de juiste make-up kiezen. Het juiste kleurtje voor het juiste moment.

Met make-up is het ongeveer zoals met kleren: voor elke gelegenheid heb je wel een outfit. Als je naar je werk gaat, kleeft je anders dan voor een avondje uit. Ben je wat moe, dan voel je je soms een beetje beter als je je favoriete trui of bloes aantrekt. Of juist een *power dress* waarin alles mogelijk lijkt.

Make-up heeft diezelfde kracht. Een beetje down of moe? Een fris gewassen gezicht, een laagje foundation en een mooie lipgloss kunnen je al heel wat opkikkeren. Je mooier doen voelen.

Is make-up dus gewoon een laagje verf voor op je gezicht? Niet echt.

Bij heel wat vrouwen geeft mooie make-up hun persoonlijkheid een boost. Hij zet iets in de kijker waar ze trots op zijn. Dat is de kracht van make-up.

De juiste make-up roept emoties op en kan een vrouw zelfverzekerder maken. Betekent dit dat je elke dag je hoofd moet breken over welke make-up je moet aanbrengen? Natuurlijk niet. Ik kan er zelf enorm van genieten om zonder make-up naar de winkel te gaan; niet elk moment of elke gelegenheid vraagt om make-up.

Het is gewoon erg belangrijk om naar jezelf te luisteren en je make-up op je gemoed te durven afstemmen, want foute make-up kan je ook juist een heel onzeker gevoel bezorgen.

”

Beauty is not in the face,
beauty is a light in the heart.

KAHLIL GIBRAN

On beauty

If you have good thoughts
they will shine out of your
face like sunbeams and you
will always look lovely.

ROALD DAHL

No beauty shines brighter than that of a good heart.

Het is misschien wel het grootste cliché, maar ik zweer erbij: schoonheid zit vanbinnen. Het uiterlijk reflecteert onmiddellijk hoe we ons vanbinnen voelen. Als we vrolijk en gelukkig zijn, stralen niet alleen onze ogen, ook onze huid glanst en heeft een gezondere uitstraling. Begrijp me niet verkeerd: make-up kan je wel degelijk een handje helpen om een stralendere huid te krijgen, maar er gaat niets boven de gloed in je ogen als je blij bent.

Positief denken helpt

We focussen ons maar al te vaak op onze negatieve of mindere puntjes of op een pukkeltje die in onze eigen ogen allesoverheersend groot is, terwijl in realiteit zelfs je beste vriendin die nog niet heeft opgemerkt. Eén ding is zeker: we zetten altijd onze meest kritische bril op om naar onszelf te kijken, terwijl we door anderen tot wel twintig procent mooier bevonden worden. Zonde toch? Wat we bij onszelf opmerken, is dus groter en minder flatterend dan in de ogen van anderen.

Besef dus de volgende keer dat je weer een pukkeltje of een andere oneffenheid ziet verschijnen, dat je er twintig keer mooier uitziet in de ogen van de buitenwereld.

Vergroot de glimlach vanuit je hart en wees mild voor jezelf.

You are beautiful. Zeg dat eens luidop tegen jezelf. **I AM BEAUTIFUL!** Voel hoe die positieve woorden je gevoel over jezelf ver-

anderen. Echt waar, het lijkt misschien een beetje zweverig, maar probeer het toch maar eens. Een positieve *mindset* doet meer wonderen dan je denkt. Door je positieve zelfbeeld glanst je huid meer, je lichaam voelt zich meer gewaardeerd en je gaat vanzelf meer stralen, waardoor anderen je nóg aantrekkelijker gaan vinden. Het is met andere woorden een opwaartse spiraal.

Wat is echte schoonheid?

Iedereen heeft zijn gebreken en imperfecties, maar het is niet omdat jij iets lelijk vindt, dat de rest van de wereld die mening deelt.

Sommigen vinden sproetjes maar niets, anderen vinden ze mooi, speels en jeugdig. Een spleetje tussen de tanden kan voor de een iets nonchalant sexy hebben terwijl de ander niet snel genoeg naar de tandarts kan gaan om er iets aan te laten doen. Sommigen vinden een *tache de beauté* of schoonheidsvlek zo mooi dat ze hem zelf natekenen op hun gezicht, terwijl anderen het een storende vlek vinden.

**Beauty begins
the moment
you decide to
be yourself.**

COCO CHANEL

Schoonheid door de eeuwen heen

Al in de zeventiende eeuw ontstond het concept van de zeven klassieke schoonheidsidealen. Als je geluk had, bezat je een (of meerdere) van de volgende kenmerken:

1. donker haar en lichte ogen of licht haar en donkere ogen
2. een bleke huid
3. een moedervlek boven de lip
4. lange, gekrulde wimpers
5. amandelvormige ogen
6. sproeten
7. kuiltjes in de wangen

Eigenlijk ging het niet echt om ‘schoonheden’, maar om uiterlijke kenmerken die iemand anders maken dan de anderen en laten opvallen tussen de menigte. Je voelt me al aankomen... Nu is het aan

jou om je eigen schoonheden te zoeken! Aanvaard of bewonder je ‘eigenaardigheden’ of speciale kenmerken, dat is zo veel meer waard dan ze te verafschuwen. Het zijn juist die dingen die maken dat jij iets apart hebt.

Probeer elke keer als je iets negatiefs over je uiterlijk wilt zeggen, iets positiefs in de plaats te zeggen; je zult zien dat je zelfbeeld er een opkikker van krijgt.

Durf te experimenteren

Elk gezicht is anders en daarom bestaan er op het gebied van make-up geen regels die voor eeuwig en altijd gevolgd moeten worden.

Probeer ook niet vast te roesten in routine. Durf af en toe eens iets nieuws uit te proberen en kijk of het bij jou past. Je hoeft de trends niet op de voet te volgen, maar af en toe je eigen make-uproutine kritisch bekijken en aanpassen kan nooit kwaad.

Accentueer je mooie trekken

Wat vind jij het mooiste aan jouw gezicht? Zet dat iets meer in de verf, zodat daar de meeste aandacht naartoe gaat.

Vind jij bijvoorbeeld je volle lippen mooi, maar die wallen onder je ogen minder leuk, zet dan je lippen in de kijker met een felle lippenstift of een knalrode, matte lippenkleur en houd je oogmake-up sober. Je zult merken dat de mensen dan vooral naar je lippen kijken als ze met je praten. Je zelfvertrouwen zal groeien, zeker als je bijvoorbeeld een presentatie moet geven en alle ogen op jou gericht zijn, ook al heb je door stress of andere omstandigheden een heel korte nacht achter de rug. Troost je, we hebben het allemaal wel eens meegemaakt... En het bovenstaande trucje werkt echt, ook dat weet ik uit ervaring.

In de jaren tachtig was de donkere omranding rond de lippen bijvoorbeeld helemaal in en werd blush heel sterk aangezet, nu zijn dat grote don'ts in de make-upwereld... En toch zie je er af en toe nog iemand mee rondlopen. Dat is een perfect voorbeeld van een vrouw die is blijven hangen in haar eigen vertrouwde make-upritueel en er geen afscheid van kan nemen.

En tegelijk blijft het ook heel erg dubbel, want alles komt terug: voor je het goed en wel beseft, is die trend terug van weggevoerd, maar dan met nieuwere producten en texturen.

Soms zie je ook mensen met extreme make-up over straat lopen. Eerlijk? Eigenlijk vind ik dat waanzinnig boeiend en bewonderenswaardig. Dat getuigt in mijn ogen alleen maar van een enorm zelfvertrouwen en een grote durf om iets uit te proberen... Iets wat ik alleen maar kan waarderen.

Zeven make-upmantra's

Los van dat experimenteren zijn er wel degelijk een aantal gouden tips in de make-upwereld.

1. LESS IS MORE

Probeer jezelf niet achter een masker van make-up te verstoppen. Minder is meer, dat blijft toch wel echt een gouden regel.

Begin met subtiele laagjes; je kunt nog altijd meer aanbrengen als dat nodig zou zijn.

Werk van transparant naar iets meer dekkend. Meestal is een echte transformatie niet nodig; het is vaak beter om trouw te

blijven aan jezelf. Als je jezelf met make-up wilt veranderen, ligt het er al snel te dik op en dat komt erg onnatuurlijk over. Vergelijk het met kledij: het voelt anders (en vaak beter) als iemand je zegt dat je er goed uitziet dan dat je te horen krijgt dat je een mooie outfit aanhebt... Het draait toch nog altijd om jou, en niet om die kleren of make-up, toch?

2. OEFEN, OEFEN, OEFEN

Als je iets nieuws wilt uitproberen – wat ik overigens alleen maar kan toejuichen – doe dat dan niet vijf minuten vóór je naar een feestje moet vertrekken. Sommige make-up-technieken vergen nu eenmaal wat tijd en oefening. *Smokey eyes* of een strakke en symmetrische eyeliner zet je niet van bij de eerste keer helemaal goed. Oefen eerst enkele keren op je gemak. Hoe vaker je oefent, hoe vlotter het gaat en hoe mooier het wordt, dat spreekt voor zich.

Ben je bang om te experimenteren? Bedenk dan: het is maar make-up. Met een beetje water en zeep was je het er zo weer af. Blijf je onzeker over een techniek, vraag dan advies aan een make-upartiest of kijk eens naar een van de duizenden make-up-tutorials op YouTube. Daar vind je vast een techniek die gemakkelijk in jouw hand ligt. Het kan ook zijn dat het penseel of de textuur van het product niet goed werkt voor jou.

A rose can never be a sunflower, and a sunflower can never be a rose. All flowers are beautiful in their own way, and that's like women too. I want to encourage women to embrace their own uniqueness.

MIRANDA KERR

3. BLEND, BLEND, BLEND

Nog een gouden make-uptip: vervaag je make-up een beetje, zodat je geen harde contouren ziet en de verschillende producten natuurlijker in elkaar overgaan. Zo versmelt de foundation met je huid en de concealer en de blush in de foundation, en ook je oogschaduw komt natuurlijker over. Een leuke manier om een (felle) lipstick uit te proberen is een *smokey lip*: breng je lippenstift met een fluffy oogschaduwpenneel aan in het midden en schaduw uit naar de contouren voor een subtiel en zacht resultaat.

4. DOSEER

Je hoeft niet altijd alle producten te gebruiken en elk plekje te maquilleren. Zelfs foundation hoeft je niet op je volledige gezicht aan te brengen als het niet echt nodig is, wrijf het gerust alleen daar waar je wilt dat je huid geëgaliseerd wordt. **Een mooie make-up begint bij een mooie en goed verzorgde huid.** Hoe beter de conditie van je huid, hoe minder je met make-up moet verdoezelen.

5. EET GEZOND & DRINK WATER

Je bent wat je eet. Het is een cliché, maar er schuilt veel waarheid in. Je kunt met behulp van je voeding de staat van je huid verbeteren. Onze huid vertelt ons vaak hoe gezond we leven; hoe meer ze straalt, hoe gezonder je leeft. Zorg al zeker dat je voldoende water drinkt.

Een gemakkelijke slagzin om je naar te richten is de volgende: **drink minimaal acht glazen water en eet drie tot vijf stukken fruit per dag**; zo kun je de huid soepel houden. Een goede waterhuishouding dankzij de juiste natrium-kaliumbalans (kalium haal je onder meer uit fruit) zorgt voor een mooie huid.

Als je ziek bent, merk je dat ook aan de staat van je huid: je ziet er vaak iets bleker of wat grauwer uit. Soms voelt je huid droger aan dan anders.

6. LET OP JE OMGEVING EN DE WEERSOMSTANDIGHEDEN

Ook de seizoenen oefenen een invloed op onze huid uit. In de winter droogt onze huid sneller uit door de koude en het vaak schrille contrast met de warmte binnenskamers. Je huid extra hydrateren is dan zeker geen overbodige luxe.

In de zomer is het dan weer verstandig je huid voldoende te beschermen tegen de zon, aangezien een te grote blootstelling onder meer huidveroudering met zich meebrengt. Tegelijk doe je er ook goed aan om elke dag een portie vitamine D op te doen en even van de zonnestralen te genieten, zeker tijdens en na de donkere wintermaanden. Dosereren is ook hier de boodschap. Ook je dagelijkse omgeving is belangrijk: werk je vaak in een ruimte met airconditioning of ben je juist veel buiten, woon je in een drukke stad met veel luchtvervuiling?

7. SLAAP GENOEG EN REINIG DAGELIJKS

Een tekort aan slaap zie je snel aan de huid: je hebt last van wallen en/of donkere kringen onder de ogen. Je hebt voldoende slaap nodig om afvalstoffen af te voeren en vooral je huid te laten herstellen. 's Nachts herstellen/vernieuwen huidcellen. Daarom is het heel belangrijk om make-up grondig te verwijderen voor het slapengaan, zodat je huid zuiver de nacht in kan gaan en de poriën niet verstopt raken.

Being happy doesn't mean that everything is perfect. It means that you've decided to look beyond the imperfections.

I always find beauty in things that are odd & imperfect – they are much more interesting.

MARC JACOBS

Beauty-id

DIENKE ROZENDOM ::::

°1990

AFGESTUDEERD PSYCHOLOGE
EN MODEL

WAT IS JOUW DEFINITIE VAN SCHONHEID?

Puurheid van binnenuit die van buitenaf waar te nemen is. Ik vind authenticiteit heel belangrijk. Mensen die kunnen vertrouwen op hun eigen identiteit en dat ook durven te uiten, vind ik het mooist. Acceptatie van tekortkomingen hoort daar ook bij. Te veel focus op het minder mooie gaat vaak ten koste van schoonheid. Probeer je tekortkomingen te omarmen en de rest van de wereld zal dat ook doen. Zo krijg je meer zelfvertrouwen en dat is het mooiste wat een mens kan uitstralen.

WAAR ZIT GELUK VOLGENS JOU?

In de kern denk ik dat geluk zit in een empathische grondhouding tegenover jezelf en anderen. Hierbij neem je de signalen die je lichaam je geeft, serieus. Eigenlijk is het heel simpel. Als je honger hebt, eet je en als je moe bent, ga je rusten. Toch is dat in de praktijk vaak erg moeilijk. Veel mensen leven vooral in hun hoofd en zijn volledig afgesloten van de signalen die hun lichaam ze geeft. Zodra je die connectie terugvindt en meer kunt vertrouwen op wat je lichaam je vertelt, kom je volgens mij dicht bij wie je bent en wat je nodig



hebt. Ik heb geleerd dat mijn lichaam nooit liegt, maar dat mijn ratio (of gedachten) er vaak tegenin probeert te gaan en mij probeert te vertellen wat ik wel of niet nodig heb en wie ik ben. Een empathische houding betekent ook dat je echt luistert naar de behoeften van de ander. Zo blijf je niet opgesloten in je eigen wereldje, maar kun je connectie maken met de ander en je echt verbonden voelen. Dat is liefde. En liefde is in mijn ogen noodzakelijk om je gelukkig te voelen.

Beautytip van Dienke

Als ik later een dochter krijg – wat ik zeker hoop – zou ik haar willen meegeven dat je huid ontzettend belangrijk is en je ze goed moet verzorgen als je mooi oud wilt worden. Genoeg water drinken, niet roken en een gezonde leefstijl dragen daaraan bij. Ik wil haar niets opdringen, maar als ze een dagcrème met zonnefactor (liefst 30+) zou gebruiken, zou ik al heel erg blij zijn.





www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst & samenstelling

ELKE WILLEMEN

Eindredactie

SOFIE VANHERPE

Fotografie

TOM VANDEWALLE

Hairstyling

LUNA VIDAL BEA

MICHELLE METHAKIJWAROON

CORALIE VERBRUGGEN

Vormgeving

LEEN DEPOOTER – QUOD. VOOR DE VORM.

Instagram/twitter:

@elkewillemen

@bonnicandclydestudios

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/90 – NUR 450

ISBN: 978 94 014 2558 2

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