

# Spis treści

## Przedmowa · 9

## 1. Psychologia makijażu · 11

Antropologicznie · 14

Upiększanie · 15

Tuszowanie / maskowanie · 16

Profilaktyka · 18

Trucizna · 19

Magia · 20

Wolność wyboru · 21

Moc makijażu potwierdzona  
naukowo · 22

## 2. Wizerunek odzwierciedleniem osobowości · 27

Tajemnice osobowości · 28

Osobowość dominująca · 30

Osobowość inspirująca · 31

Osobowość stabilna · 32

Osobowość rozważna · 33

Rzut oka · 35

W poszukiwaniu stylu · 38

Styl klasyczny · 40

Styl glamour · 42

Styl romantyczny · 45

Styl artystyczny · 47

Styl sportowy · 50

Styl casual · 52

Styl unisex · 54

Styl wojowniczy · 56

Test stylu · 58

Klucz do testu · 64

## 3. Diagnostyka piękna · 69

Punkt wyjścia – skóra · 70

Cera normalna · 70

Cera sucha · 72

Cera tłusta · 74

Cera mieszana · 77

Cera dojrzała · 78

Cera wrażliwa/naczyniowa · 80

Symetria, proporcje  
oraz kształty twarzy · 82

Symetria i proporcje twarzy · 83

Kształty twarzy · 85

Indywidualny typ urody · 93

Cztery pory roku · 95

12 typów kolorystycznych · 101

## 4. Magia świata barw · 123

Kolor i jego moc  
oddziaływania · 124

## **Psychologiczne**

**znaczenie barw** • 126

Żółty • 128

Pomarańczowy • 129

Czerwony • 130

Różowy • 130

Fioletowy • 131

Niebieski • 132

Zielony • 132

Brązowy • 133

Biały • 134

Szary • 134

Czarny • 135

## **Kompozycje barwne** • 137

Akordyka barw • 138

Harmonie i kontrasty • 140

## **Kolorystyka makijażu**

**a typ urody** • 142

Ciepła wiosna • 143

Jasna wiosna • 144

Czysta wiosna • 146

Chłodne lato • 147

Jasne lato • 148

Zgaszone lato • 149

Ciepła jesień • 150

Ciemna jesień • 151

Zgaszona jesień • 152

Chłodna zima • 153

Ciemna zima • 155

Czysta zima • 156

## **5. Interpretacja trendów, czyli zabawa makijażem** • 159

**Make-up typu no make-up** • 160

**Wet / glow look** • 162

**Makijaż w stylu boho** • 173

**Makijaż w stylu retro glamour** • 175

**Smoky eye** • 178

**Spotlight / halo eye** • 179

**Cat eye / foxy eye** • 180

**Cut crease** • 180

## **6. Kosmetyczka na detoksie** • 183

**Zabawa w detektywa** • 186

**Podział na kategorie** • 186

**Selekcja** • 187

**Aranżowanie przestrzeni** • 192

**Czystość i higiena** • 194

## **7. Zakupowy masterclass** • 197

**Przewodnik po kosmetykach  
do makijażu** • 198

Kosmetyki do makijażu twarzy • 198

Kosmetyki do makijażu oczu • 214

Kosmetyki do makijażu ust • 227

**Efektywnie i efektownie,  
czyli jak zrobić mistrzowskie  
zakupy i nie wydać  
oszczędności życia** • 230

Kochać albo kochać inaczej ;) • 230

Solo czy w towarzystwie? • 231

Lista zakupów • 232

Perfumeria, drogeria  
czy firmowy salon? • 234

Shopping w wersji on-line • 235

Zakupowe tipy • 236

Zanim wybierzesz się na zakupy,  
upewnij się, że znasz odpowiedzi  
na te pytania • 240

## **Najczęstsze makijażowe zagwozдки** • 244

Podkład niezbyt ładnie wygląda na skórze • 244

Kłopot z doбором odcienia podkładu • 245

Raz jaśniejsza, raz ciemniejsza karnacja • 246

Podkład z opisu kryjący, a efektu krycia brak • 247

Pomimo użycia korektora, cienie pod oczami nie znikają • 247

Plamy podczas konturowania twarzy • 248

Uniwersalna technika konturowania twarzy • 249

Skóra nieustannie się błyszczy, a makijaż szybko spływa • 250

Makijaż wygląda ciężko • 251

Chcesz ukryć niedoskonałości, ale boisz się efektu Fiony • 251

Idealne brwi – czyli jakie? • 252

Ratunku, cień mi się osypał • 253

Asymetryczne kreski na powiekach • 254

Kreski bez eyelinera? Czy to możliwe? • 255

Pieczątki z kreski na powiece górnej • 255

Testujesz różne tusze, a rzęsy jak nie było, tak nie ma • 256

Po pomalowaniu rzęs tusz odciska się na powiekach • 256

Unikasz malowania ust, bo twoje zęby nie są idealnie białe? • 257

Efekt powiększonych ust bez igły i skalpela • 257

Makijaż a ciąża • 258

Makijaż a choroba nowotworowa • 259

Makijaż a dermatyz • 261

## **8. Po drugiej stronie lustra** • 263

**Makijażoterapia** • 264

**Makijaż jako rytuał** • 266

**Lustrzany dialog mocy** • 268

## **9. Coaching kobiecości** • 279

**Wizerunkowa mapa marzeń** • 290

**Energetyczna playlista** • 291

**List gratulacyjny do samej siebie** • 292

**Kobiety krąg mocy** • 293

## **Postłowie** • 295

## **Piśmiennictwo** • 299