

EMOTIONAL MAKEUP

Mini-guida gratuita

Perché non ti piaci allo specchio

e da dove iniziare per cambiarlo

Una guida per le donne che si sono stancate
di non riconoscersi allo specchio.

di Valentina Montalto

Makeup Artist · Fondatrice di Emotional Makeup

PRIMA DI TUTTO

Una cosa che voglio dirti subito

“Non so truccarmi.”

“Non sono portata per il makeup.”

“Ho provato mille cose ma allo specchio non mi piaccio mai.”

Se ti riconosci in una di queste frasi, questa guida è per te.

Non perché ti insegnerò una tecnica nuova. Non perché ti dirò quali prodotti comprare. Ma perché voglio raccontarti qualcosa che ho imparato dopo anni passati a truccare donne — e che nessun tutorial di YouTube ti dirà mai.

Il problema non è che non sai truccarti. Il problema è che nessuno ti ha mai mostrato come valorizzare **te**.

IL PROBLEMA VERO

Non è colpa tua. Davvero.

Viviamo in un mondo in cui siamo bombardate di contenuti beauty: tutorial su YouTube, reel su Instagram, recensioni di prodotti, routine di 12 step. E il messaggio implicito è sempre lo stesso: più sai, più hai, più fai — più sarai bella.

Non funziona così. E lo so perché lo vedo ogni giorno.

Ho truccato centinaia di donne nella mia carriera. Donne con i cassetti pieni di prodotti acquistati su consiglio di qualcuno su internet. Donne che conoscono ogni tendenza makeup della stagione ma che davanti allo specchio la mattina non si piacciono lo stesso. Donne che hanno seguito corsi, letto guide, guardato video — e si sentono ancora perse.

Il sistema beauty ti vende insicurezza per venderti soluzioni. Ma le soluzioni che vende sono generiche, e tu non sei generica.

LA MIA STORIA

Come ho capito che il makeup non è tecnica, è ascolto

Faccio la makeup artist da oltre 12 anni. Ho truccato spose, donne per eventi speciali, shooting fotografici. Ma il momento che ha cambiato tutto nel mio lavoro è arrivato da dove meno me l'aspettavo: dalle mie stesse clienti.

Nel tempo, molte di loro — dopo che le avevo truccate — hanno iniziato a chiedermi la stessa cosa: *"Valentina, puoi insegnarmi come farlo da sola? Non voglio un trucco elaborato. Voglio solo imparare a valorizzarmi ogni giorno, con pochi gesti e pochi prodotti."*

Quella richiesta mi ha fatto riflettere. Perché non era una richiesta tecnica — era qualcosa di più profondo. Era la richiesta di ritrovarsi.

Ho cominciato a osservare come le donne si relazionano con il makeup e la skincare. E ho capito una cosa che mi ha cambiato il modo di lavorare: **molte donne hanno una visione completamente distorta di cosa significhi essere in ordine e valorizzarsi**. Pensano che basti riempire il viso di prodotti. Che più si trucchi, meglio sia. Che il risultato dipenda da cosa si compra.

Non è così. Il risultato dipende da quanto conosci te stessa.

Da lì è nato il Metodo EM — e Emotional Makeup. Non un corso di trucco, ma un percorso che parte da te: dal tuo viso, dalla tua pelle, dalle tue abitudini, dal modo in cui vuoi sentirti ogni mattina allo specchio.

QUELLO CHE NON TI HANNO MAI DETTO

I 3 errori che fanno quasi tutte le donne

1

Comprare prodotti senza un criterio tuo

Internet consiglia, le amiche consigliano, le influencer consigliano. Il risultato? Un cassetto pieno di prodotti che non funzionano per te. Non perché siano brutti — ma perché non sono stati scelti partendo dal tuo tipo di pelle, dalla tua carnagione, dal tuo viso. La personalizzazione non è un lusso, è il punto di partenza.

2

Seguire tutorial generalisti come se fossero istruzioni universali

I tutorial su YouTube e Instagram funzionano per chi li fa. Il loro viso, la loro pelle, la loro struttura ossea. Quando li replichi su te stessa, il risultato è spesso deludente — e la conclusione che ne trai è 'non sono portata'. Invece sei semplicemente diversa. E diversa non è sbagliata.

3

Confondere 'di più' con 'meglio'

Più fondotinta, più correttore, più contouring, più prodotti — nella speranza di coprire quello che non ti piace. Ma il makeup non serve a coprire. Serve a valorizzare. La differenza non è piccola: una ti allontana da te stessa, l'altra ti avvicina. L'obiettivo non è trasformarti — è farti riconoscere allo specchio.

IL CAMBIAMENTO

Cosa significa davvero valorizzarsi

Valorizzarsi non significa truccarsi tanto. Non significa seguire le tendenze. Non significa avere la pelle perfetta o gli zigomi definiti.

Valorizzarsi significa guardare il tuo viso — con le sue caratteristiche uniche, la sua carnagione, la sua struttura — e capire cosa lo rende **tuo**. Poi imparare a metterlo in luce con semplicità.

Quando una donna arriva da me, non parto mai dai prodotti. Parto da lei: com'è la sua pelle, come sono i suoi occhi, cosa le piace di sé, cosa la fa sentire insicura, come vive la mattina, quanto tempo ha. Solo dopo costruiamo una routine che funzioni davvero — per lei, non per qualcun'altra.

DA DOVE INIZIARE

3 piccoli passi concreti

1

Smetti di copiare e inizia a osservarti

Prendi 5 minuti senza fretta davanti allo specchio. Non per giudicarti — per osservarti. Forma del viso, colore degli occhi, tono della pelle alla luce naturale. Non cercare difetti. Cerca caratteristiche. È da lì che si parte.

2

Fai una pulizia della tua pochette

Togli tutto quello che usi raramente o che non sai bene a cosa serve. Rimane solo quello che usi davvero. Meno prodotti, più chiarezza. Il makeup efficace non è quello che ha più ingredienti — è quello che sai usare bene.

3

Scegli una sola cosa da imparare a fare bene

Non cercare di imparare tutto insieme. Scegli un elemento — le sopracciglia, oppure come coprire le occhiaie, oppure come preparare la pelle — e lavoraci finché non lo senti tuo. La competenza specifica costruisce fiducia reale.

Questo è solo l'inizio.

Se vuoi continuare questo percorso — ricevere consigli pensati per te, essere aggiornata sugli eventi e le iniziative di Emotional Makeup, e accompagnarti passo dopo passo verso un makeup che ti rappresenti davvero — iscriviti alla newsletter.

*Non troverai promozioni o contenuti generici.
Troverai una lettera da me, a te.*

Iscriviti su:

emotionalmakeup.com

Oppure scrivimi direttamente:

info@emotionalmakeup.com

+39 348 475 6841

Valentina Montalto · Makeup Artist · Fondatrice di Emotional Makeup
Via Tuscolana 1270, 00183 Roma · emotionalmakeup.com

© 2026 Emotional Makeup di Valentina Montalto · Tutti i diritti riservati · Contenuto riservato all'uso personale