



WORKBOOK

GUÍA PARA ENCONTRAR TU ESTILO

**UNA MIRADA DESDE EL AMOR PROPIO Y LA
IMAGEN PERSONAL**

MARÍA PAZ BLANCO

Guía para encontrar tu estilo: Una mirada desde el amor propio y la imagen personal© 2021 por
María Paz Blanco.

Todos los derechos reservados.

Foto portada: 26 Estudio

Inscripción 2021-A-3166 Departamento de
Derechos Intelectuales Chile.

Ninguna parte de este libro puede ser
reproducido sin permiso previo de María Paz
Blanco y/o Effortless Chic.

AVISO LEGAL

La información contenida en este libro es opinión del autor y se encuentra basada en las experiencias personales del autor, sus observaciones e investigaciones. Está diseñado para proporcionar información y motivación para nuestros lectores. El autor no asume ninguna responsabilidad por el uso de la información contenida en este libro, y no acepta ninguna responsabilidad por pérdida o daños de ningún tipo en los que el lector pueda incurrir como resultado de las acciones tomadas en base a la información proporcionada en este libro.

ISBN: 978-956-404-109-4



CONTENIDOS

- 3** **NOTA DEL AUTOR**
Mensaje del diseñador
- 4** **INTRODUCCIÓN**
Identificación
- 5** **7 PREGUNTAS CLAVE**
Identidad
- 6** **PREGUNTA 1: ¿QUÉ ME GUSTA DE MÍ?**
Identidad
- 9** **PREGUNTA 2: ¿QUÉ ME INSPIRA?**
Diseño editorial
- 12** **PREGUNTA 3: ¿OBSERVO MI CUERPO DESDE EL AMOR?**
Diseño editorial
- 16** **PREGUNTA 4: ¿QUÉ QUIERO DESTACAR DE MI CUERPO?**
Diseño editorial
- 19** **EJERCICIO DEL ESPEJO**
Diseño editorial
- 21** **PREGUNTA 5: ¿CUÁLES SON TUS MEJORES COLORES?**
Diseño editorial
- 26** **PREGUNTA 6: ¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?**
Diseño editorial
- 29** **PREGUNTA 7: ¿CONOZCO MIS PRENDAS FAVORITAS?**
Diseño editorial
- 33** **TIPS PARA UNA LIMPIEZA DE ORDEN EFECTIVA**
Diseño editorial
- 37** **CREANDO EL FONDO DE ARMARIO PERFECTO PARA TI**
Diseño editorial
- 42** **REGISTRO DE LOGROS Y APRENDIZAJES**
Diseño editorial





TU ESTILO: UN REFLEJO DE TUS TALENTOS, PERSONALIDAD Y LUZ INTERIOR

Me alegro mucho que tengas este ebook en tus manos. Sé que va a ser una guía práctica, simple y fácil, con ejercicios poderosos para que empieces a descubrir o reafirmar tu propio estilo personal, logres **amarte un poquito más** y empieces a sentir la **maravillosa sensación de verte y sentirte bien**.

Mi enfoque dada mi profesión de **Psicóloga y Coach**, es abrirte el camino y darte la bases para que puedas descubrir y comprender que “verse y sentirse bien” se relaciona más con el bienestar personal y **amor propio** que con el ego o la vanidad como suele considerarse.

Me encanta ayudar a las mujeres a encontrar su estilo personal para que comiencen no sólo a verse, sino a sentirse mejor y en consecuencia logren una mayor seguridad y confianza en sí mismas, porque esa es mi misión:

Empoderarte a través del conocimiento y la gestión de tu imagen para que ésta influya positivamente en tu desarrollo personal.

Disfruta cada parte de esta guía que preparé con mucho cariño para ti. Puedes profundizar muchos de los temas expuestos en mi blog, Effortless Chic donde encontrarás mucho contenido para seguir inspirándote en alcanzar tu mejor versión y si necesitas una guía más personalizada tengo muchos servicios individuales en modalidad online o presencial para que juntas trabajemos en potenciar lo mejor de ti.

Con mucho amor,

Maria Paz Blanco



Bienvenida a este workbook. Será un lindo viaje personal de amor propio y auto-conocimiento para que puedas desplegar un estilo personal auténtico que te haga sentir cómoda, linda y feliz.

Tu estilo: La proyección más amorosa de ti.

POR MARÍA PAZ BLANCO

Bienvenida a este viaje personal de **7 preguntas y ejercicios prácticos** para que puedas empezar a descubrir por ti misma **las claves de tu propio estilo**. Y sí, pongo énfasis en que sea tuyo que te refleje a ti y a tu **autenticidad**.

Vamos a ir de adentro hacia fuera y de afuera hacia dentro. Abarcaremos cosas más triviales, pero no por eso menos importantes, para luego ahondar en algunas más profundas que te abrirán un espacio de auto-conocimiento y reflexión.

De esta manera podrás empezar a sentir **bases sólidas** en el lindo camino de **verse y sentirse bien** lo cual impacta de una manera profunda y transversal a todas las áreas de tu vida; empiezas a preocuparte y cuidar más de ti, te sientes más segura, feliz, aumenta tu confianza y también tu autoestima y bienestar personal.

¡Vamos juntas!

¿Me acompañas?

7 PREGUNTAS CLAVE PARA ENCONTRAR TU ESTILO PERSONAL

Puede aparentemente parecer un tema trivial hablar del "estilo personal", no obstante tu imagen abarca un área mucho más profunda que ser "sólo lo que vemos". **Tu imagen y estilo personal hablan de tu personalidad, de tus gustos, refleja el amor y cuidado que tienes por ti misma y también por los otros.** Es mucho más profundo que hablar sólo de vestuario. No olvidemos que somos una unidad; Cuerpo-Mente-Alma y preocuparnos de nuestra faceta más visible es importante, influye en cómo te presentas ante la vida, tu autoestima y seguridad personal.

La moda y las tendencias pasan, pero tu **estilo personal** (aunque sí evoluciona) es el que permanece y que te acompañará en las distintas etapas de tu vida. Para identificarlo no basta con saber qué ropa te gusta, sino que **implica un viaje más profundo** de autoconocimiento para descubrirte y desde ese lugar sacar a relucir exteriormente la luz interna que habita en ti. No lo olvides: **tienes el poder de hacer que tu imagen el reflejo de tus talentos, personalidad e identidad** y cuando lo logras te prometo que te sentirás mucho más a gusto con tu propia imagen día tras día.

Te aseguro que luego de responder las preguntas de esta guía junto con hacer los ejercicios propuestos, **podrás acercarte un poco más a lo que deseas proyectar**, siempre desde un estado de mayor consciencia, pero sobre todo **más amor hacia ti misma.**



Tu estilo eres tú misma en la profundidad de tu ser, es tu marca personal. Para desarrollarlo y expresarlo la clave es la autenticidad; debes tener conocimiento de aquello que te gusta, inspira e identifica. La ropa no es tu estilo, es simplemente una manera de expresarlo.

"Nunca olvides lo siguiente: Tu apariencia personal refleja el amor que sientes hacia ti y también cómo te sientes contigo misma"

Pregunta 1:

¿QUÉ ME GUSTA DE MÍ?



¿QUÉ ME GUSTA DE MÍ?

Esta primera pregunta es la base de todo ya que refiere a indagar en **todo aquello de ti que aprecias y te hace sentir orgullosa**. Son aquellas cosas que tienes, quieres que permanezcan en el tiempo y te sientes muy a gusto con ellas.

Y atención, no refiere esta pregunta solamente a características de tu cuerpo como podrías pensar a simple vista. Hablamos aquí a que hagas mención y reconozcas características de tu personalidad, de tu forma de ser, de aquello tuyo que quieres conservar y también te sientes feliz de proyectar.

Recuerda que **tu imagen personal debe ser el reflejo de lo mejor de ti y reconociendo cada una de tus virtudes y cualidades positivas es el mejor comienzo**.



¿QUÉ ME GUSTA DE MÍ?

Muchas veces tendemos a enfocar la conversación en base a lo que no nos gusta y/o queremos cambiar. Hoy la invitación es totalmente lo contrario. **Quiero animarte que reconozcas todo aquello que sí te gusta de ti.**



"Preguntas como estas son las que abren el espacio de reflexión para que puedas ver lo maravillosa que eres y lo mucho que tienes para agradecer y entregar".



IDENTIFICANDO TODO LO QUE GUSTA DE MÍ

Eres una mujer única, increíble y especial. Llegó el minuto que tú lo reconozcas. En esta página quiero que anotes **TODO**, sí **todo lo que te gusta de ti**. Puede ser desde algo físico como tus ojos o tu sonrisa y también características de tu forma de ser y personalidad; por ejemplo que eres valiente, generosa o sensible.

Esta maravillosa lista será aquella a la cual podrás recurrir cada vez que estés un poco triste o dudes de ti. Será tu cable a tierra que te recordará lo grandiosa que eres.



Enumera 8 cosas que
amas de ti

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

Haz dibujos que te representen



*"Soy hermosa
Soy única
Soy especial
Soy suficiente"*

Pregunta 2:

¿QUÉ ME INSPIRA?



*¡Estoy abierta y receptiva a
todas las cosas maravillosas
que la vida me presenta!*





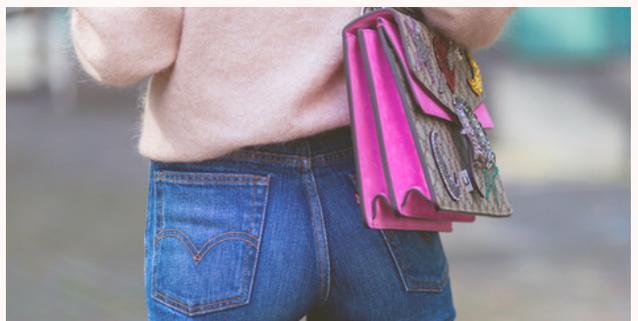
¿QUÉ ME INSPIRA?



Aquí abre tu imaginación y observa tu entorno. Tu **casa** y tus **espacios** sin duda hablan mucho de aquello que te gusta e inspira. También la **música** que escuchas, personas que sigues en las redes sociales y blogs o sitios que lees.

Pregúntate lo siguiente: ¿Qué tienen en común todos ellos? Si son espacios, ¿Qué es lo que te gusta de ese estilo o decoración?, Si es alguna actriz o referente, ¿Qué te inspira de sus outfits o looks?...

Todo lo anterior te irá dando pistas clave de aquello que te gusta, te da placer, te hace sentir bien y te permitirá luego reflejarlo en tu propia adaptación y así ir definiendo tu estilo personal.



Cuando se trata de buscar inspiración, todo es un referente y todo sirve. No hay respuestas equivocadas o malas, lo importante es que independiente de lo que sea debe gustarte a ti.

TABLERO DE INSPIRACIÓN

Identifica aquello que te inspira en cada una de estas categorías y escríbelo o dibújalo en cada cuadrante:

Colores que me gustan

Grupo de música o cantante

Tiendas o marcas de ropa

Estampados

Referentes de Moda

Decoración

Lugares / Viajes

Otros

Pregunta 3:

¿OBSERVO MI CUERPO DESDE EL AMOR?



¿OBSERVO MI CUERPO DESDE EL AMOR?



Un lindo ejercicio personal:

Mírate al espejo sin miedo. Sonríe, quíete y si puedes también abrázate. No te imaginas lo **poderoso** que es este ejercicio cuando lo realizas en **conciencia plena**. Al hacerlo te permite luego mirarte desde un enfoque menos crítico, con mayor compasión, pero sobre todo con **amor**.

Ahora frente a tu reflejo evalúa cómo es tu cuerpo y qué te provoca; **agradécele por ser tu hogar en este mundo y por todo lo que te permite** y muchas veces das por sentado. Reflexiona sobre qué te gustaría trabajar en él, cómo podrías cuidarlo mejor, y en especial cómo quererlo todos los días un poquito más. **Haz las paces con tu cuerpo e imagen personal, ¡te acompañarán toda la vida!**

A continuación encontrarás una **ficha de trabajo** para que empieces desde hoy a crear una relación más amorosa con tu cuerpo e imagen.

MI CUERPO, MI HOGAR

POR MARÍA PAZ BLANCO

¿Cuántas veces has criticado alguna parte de tu cuerpo con la cual no te sientes a gusto? ¿Cuántas veces lo has culpado o hecho responsable de tus errores o fracasos? Seguro en más de alguna oportunidad te has referido a él desde la disconformidad o la crítica.

Y hoy te pregunto... **¿Acaso te has sentido mejor luego de haber sido así de dura contigo misma?** Cada vez que emites un juicio o crítica estás enviando algo que terminará por volver a ti. No lo digo yo, lo dice la Ley de la Atracción.

Cuanto más ames tu cuerpo, mejores elecciones harás con respecto a su cuidado. De igual forma, cuanto más valores tu cuerpo, más probabilidades tendrás de cultivar hábitos de salud positivos y tratarte con amor.

¡El momento es AHORA!

El presente es la oportunidad. El momento más valioso y único para actuar. El instante a partir del cual vivir conectados a nosotros mismos y ser capaces de elegir qué hacer en nuestras vidas y disfrutar.

Vivir enfocados en lo que deseamos o esclavizados a lo que un día éramos o vivimos nos resta el poder de disfrutar y la posibilidad de cambiar que sólo reside en el HOY.

El resto solo es culpa o ilusión.

Porque amo y cuido mi cuerpo, desde hoy me comprometo a:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

Mi firma: _____

Fecha: _____

SIENTE GRATITUD POR TODO TU CUERPO. BENDÍCELO Y ÁMALO

Por otro lado algo importante que no debemos nunca olvidar es **expresar gratitud** hacia él, agradecerle todo lo que hace por nosotras, recordar que gracias a él podemos estar presentes en este mundo físico, todo lo que nos permite y brinda día tras día.

No olvides que **la mejor forma de cuidar de tu cuerpo es acordándote de amarlo. Eliminar la crítica es parte del camino y agradecerle es el comienzo para empezar a crear una mejor relación con él.**



En este ejercicio quiero que agradezcas cada parte de cuerpo.

Por ejemplo; "Agradezco mis manos que me permiten acariciar".

No avances hasta la otra página hasta que no hayas agradecido cada palabra de este recuadro:



Si hay alguna parte de tu cuerpo que sientes que has criticado más que las otras y que has sido sumamente dura con ella llegó el minuto de consentirla, de **mimarla**. Si por el contrario sientes dolor físico o tu salud no anda muy bien en esa área también puedes practicar este ejercicio.

Por ejemplo, si constantemente criticas tus brazos hoy dales un rico masaje con crema y entrégales el cariño que merecen. Si tienes alguna enfermedad en algún órgano o parte de cuerpo háblale con amor.

"Desde HOY cuido mi cuerpo amorosamente"

Pregunta 4:

¿QUÉ QUIERO DESTACAR DE MI CUERPO?



Si habéis conseguido hacerme llegar viva a los 35, seguro que sois capaces de criar un bebé sin problema.



¿QUÉ QUIERO DESTACAR DE MI CUERPO?

Cuando conoces y amas tu cuerpo, eres también capaz de identificar **qué quieres y qué no quieres potenciar en él.**

El amor propio no es excluyente de querer disimular algo, al contrario, implica mirarnos con lo que nos gusta de nosotras y con lo que no, aceptándolo con mucho amor, respeto y compasión. La clave está SIEMPRE en hacer lo que te haga sentir bien y segura a ti, y en lo que a vestuario refiere, esa consigna es fundamental: **Vístete para sentirte linda para ti y enfócate en potenciar aquello que te gusta de tu cuerpo más que en disimular.** Jamás debieras elegir tu vestuario para complacer a los demás si esto no es algo que te haga sentir bien.

Cuando te vistes potenciando lo mejor de ti y no sólo preocupándote de disimular te vinculas a él desde la gratitud y el amor y de esta forma se te abren un mundo de posibilidades, todo comienza a fluir mejor y cada día empezarás a sentirte más linda y disfrutarás de cuidar de ti.



"Identificar la forma de tu cuerpo va más allá de categorizarlo con una determinada forma o tipología corporal. Si bien esto es útil para saber qué prendas nos van a quedar mejor, lo importante aquí es que tú sepas reconocer qué te gusta de él, qué quieres destacar o resaltar y vestirte en base a esas preferencias"

ACEPTACIÓN CORPORAL

POR MARÍA PAZ BLANCO

En estos breves ejercicios vamos a profundizar en aquellas partes que más te gustan de tu cuerpo y también en aquellas que no tanto. Vamos a hacerlo desde el agradecimiento y amor, no desde la crítica. **Esto es clave para luego desarrollar un estilo personal que contribuya a potenciar todo aquello que te guste y de esta forma te sentirás mucho más a gusto con tu imagen y tu cuerpo.** Día tras día.

*¿Cómo te sientes respecto a tu cuerpo hoy?
¿Qué partes te gustan más y cuáles no tanto?*

LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI CUERPO:

LO QUE MENOS ME GUSTA DE MI CUERPO:

WWW.EFFORTLESSCHIC.CI

Reflexión: Ahora que ya tienes esta lista:

¿Cómo se equilibra la balanza? ¿Ves más cosas que te gustan o por el contrario es más larga la lista con aquello que no te sientes tan a gusto?

HOY LE PIDO DISCULPAS A ESA PARTE DE MI CUERPO QUE NO ME GUSTA TANTO POR HABER SIDO TAN CRÍTICA CON ELLA:

Le pido disculpas a:

1)

2)

3)

WWW.EFFORTLESSCHIC.CI

WWW.EFFORTLESSCHIC.CI

EJERCICIO DEL ESPEJO

Una de las grandes maestras del crecimiento y autodesarrollo **Louise Hay**, propone un maravilloso ejercicio frente al espejo para empezar a fortalecer una relación más amorosa con nuestro cuerpo, junto con potenciar nuestro maravilloso poder y sabiduría interior.

Aparentemente simple, déjame decirte que es muy poderoso.

A solas, frente a un espejo, párate de frente y deja de lado cualquier pensamiento de crítica o disconformidad. Dí en voz alta sólo palabras lindas y cariñosas hacia ti.

Comienza con:

"Me amo y me acepto tal como soy"



"ME AMO Y ME ACEPTO TAL COMO SOY"

Regálate estas lindas palabras en voz alta mirándote a los ojos. Al inicio te sentirás un poco incómoda, pero poco a poco te acostumbrarás a tratarte bien y tu autoestima se irá elevando. Hazlo durante al menos 5 minutos al día, inicialmente por tres semanas, todos los días, idealmente al mismo horario para poder convertirlo en un hábito.

AFIRMACIONES POSITIVAS

PARA AMAR MI CUERPO CADA DÍA MÁS

María Paz Blanco

Te invito a seguir **un simple ejercicio para reencontrarte con tu luz**. Lee a diario o haz una nota de voz con estas afirmaciones positivas que cambiarán tu día y poco a poco tu programación mental.

Estar bien y superarnos es un trabajo diario en pos de **crear hábitos positivos**. **Háblate con amor** y habrá amor en todas partes. Recuerda que **la compasión es una fuerza vital indestructible**. Encárnala. Mereces una vida llena de felicidad, éxitos y sonrisas.

¡Tú puedes hacerlo!

1. Amo mi cuerpo
2. Me preocupo de las necesidades que mi cuerpo tiene
3. Acepto mi cuerpo tal como es
4. Estoy agradecida por cada una de las partes de mi cuerpo
5. Soy hermosa y suficiente tal como soy
6. Estoy agradecida por mi salud y vitalidad
7. Mi cuerpo es perfecto tal como es
8. Aprecio cada movimiento que mi cuerpo me permite hacer
9. Agradezco por poder tocar, ver, sentir, oler y saborear
10. Disfruto sentirme a gusto con mi cuerpo
11. Estoy abierta a dejar ir pensamientos negativos sobre mi cuerpo
12. Me veo a mi misma sana y fuerte
13. Atraigo personas y situaciones que me ayudan a vivir de manera más saludable
14. Tengo un cuerpo sano
15. Amo y acepto mi cuerpo como es hoy
16. Estar saludable es fácil para mí
17. Mi salud es prioridad
18. Me comprometo a ponerme a mi misma primero
19. Disfruto actividades saludables
20. Estoy en paz
21. Mi cuerpo libera el estrés de manera natural
22. Mi cuerpo sabe lo que es bueno para él
23. Confío en el proceso de sanación
24. Disfruto sentirme linda y atractiva
25. Me siento a gusto con mi cada parte de mi cuerpo
26. Elijo sentirme orgullosa de mí
27. Soy única. Me siento bien de estar viva y ser yo
28. Lleno mi mente con pensamientos positivos que me apoyan
29. Soy hermosa y suficiente tal como soy
30. Soy amable y paciente conmigo misma

Pregunta 5:

**¿CUÁLES SON
MIS MEJORES
COLORES?**



¿CUÁLES SON MIS MEJORES COLORES?



Todas tenemos una paleta de colores que saca a relucir nuestras facciones, luz interior y que potencia nuestra imagen y estilo personal. Es clave que la conozcas para **usarla como guía** (no como una regla absoluta) a la hora de sumar nuevas prendas o accesorios a tu clóset.

Incluso esta paleta te ayudará a encontrar los tonos más adecuados en **maquillaje y también en el tinte de tu pelo**, así que no subestimes el poder que tiene descubrir cuáles son los mejores colores para ti.

En la siguiente página te dejaré un ejercicio muy sencillo que puede servirte mucho de orientación.

SI QUIERES PROFUNDIZAR MÁS EN ESTE TEMA NO PUEDES PERDERTE MI TALLER ONLINE "MÁS ALLÁ DEL COLOR"

Contenidos del taller online: "Más allá del Color"

- * Introducción a la **Colorimetría**: En qué consiste, su importancia y cómo se aplica.
 - * **Diagnóstico de paletas personales**: Teoría 4 estaciones y técnicas sobre cómo realizar diagnósticos 100% efectivos.
 - * Tipos de paletas y su aplicación: Los mejores colores en vestuario, color de pelo y maquillaje según tu tono de piel.
 - * **Identificación de tu propia paleta** "tus mejores colores" para potenciar la belleza natural.
 - * **¿Cómo usar colores que no nos quedan bien?**
 - * **Psicología del color**: Uso estratégico del color según los mensajes que queremos emitir y el impacto que queremos provocar en nosotras y en los demás.
- Aprende además cómo combinar distintos colores en vestuario para armar outfits creativos y con mucho estilo.

Incluye: Evaluación personalizada previa al taller para identificar tu propia paleta de color la cual será revelada al momento de dar el curso, así conocerás con certeza cuáles son tus mejores tonos y envío por mail de paletas digitales "total match"© 100% efectividad de color (PDF).

INSCRIPCIONES ABIERTAS
+ INFO LINK EN MI PERFIL
WWW.EFFORTLESSCHIC.CL

TALLER ONLINE EN DIRECTO VÍA ZOOM
Y PRÓXIMAMENTE EN MODALIDAD 100%
ONLINE.

DETERMINANDO TUS MEJORES COLORES

Nos basaremos en la teoría de las 4 estaciones que desarrolló **Carole Jackson**, quien propuso el sistema que divide a las personas en cuatro grupos en función del color de ojos, piel y cabello, haciendo la analogía con los colores básicos de la naturaleza en cada estación: **Primavera, Verano, Otoño e Invierno**.

Sólo como antecedente, a partir de esta teoría se han desprendido otras nuevas creando sub-estaciones. Si bien son útiles, es muy fácil caer en errores a la hora de identificar tu sub estación. Por lo mismo y para asegurar un 100% de efectividad en el diagnóstico, personalmente prefiero la teoría "madre" de las 4 estaciones y que a partir de identificar tu estación seas luego tú misma quien elija los tonos que más resuenan contigo. **"De esta forma no sólo usas colores que te quedan bien, sino además que te gustan"**.

Vas a necesitar: 

- Un espejo ubicado al frente de luz natural (ventana)
- Una polera (t-shirt) o blusa color blanco puro
- Una polera (t-shirt) paño o blusa color beige o ivory (tono amarillento)



Primero vamos a identificar tu temperatura de piel (frío o cálida) y luego tu paleta o estación del año.

Párate frente al espejo a cara lavada con luz natural y ubica debajo de tu cuello (como si fuera un pañuelo o babero) muy cerca de tu rostro la polera blanca primero y luego la polera beige, una a la vez.

Observa con cuál de los dos sientes que se ilumina más tu rostro, se acentúan más las manchas de la piel o imperfecciones o incluso resalta un tono amarillento en tus dientes.

Puedes reemplazar estos colores con telas: plateada o dorada / fucsia o naranja, donde el primer color será el frío y el segundo el cálido.

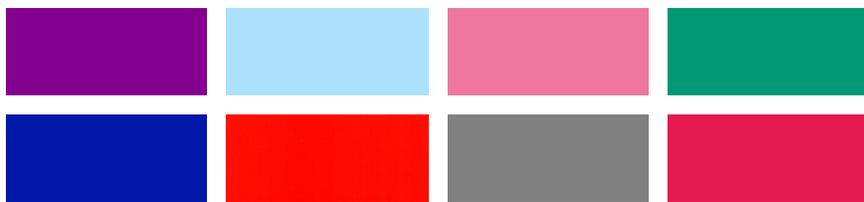
OBSERVA CON QUÉ TONO TU PIEL LUCE MEJOR (MÁS BRILLANTE Y RESPLANDECIENTE) LAS IMPERFECCIONES PARECIERAN NO ACENTUARSE Y TE DA UN EFECTO "BUENA CARA" -

Si notas que se ilumina más con el beige, eso quiere decir que eres de temperatura cálida, por lo que los colores que te favorecen serán los cálidos (rojo, amarillo, verde, coral, marrones, naranja, verdes, salmón, verde militar, cobre, dorado). En fin cualquier color que tenga una base más bien amarillenta o contenga amarillo. A continuación un pequeño muestrario de algunos de los tantos colores que pertenecen a la paleta cálida.



SI LA TEMPERATURA DE TU PIEL ES CÁLIDA TU ESTACIÓN PUEDE SER OTOÑO O PRIMAVERA

Por el contrario si notas que tu piel se ve mucho más iluminada y se suavizan las manchas con el blanco, eso quiere decir que eres fría, y por lo que los colores que te benefician son los colores fríos (azul, blanco, blanco tiza, violeta, fucsia, verde esmeralda, plata, negro azabache, vino, rojo, verde petroleo, gris). A diferencia de la paleta cálida, deberás elegir tonos que su base contenga azul. A continuación un pequeño muestrario de algunos de los tantos colores que pertenecen a la paleta fría.



SI LA TEMPERATURA DE TU PIEL ES FRÍA TU ESTACIÓN PUEDE SER VERANO O INVIERNO

Ahora que ya conoces la temperatura de tu piel, será el momento de identificar tu estación:

CONOCIENDO LAS 4 ESTACIONES

Estación Invierno



SATURACIÓN ALTA, COLORES OSCUROS Y FRÍOS.

OJOS: NEGROS, MARRÓN OSCURO O AZUL GLACIAL.

CABELLO: OSCURO O NEGRO, RUBIO OSCURO O CASTAÑO CENIZA. CANAS EN TONO PLATA

PIEL: TEZ MUY CLARA (ROSA PÁLIDO, MELOCOTÓN, MARFIL) O, POR EL CONTRARIO, TIENE UN TONO DE PIEL MÁS BIEN OSCURO MORENA MATE.



Estación Verano

SATURACIÓN MEDIA/BAJA, COLORES CLAROS Y FRÍOS.

OJOS: AZULES, AZUL GRISÁCEO, VERDE, AGUA.

CABELLO: RUBIO CLARO CENIZO A OSCURO. COLOR CAFÉ MOCA.

PIEL: MUY CLARA O CLARA Y UNIFORME: ROSA MUY CLARO, MELOCOTÓN ROSADO, PORCELANA. TIENDEN A VERSE MÁS ROSADAS.



Estación Primavera

SATURACIÓN ALTA, COLORES CLAROS Y CÁLIDOS.

COLOR DE OJOS: AZULES, VERDES, MARRONES Y OJOS CON DESTELLOS DORADOS O AMARILLOS.

CABELLO: RUBIO CLARO, RUBIO OSCURO O CASTAÑO CLARO O CASTAÑO MEDIO.

PIEL: DORADA, IVORY (BASTANTE CLARA) CON TONO MÁS AMARILLO.



Estación Otoño

SATURACIÓN MEDIA/BAJA, COLORES OSCUROS Y CÁLIDOS.

COLOR DE OJOS: MARRÓN OSCURO, VERDE OLIVA O AZUL TURQUESA.

CABELLO: CASTAÑO OSCURO, MARRÓN CHOCOLATE, COBRIZO, PELIRROJO O RUBIO OSCURO.

PIEL: DAMASCO U OLIVA QUE TIENDE AL AMARILLO, BEIGE DORADO O MARFIL



Pregunta 6:

¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?



*Independiente tu estilo de
vida, todos los días dedica al
menos 10 minutos en
exclusiva para ti.*



¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?

Al crear un estilo personal y para elegir las prendas más adecuadas es fundamental **considerar nuestro estilo de vida**, es decir, la naturaleza de nuestras actividades del día a día, 24/7, los 365 días del año.

Es muy distinto el armario de una mujer que trabaja en un estudio de abogados que el de una instructora de yoga o el de una dueña de casa. **Tu profesión u ocupación principal son una de las bases de tu guardarropa**, no obstante no puedes olvidar las prendas más casuales para otras actividades o el fin de semana y aquellos **imprescindibles que denominaremos "básicos de armario"** y podrás llevarlos en toda ocasión, desde para ir al trabajo o hasta para el supermercado.

Si eres de aquellas que adora hacer deportes al aire libre, subir cerros o hacer largas caminatas, sin duda deberás considerar tener *outfits* deportivos que te acompañen con **estilo y comodidad** en estas actividades o por el contrario si amas los zapatos de tacón porque te dan seguridad y te hacen sentir femenina, sí o sí deberías incorporarlos en tu clóset aunque por tu estilo de vida pases más con zapatillas.

La clave es aquí hacer un "match" entre tus actividades cotidianas y tus gustos personales.



"Además de tu ocupación, los lugares que frecuentas y actividades de tu agenda son clave a la hora de identificar tu estilo de vida, como así también cuánto tiempo te gusta destinar en prepararte para salir por las mañanas"

IDENTIFICANDO MI ESTILO DE VIDA

Un buen ejercicio para conocer realmente tu estilo de vida es identificar **cuánto tiempo** destinas a las principales actividades de tu día a día. Para ello escribir los lugares que más frecuentas, tus ocupaciones principales y asignarles tiempo o duración te dará una idea clara de tu estilo de vida.

EJERCICIO: IDENTIFICA EN 1 SEMANA AQUELLAS ACTIVIDADES A LAS QUE DEDICAS MÁS TIEMPO



Para ello haz aquí tu propio gráfico circular e identifica aquellas actividades a las que más tiempo dedicas.

Mis actividades más frecuentes a la 1 semana son:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____
- 7- _____
- 8- _____



Si tu trabajo es la actividad que más tiempo te toma, sí o sí debes tener un armario que te acompañe.

Pregunta 7:

¿CONOZCO MIS PRENDAS FAVORITAS?



ESCOGIENDO MIS PRENDAS FAVORITAS



AHORA QUE YA TE CONOCES UN POQUITO MÁS SELECCIONA LAS PRENDAS QUE REFLEJEN TODO LO QUE HAS IDO DESCUBRIENDO

Ahora que ya sabes mejor **qué te gusta de ti**, qué te **inspira**, qué partes quieres **potenciar de tu cuerpo**, qué **colores** te quedan mejor, cómo es tu **estilo de vida** y te has amistado un poquito más con tu cuerpo llegó el momento de **elegir las prendas** que reflejen lo anterior y que te hagan sentir linda, cómoda y segura

Aquí la recomendación es que dejes en esta instancia la moda de lado y optes por **prendas atemporales** que las puedas usar de una u otra manera muchas veces.

Luego una vez que ya estés al día con tus prendas básicas, puedes ir avanzando según esta pirámide lo indica, para de esta forma lograr un **armario equilibrado, donde todo lo uses y te quede bien.**



Armario Funcional

REVISANDO EN PROFUNDIDAD TU ARMARIO



Llegó el minuto de entrar en tu armario y revisarlo en profundidad. Para que no se convierta en una tarea pesada y tediosa, vamos a ir haciéndolo por **etapas**.

Organiza tu tiempo y agenda al hacer este orden. **NO** lo hagas todo un mismo día y disfruta el proceso.

El resultado será gratificante: Un clóset donde cada prenda te guste, te quede bien, te haga sentir bien y sea fiel a tu estilo (así te quedes con 5 cosas, pero te aseguro que serán piezas que te encanten).

"La regla básica es la siguiente: Solo se queda en el armario si me gusta, me queda bien y me hace feliz. De nada sirve guardar ese precioso vestido de hace diez años atrás que ya no nos queda bien"

Revisión de Armario Express

- ♥ ELIMINAR - GUARDAR
- ♥ DEFINE TU ESTILO Y REVISAR TUS BÁSICOS
- ♥ ORGANIZAR
- ♥ INCLUIR PRENDAS QUE FALTAN
- ♥ ARMAR OUTFITS Y COMBINACIONES

Etapa 1: Limpieza (Plan Detox)

Esta primera etapa es la más importante ya que será la base de todo lo que venga después. Por tanto te sugiero hacerla muy a consciencia.

La misión aquí es **revisar cada una de las prendas de tu armario** y tomar la decisión si se mantiene o no en tu clóset.

Para ello **sólo permanecerán aquellas prendas que te guste como te quedan, te hagan sentir bien, se adapten a tu estilo de vida y potencien lo que más te guste de tu cuerpo**. Si no cumplen esos requisitos, entonces NO deberían estar ahí.

Revisa tu armario con tu **tablero de inspiración**, te dará pistas clave y enfoque en esta etapa de aquello que te gusta hacia dónde quieres ir.

Un consejo: Revisa cada prenda por **categorías**, por ejemplo un día pueden ser jeans, otro sweaters, otro chaquetas... así hasta abarcar todas las prendas que estén dentro de él (**incluida la ropa interior**).

Pruébate todo: Te aconsejo que cada prenda te la pruebes. Muchas veces tenemos una idea de cómo nos queda algo, pero ahora al probártela todo es diferente.

La clave aquí es que dejes sólo aquellas **prendas que te hagan sentir bien**.



Hay 3 reglas claves antes de partir:

1) Busca el momento adecuado con suficiente tiempo.

2) Busca la actitud adecuada: optimista, con energía con ganas de cambiar.

3) No compres nada hasta que no hagas el plan detox.

¿Qué requisitos deben tener las prendas que me hacen sentir bien?

- 1) TE **GUSTA** CÓMO TE QUEDA
- 2) SIENTES QUE **DESTACA** TUS PUNTOS FUERTES
- 3) TE SIENTES **LINDA** CON ESO PUESTO
- 4) TE ENTREGA UNA **SENSACIÓN POSITIVA** USARLA

Tips para una limpieza de clóset efectiva

Además de dejar sólo aquellas prendas que te gusten y hagan sentir bien (algo que es fundamental), aquí te quiero dejar otros tips prácticos que te ayudarán a hacer la limpieza aún más efectiva.

La finalidad es que **TODO**, sí absolutamente **todo lo que esté dentro de tu clóset tenga una opción real de ser puesto.**

Sigue estos pasos:



- 1) Separa aquellas prendas que crees que no te quedan bien, no te gustan, no te favorecen o simplemente no te hacen sentir bien. Hazlas a un lado. Ya no pertenecen a tu clóset.
- 2) Separa a un lado tus prendas favoritas, que te gusten mucho o que te hacen sentir bien. Estas serán las prendas que sí estarán dentro de tu armario.
- 3) Separa aquellas prendas que estén rotas, descosidas, machadas, teñidas o rasgadas. Si alguna de ellas te gusta mucho ve si se puede arreglar.
- 4) Separa todo aquello que no te has puesto hace más de 1 año (¡no aplica en pandemia!)

HAZ UNA BREVE SEGUNDA REVISIÓN AHORA SÓLO DE TUS PRENDAS FAVORITAS Y PREGÚNTATE UNA A UNA:

5) ¿Cuándo la vas a usar?

6) ¿Con qué prendas de mi clóset lo voy a combinar?

7) ¿La necesito realmente?

8) ¿Favorece mi tipo de cuerpo y destaca mis mejores zonas?

9) ¿Se adapta a mi estilo personal y de vida?

10) Y finalmente ¿Cómo esta prenda me hace sentir?



Etapa 2: Un armario funcional



Una vez que ya tenemos definidas las prendas que dejaremos en nuestro clóset, es hora de empezar a definir nuestro estilo.

¿TE PASÓ EN LA LIMPIEZA DE PRENDAS HABER ENCONTRADO ALGUNA PIEZA QUE TE GUSTARA MUCHO, PERO QUE YA ESTABA MUY DETERIORADA?

Respecto a la pregunta anterior si tu respuesta es un sí, presta mucha atención ya que esa es una de las "**prendas especiales**" que hablan mucho de tu estilo y de lo que te gusta y hace sentir bien. En este caso la indicación es **REPONER** y encontrar una similar en su reemplazo.

Si por el contrario, no te pasó lo anterior, no hay problema. Tu tablero de inspiración y referentes, junto con saber qué quieres potenciar de tu cuerpo, tus colores y teniendo en cuenta tu estilo de vida te irán dando las claves... Y eso ya se puede ver reflejado en todas las prendas que ya seleccionaste previamente como las que permanecen en tu clóset!

Ahora con todo lo que tenemos, el desafío es crear un armario funcional con prendas que te sirvan en toda ocasión, puedas combinar fácilmente entre sí y que eflejen muy bien lo que quieres proyectar.

Para ello demos junta una mirada a los **básicos de tu armario...**



Si la ropa está en buen estado, regala o vende, pero no se te ocurra tirarla a la basura. ¡Alarga el ciclo de vida de cada prenda! Si es algo muy viejo entonces ponte creativa a ver si lo puedes convertir en algo más, a veces las telas pueden ser excelente materia prima de accesorios o algo para la casa.

BÁSICOS DE ARMARIO DE HOY Y SIEMPRE



Se conoce como **fondo de armario** a la ropa que **no pasa de moda** con el cambio de temporada. Está conformado por prendas básicas que pueden combinarse muy bien con otras tendencias, como por ejemplo unos jeans, una blusa blanca o un lindo abrigo camel.

El fondo de armario es distinto según la persona, pues a cada una le favorece un estilo, corte particular o colores distintos. Aquí lo importante es que tú sepas **adaptar esta lista de prendas básicas** de acuerdo a tu propio estilo y resaltando lo que más te guste de tu cuerpo (que ya identificaste en los ejercicios anteriores)

Busca prendas fieles a lo que a ti te hace sentir bien, olvida las rebajas, prefiere la buena calidad y ¡por favor no caigas en las tendencias. Vestirse a la moda no siempre es lo más adecuado, no a todas nos quedan bien los cortes oversized ni los "crop top". Prefiere siempre prendas en cortes que se adapten a tu cuerpo de la manera en que tú quieres destacarlo.



LOS 30 BÁSICOS PARA UN CLÓSET PERFECTO

Checklist



LLEGÓ EL MOMENTO DE REVISAR TUS BÁSICOS. MARCA CON UN "CHECK" CADA CASILLA SI YA TIENES ESA PRENDA EN TU CLÓSET.

RECUERDA: NO BASTA CON TENER LA PRENDA EN TU ARMARIO, SINO QUE ADEMÁS DEBE **GUSTARTE COMO TE QUEDA Y HACERTE SENTIR BIEN**. SI NO CUMPLE ESOS 2 REQUISITOS CONSIDERA EN REEMPLAZARLA POR OTRA QUE SÍ LOS CUMPLA. SON 30 CASILLAS. AL FINALIZAR DEBERÁS CONTAR CUÁNTAS TIENES.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Jeans en color azul | <input type="checkbox"/> Pantalones negros |
| <input type="checkbox"/> Blusa o camisa blanca | <input type="checkbox"/> Pantalones beige o gris |
| <input type="checkbox"/> T-shirt o polera blanca | <input type="checkbox"/> Jeans o pantalones blancos |
| <input type="checkbox"/> T-shirt o polera negra | <input type="checkbox"/> Blusa o camisa celeste |
| <input type="checkbox"/> Jeans negros | <input type="checkbox"/> Zapatillas blancas sin plataforma |
| <input type="checkbox"/> Camisa de jeans | <input type="checkbox"/> Sandalias planas |
| <input type="checkbox"/> Chaqueta de jeans básica | <input type="checkbox"/> Sandalias de tacón |
| <input type="checkbox"/> Trench camel | <input type="checkbox"/> Tacos negros (en punta idealmente) |
| <input type="checkbox"/> Blazer negro, beige o azul marino | <input type="checkbox"/> Botines o botas altas |
| <input type="checkbox"/> Vestido negro | <input type="checkbox"/> Ballerinas o zapatos planos |
| <input type="checkbox"/> Sweater de lana | <input type="checkbox"/> Accesorios como pañuelos, aros |
| <input type="checkbox"/> Chaqueta de cuero | <input type="checkbox"/> Un bolso negro |
| <input type="checkbox"/> Falda o shorts | <input type="checkbox"/> Mochila |
| <input type="checkbox"/> Blazer a cuadros o estampado | <input type="checkbox"/> Abrigo negro, camel o azul |
| <input type="checkbox"/> T- shirt o polera estampada o con mensaje | <input type="checkbox"/> Parka |

Total Check:

¿CÓMO ESCOGER EL FONDO DE ARMARIO PERFECTO PARA TI?

¿Revisaste los "checks" de tu lista? ¿Cuántas prendas te faltan? Estas prendas son la base de cualquier clóset femenino. No olvides: **La clave es adaptarlas según sea nuestro estilo; es decir prendas que nos gusten, que nos queden bien, que se adapten a tu estilo de vida y sobre todo que nos hagan sentir muy bien.**

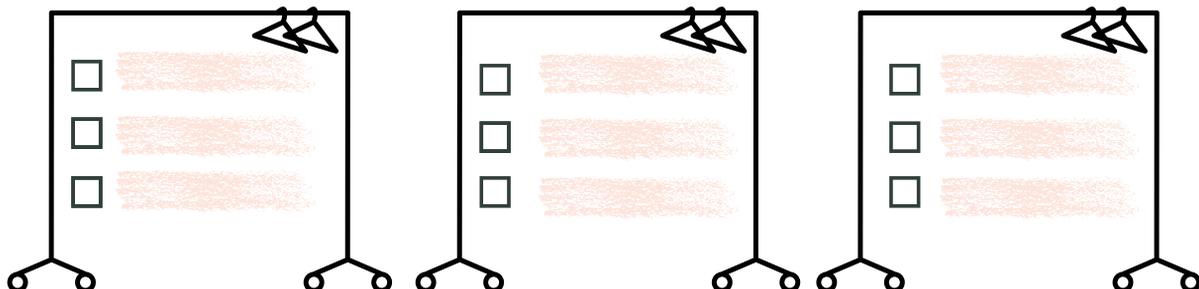
Una vez hayas completado esta lista, puedes incluir otras piezas más entretenidas para empezar a darle a tu armario un toque más de "estilo" o tu sello personal. Aquí van unos ejemplos de prendas que podrías agregar:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vestido estampado | <input type="checkbox"/> Shorts |
| <input type="checkbox"/> Vestido camisero | <input type="checkbox"/> Falda corta |
| <input type="checkbox"/> Poleras estampadas | <input type="checkbox"/> Pantalones o leggings de cuero |
| <input type="checkbox"/> Top lencero | <input type="checkbox"/> Joggers |
| <input type="checkbox"/> Pantalones palazzo | <input type="checkbox"/> Blazer blanco o beige |
| <input type="checkbox"/> Pantalones culotte | <input type="checkbox"/> Zapatos rojos o estampados |
| <input type="checkbox"/> Maxi falda (falda larga) | <input type="checkbox"/> Falda Midi |
| <input type="checkbox"/> Cardigans | <input type="checkbox"/> Polerones o sudaderas |

Tips Importantes

ESCOJE PRENDAS QUE SEAN DE TU TALLA. SI HAS BAJADO O SUBIDO DE PESO ADAPTA TU PRENDA A TU NUEVA MORFOLOGÍA.

¿QUÉ
OTRAS 9
PRENDAS
TE
GUSTARÍA
INCLUIR?



Etapa 3: Organizar

La organización y disposición de tus prendas es un paso clave a la hora de tener un armario funcional y ordenado.

Este paso es el que te permite sacarle provecho a toda tu ropa y te facilitará crear looks fácilmente y sin perder tiempo. **¡Un clóset ordenado es siempre un buen comienzo! No olvides que todas tus mañanas comienzan en él.**

Ya llegó el momento de ponerse manos a la obra. Aquí van unas pautas básicas para tener un clóset funcional y organizado:



SIGUE ESTAS PAUTAS Y EMPIEZA....

1 *Que todo esté a la vista:*

Lo que no ves cae en el olvido y simplemente no lo usas.

Prefiere cajas plásticas transparentes para guardar tus zapatos y evita os "zippers" o fundas plásticas oscuras que no te permiten ver la ropa.

2 *Piensa en cómo es tu día a día:*

¿Cuántas veces te cambias al día? ¿Vas al gimnasio en las tardes? ¿Tienes eventos muy formales? ¿Los fines de semana sales de la ciudad? Deja más a la mano aquello que uses más frecuentemente.

3 *En tu clóset principal, sólo lo del día a día:*

Si tienes ropa de "vidas diferentes", guárdala es sitios diferentes. Ropa de otra estación, vestuario de fiesta, etc. Esas prendas no deberían estar en tu clóset principal que es el de tu día a día.

4 *Divide en categorías: :*

Organiza tu ropa por tipo de prendas. Todos los sweaters juntos, blusas colgadas, poleras manga larga vs. poleras manga corta. Puedes comprar etiquetas autoadhesivas blancas y pones el nombre de cada categoría. Recuerda a su vez tener buenos colgadores para tus blusas y chaquetas.

Etapa 4: Incluye prendas que te faltan



Recuerda que en tanto en tu armario, como en la vida, también tiene que haber un **espacio** para que entre lo nuevo. Además creo firmemente que la ropa que no usamos es como energía estancada. **¡Necesitamos que esto fluya!**

Ahora que ya tienes la lista de básicos e hiciste tu propia revisión es minuto de **incorporar esas prendas que nos faltan**. Invierte en buenos básicos que se adapten a tu estilo. Son las prendas que más usarás (te lo garantizo).

Todo este proceso debería servirte también para comprar de otra manera, más **planificada y consciente** incorporando en primera instancia todo lo que realmente necesitas y segundo, ahora que ya has practicado, para **detectar lo que te hace sentir bien física y emocionalmente**.

Será un paso importante hacia una compra inteligente, efectiva y responsable que agradecerá tu bolsillo, tu armario, tu tiempo y el medio ambiente.

En estos 2 recuadros vas a anotar todas las prendas que te faltan.

En el cuadro 1 aquellas piezas básicas que necesitas incorporar y en el cuadro 2 tu "lista de deseos" que serán aquellas prendas que no necesitas, pero sí te van a añadir una cuota de estilo.

BÁSICOS A INCORPORAR

LISTA DE DESEOS

Etapa 5 y final: Armandos looks

¡Qué alegría que ya estés en esta etapa! **Estas sólo a un paso de tener el clóset de tus sueños.** Un clóset organizado, con tus prendas favoritas y ya no hay nada que no te guste o quede bien. Definitivamente tu clóset dejó de ser "una bodega" y es el **comienzo perfecto de todas tus días.**

¿Te imaginas abrir tu clóset por las mañanas y que todo lo que esté en él te guste y sea una opción real de ponerse? De una vez por todas vas a decir adiós a esos días de looks desafortunados.

Armar looks es clave para maximizar el uso de nuestra ropa, pero también para ahorrar tiempo y dinero. Te vestirás más rápido por las mañanas, te asegurarás de usar las combinaciones correctas que te hacen sentir bien y disminuirá tu impulso de querer comprarlo todo... Pero lo mejor de todo es que **saldrás de casa sintiéndote muy segura con tu outfit a conquistar el mundo!**

SIGUE ESTAS PAUTAS Y EMPIEZA....



- 1** *Busca looks de inspiración:*
Vuelve a tu tablero de inspiración y re-crea looks con las prendas que tienes en tu clóset.
- 2** *Ponte creativa y mezcla básicos:*
Una blusa blanca puede ir con jeans, unos pantalones negros o una maxi falda. Sé creativa e intenta al menos usar la misma prenda en 3 a 4 outfits distintos!
- 3** *No olvides tu sello personal:*
Accesorios, algún estampado que te encante... Todo es válido a la hora de añadir tu propio estilo. Un lindo pañuelo es capaz de cambiar un look regular, por uno WoW, así que no subestimes el poder de estas prendas.

¡ A CELEBRAR NUESTROS LOGROS!

¡Felicitaciones! Es el **minuto de celebrar tu dedicación y compromiso contigo misma** en este lindo camino. Has tenido que dedicarle tiempo, energía y motivación, pero lo mejor de todo es que los resultados están a la vista en tu armario.

Sé que con el paso del tiempo, todo lo anterior **empezará a impactar de una manera positiva en tu bienestar personal**. Desde un pasito a reconciliarte con tu imagen y agradecer tu cuerpo, hasta decir adiós a esos días de looks desafortunados que nos hacen sentir incómodas e inseguras por tener en nuestro clóset prendas que no nos hacen sentir bien.

Espero de corazón que esta guía haya sido de ayuda y que te haya permitido darte cuenta que **verte y sentirse bien** va más allá de la vanidad o egocentrismo como suele considerarse, sino que **impacta directamente en tu autoestima, seguridad y también en tu felicidad**. "Cuando sentimos que nos vemos mejor, estamos mejor", no olvides nunca eso así que mantente firme y persistente en estar en constante desarrollo hacia tu mejor versión.

Si necesitas ayuda en el proceso no dudes en contactarme. Mi correo es mariapaz@mpblanco.com y tengo muchísimos servicios que seguro te encantarán (al finalizar esta guía les dejo sólo 2 de ellos). Asimismo, me encantará saber que tienes tu guía junto a tus progresos y avances. Anímate a compartirlos por Instagram. No olvides etiquetarme [@mpblanco](https://www.instagram.com/mpblanco) para así compartir tu foto y motivar a más mujeres a amarse, quererse y convertirse en su prioridad.

¡Tu ayuda a es muy importante y valiosa para mí!

Con amor,

Maria Paz

“Busca sentirte bien contigo misma todos los días. Porque todos los días de tu vida son importantes”



REGISTRO DE LOGROS Y APRENDIZAJES

POR MARÍA PAZ BLANCO

No quiero despedirme sin antes darte este lindo **espacio de reflexión**. Seguro hay muchas cosas que rescatar en el camino y reconocerlo y registrarlos es parte del progreso.

Te animo a ir al comienzo de esta guía, vuelve a leer tus respuestas, comentarios y registra tu experiencia y aprendizajes en esta página:

¿De qué pude darme cuenta tras haber completado esta guía?

1)

2)

3)

WWW.EFFORTLESSCHIC.CL

CUANDO REGISTRAS TUS AVANCES TE VUELVES CONSTANTE...

WWW.EFFORTLESSCHIC.CL

¿Qué etapa fue la que más disfruté?

¿Qué creencias limitantes desafié?

¿A qué me comprometo?

WWW.EFFORTLESSCHIC.CL

WWW.EFFORTLESSCHIC.CL

¿NECESITAS UNA MANO EN EL PROCESO?

¡YO TE AYUDO!

Si sientes que necesitas ir un paso más allá estaré encantada de acompañarte a ser parte de este proceso de cambio que siempre es tan gratificador. Todos mis servicios se dan en modalidad presencial u online, así que puedes acceder a cualquiera de ellos donde quiera que estés.



*"Tu imagen:
Un reflejo
de lo
grandiosa
que eres".*



COACHING DE IMAGEN

Modalidad Presencial y Online

"Te enseñaré qué prendas, colores y combinaciones de vestuario son las más ideales para ti de acuerdo a tus características personales, personalidad, forma de ser, estilo de vida, tipo de cuerpo y el estilo que quieres o sería apropiado proyectar"

Revisaremos juntas un completo informe que previamente preparé para ti donde veremos distintos looks de acuerdo a tu personalidad y estilo que te propongo para toda época del año. Hablaremos de tips y mis trucos personales de maquillaje, tu mejor color de pelo, corte más adecuado de acuerdo a tu rostro y cómo mejorar tu rutina de cuidados. Asimismo te enseñaré las claves de un buen fondo de armario y "compra inteligente". **No vas a botar más tu dinero ni comprarte cosas que después no uses. ¡Te lo aseguro!**

A través de este servicio tendrás **todas las herramientas para sacarte más partido, salir de compras más orientada y ordenar con éxito por ti misma tu clóset.** De esta forma no sólo te será más fácil vestirse en las mañanas, sino que también ahorrarás tiempo y dinero destinado a las compras de vestuario.

Lo anterior te permitirá tener una visión más clara de qué te queda bien, cuales son las formas adecuadas de vestuario para tu cuerpo, tu paleta personalizada de color y serás más asertiva al momento de escoger tus looks y comprar ropa.

"La felicidad parte con sentirse a gusto con uno misma"



Es el comienzo perfecto para tener una **idea clara de lo que realmente te queda bien** y empezar a **definir tu estilo de manera asertiva** dejando atrás la intuición y basándote en la **objetividad** de qué es lo correcto para ti.

A través del Coaching de Imagen podrás:

- **Gestionar tu imagen personal con éxito.**
- Conocer tus **mejores colores** en accesorios, prendas de vestuario, tono de cabello y básicos de maquillaje.
- **Mejores looks de peinado y corte** de pelo según las características de tu rostro para potenciar tu belleza natural.
- Aprender **tips y consejos clave de estilo y vestuario** para maximizar tu estilo personal.
- Lookbook con **mejores prendas y looks según tu tipo de cuerpo y estilo a proyectar.** (Morfología + autenticidad + vestuario).
- Lista de **prendas básicas a incorporar.**
- Tips de **compra inteligente.**

Sobre la **modalidad:**

- Una vez que definas qué modalidad (Online o Presencial) te acomoda más deberás formalizar la reserva del servicio que consiste en el pago de éste vía transferencia electrónica.
- Una vez confirmado el pago, recibirás un completo cuestionario que deberás responder junto con adjuntar algunas fotos tuyas. Este material es clave para crear tu **informe personalizado** y es el punto de partida de una mayor toma de conciencia en este proceso de cambio y transformación personal.
- El día de nuestra sesión te iré presentando en detalle el material creado para ti y que te enviaré al finalizar nuestro encuentro en formato PDF para que puedas guardar en tu celular.

COACHING INTEGRAL: BIENESTAR E IMAGEN PERSONAL

"Todo lo que necesitas saber para maximizar tu estilo, aumentar tu confianza, poder personal y re-encantarte contigo misma. Es uno de mis servicios favoritos ya que combina muy bien dos mundos que amo; la Psicología y la Imagen Personal.

Bienvenida a una nueva forma de conocerte, mirarte y destacar lo mejor de ti"



"Uno de mis servicios favoritos para todas las que buscan un paso más allá de un servicio de Imagen Personal"

Además de abarcar **todos los temas indicados en el "Coaching de Imagen"** descrito anteriormente, dedicaremos tiempo a la importancia del **fortalecimiento personal, autoestima y amor propio** a través de distintos ejercicios que te permitirán abrir las puertas para posicionarte donde siempre has merecido estar.

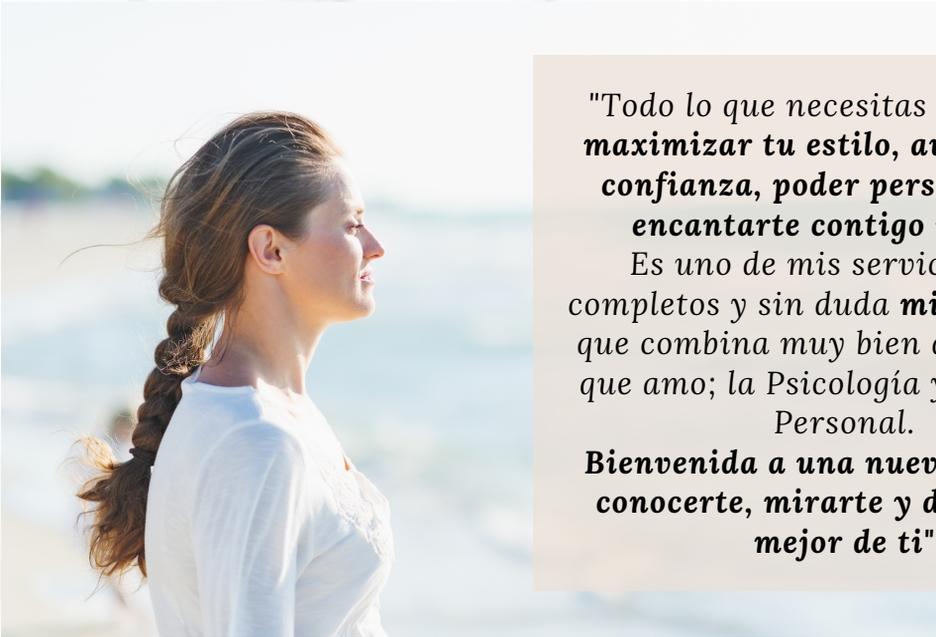
Obtendrás consejos y claves para aumentar tu poder personal y logro de objetivos, junto a un plan de acción de enfoque y planificación para metas personales.

De esta forma avanzarás con convicción y te hará mucho más sentido cada consejo de imagen personal y concebirás desde la importancia que lo externo esté en sintonía con tu interior.

"Desarrollo e imagen personal en una sesión significativa donde tendrás todas las herramientas para hacer de tu imagen tu instrumento de cambio y realización personal"

"

"La relación más importante de tu vida comienza contigo misma"



"Todo lo que necesitas saber para maximizar tu estilo, aumentar tu confianza, poder personal y re-encantarte contigo misma.

Es uno de mis servicios más completos y sin duda **mi favorito** ya que combina muy bien dos mundos que amo; la Psicología y la Imagen Personal.

Bienvenida a una nueva forma de conocerte, mirarte y destacar lo mejor de ti"

A través del Coaching Integral podrás:

- Entender la importancia del **amor propio** como punto de partida de todo proceso de cambio y transformación personal.
- Consejos y claves para aumentar tu **poder personal y logro de objetivos.**
- **Plan de acción** de enfoque y planificación para **metas personales.**
- Conocer tus **mejores colores** en accesorios, prendas, cabello y maquillaje.
- **Mejores looks de peinado y corte** de pelo según las características de tu rostro.
- **Mejores prendas y looks** según tu tipo de cuerpo y estilo a proyectar (Morfología + autenticidad + vestuario).
- Lista de **prendas básicas a incorporar**
- Tips de **compra inteligente.**

"Comenzaremos hablando temas que me apasionan y son prioritarios; amor propio, auto-cuidado y bienestar personal, para dar paso a los mejores consejos para potenciar tu belleza interior y exterior"

Anexo 1



Acerca de mi:

MARÍA PAZ BLANCO

MÁMÁ DE 3
CASADA
PSICÓLOGA Y COACH
DIRECTORA FUNDADORA EFFORTLESS CHIC

PERFIL PROFESIONAL

Psicóloga laboral Universidad Adolfo Ibáñez.

Master en Conducta del Consumidor
Universidad Adolfo Ibáñez.

Coach (CIT) Ontológico Newfield
Network.

Coach (CIT) Leadership & Life Coaching
ILC Academy.

Personal Image Stylist - London College
of Fashion.

Fundadora y Directora de Effortless
Chic y Academia MPBLANCO.

8 años de experiencia laboral en el
mundo corporativo multinacional, tanto
en Chile como en el extranjero, en el
área de Recursos Humanos en la
Compañía British American Tobacco.

8 años liderando enfoque de Psicología
de Imagen Personal enfocado en la
mujer.

“Dada mi profesión de Psicóloga y Coach, sé que cuando tomamos mayor conciencia de nosotras mismas y comprendemos el impacto que nuestra imagen personal ejerce en los demás, nuestra confianza, seguridad y satisfacción personal aumentan.

Lo anterior no sólo nos convierte en mujeres más seguras y poderosas, sino que nos revela que no existen límites a la hora de desplegar todo nuestro potencial.

Sentirnos a gusto con nosotras mismas, priorizar nuestro bienestar, entender que el desarrollo personal sí se relaciona directamente con sentirnos a gusto con nosotras mismas y ocuparnos de nuestra realización es mi principal objetivo como Psicóloga y Coach.

Ese es el enfoque en cada uno de mis servicios: Aumentar los niveles de satisfacción, confianza y seguridad personal para que puedas desplegar la más verdadera expresión de ti misma y llevar tu éxito un paso más allá”.

María Paz Blanco

Anexo 2

ESTILO VS. MODA

Moda y Estilo: ¿Estamos hablando de lo mismo?

Comencemos con una aclaración importante. **¿Moda y estilo, son lo mismo?**

Muchas veces confundimos el estilo con la moda, a simple vista pensamos que son sinónimos y la verdad es que en realidad son conceptos que son muy diferentes.

Moda y Estilo ¿hablamos de lo mismo? Es importante dejar en claro la inmensa brecha entre dos conceptos que muchas veces utilizamos como sinónimos en el día a día y en especial a reforzar la importancia de desarrollar nuestro propio estilo a lo largo de nuestra vida.

No cabe duda que moda y estilo son palabras que están en boca de todos. Si bien ambas conviven dentro de un contexto "estético", no son sinónimos entre sí.

Reflejo de esto es una frase de la icónica Lauren Hutton que siempre me gusta citar: **"La moda es lo que te ofrecen cuatro veces año los diseñadores. El estilo es lo que tú eliges"**. Honestamente me parece una opinión absolutamente cierta y acertada.

Es importante comprender que la moda siempre está relacionada con las tendencias y lo que las grandes firmas proponen como "lo que se lleva" en un momento determinado. Como dice el gran Karl Lagerfeld: "La moda es ahora y mañana, a quién le importa el pasado", dejando en claro así que la moda se refiere a lo que está en boga.

En su lado opuesto está el **estilo**, el cual habla de atemporalidad, de identidad y de algo propio. Aquí el carácter de unicidad que nos defina es clave. El estilo es aquel que nos permite expresar una marca personal, es la manera en cómo comunicas tus valores, preferencias, personalidad, tu identidad, entre otras cosas.

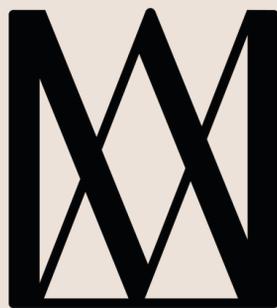
Hay varias frases que reflejan lo anterior de un modo pragmático, por mencionar algunas; "La moda se puede comprar. "El estilo se debe poseer" de Edna Woolman Chase o "La moda cambia, pero el estilo resiste" de la visionaria Coco Chanel. Ambas hablan de la importancia que tiene el estilo y de cómo éste es algo que se logra a través del tiempo, no de un día para otro y que es algo estable a través del tiempo.

Con lo anterior no quiero que vayan a interpretar que el estilo es mejor que la moda o algo parecido. Ambos no son comparables y cada uno por sí mismo es absolutamente necesario. La moda por ejemplo es muy importante en los adolescentes como una vía para descubrir su identidad, y también para quienes somos más adultos, ya que nos ayuda a refrescar nuestro look y sentirnos más a gusto. Por su lado el estilo es fundamental como medio para expresar quiénes somos.

Personalmente, como Psicóloga y Coach, uno de mis mayores desafíos es impulsar a mis clientas a descubrir su propio estilo a partir de ellas mismas para que sean capaces de expresarlo a través del vestuario. Esto es clave para que exista una congruencia entre cómo nos sentimos internamente y cómo queremos ser vistos en la esfera externa, algo que a todas nos preocupa a través del vestuario.

La invitación es a no caer en la trampa de la moda, a adoptarla teniendo en mente nuestra propia identidad y gustos, y a desarrollar un estilo consistente con lo que queremos ser y proyectar.





MPBLANCO

WWW.MPBLANCO.COM

Copyright © 20120 Obra Registrada: 974232021 © Servicio Nacional del Patrimonio Cultural
19.799

Cualquier copia o reproducción total o parcial de este material sin permiso del autor es ilegal. Manual para ser utilizado o impreso sólo con fines personales. Documento y servicios inscritos en Departamento de Derechos Intelectuales. Copyright © 20156 Effortless Chic, All rights reserved . Ley N° 17.336, sobre Propiedad Intelectual y Derechos de Autor.

ISBN: 978-956-404-109-4



9 789564 104109 4