



IMAGEN PERSONAL

CONSCIENTE

INTRODUCCIÓN

Vestirme para mí, el inicio de una nueva historia.

Durante años, muchas de nosotras aprendimos a elegir ropa según reglas no escritas: para gustar, para encajar, para parecer “correctas” o “presentables”. Nos miramos al espejo con ojos ajenos, preguntándonos si esto nos hace ver más delgadas, más jóvenes o más aceptables. Pero nunca nos detuvimos a preguntarnos: ¿me hace sentir como yo? ¿me representa?

Este mini e-book es una invitación a vestir desde la autenticidad. Aquí no vas a encontrar fórmulas rígidas ni reglas absolutas. Lo que vas a descubrir es una nueva manera de mirar tu imagen: no como un disfraz que esconde, sino como un lenguaje que revela. Un lenguaje donde cada color, cada textura y cada prenda es una palabra que dice quién eres, cómo te sientes y hacia dónde vas.



¿Qué es la imagen personal consciente?

Es la forma de presentarte al mundo desde tu verdad interna. No se trata de estar a la moda, sino de que tu estilo tenga alma.

Es cuando tu ropa deja de ser una armadura y se convierte en un reflejo. Vestirte con conciencia es elegir desde el amor propio, no desde la exigencia. Es conocerte, valorarte y comunicarlo con tu presencia.

¿Por qué es una herramienta de empoderamiento?

Porque tu imagen habla antes que tú. Porque cuando te sientes bien con lo que llevas puesto, tu energía cambia: caminas diferente, hablas con más claridad, tu cuerpo se relaja y tu mirada brilla. Cuando tu imagen está alineada con tu esencia, te conviertes en una mujer que irradia seguridad sin decir una palabra.



Beneficios de alinear tu imagen con tu autenticidad

- 🌻 Fortalece tu autoestima: cada prenda se convierte en una decisión consciente que refuerza tu identidad.
- 🌻 Te conecta con tu propósito: vestir según cómo te sientes o cómo deseas sentirte te ayuda a proyectar tus metas.
- 🌻 Simplifica tu vida: ya no vistes para cumplir expectativas, sino para disfrutar y expresarte.
- 🌻 Eleva tu energía femenina: coqueta, elegante, poderosa o libre... cada estilo comunica una frecuencia. Y cuando lo eliges desde el amor propio, vibras en plenitud.

Este no es solo un manual de estilo. Es un espejo que te devuelve a ti. A tu esencia, a tu poder, a tu alegría. Bienvenida al viaje de construir una imagen personal que no es una máscara, sino una declaración de amor propio.



CAPÍTULO 1

TU CUERPO NO NECESITA PERMISO PARA SER AMADO

Hay un momento en la vida, alrededor de los 30, donde muchas mujeres miramos al espejo y sentimos que algo cambió... pero no sabemos exactamente qué. Las curvas se redibujan, las prioridades se transforman, las emociones maduran y el cuerpo, ese fiel aliado que ha estado con nosotras en todo, comienza a pedir algo más que dieta y exigencia: empieza a pedir respeto. Y amor.

Hemos crecido en un mundo que nos enseñó a mirar nuestros cuerpos como un proyecto en constante reparación. Un mundo que premia la delgadez, el maquillaje sin errores, las caderas proporcionadas, la piel sin manchas y los “likes” como validación. Pero a los 30 algo se enciende dentro: la necesidad de habitar el cuerpo, no solo vestirlo o tolerarlo. La necesidad de reconciliarnos con él como templo, no como castigo.



De la crítica al cuidado

Este capítulo no viene a decirte que “te ames” porque sí. Viene a recordarte que no necesitas pedirle permiso a nadie para hacerlo. Que amar tu cuerpo no depende de su talla, su firmeza o su simetría. Depende de tu disposición a dejar de pelear con él, de mirarlo con más ternura, de escucharlo en vez de esconderlo.

Cuando reconoces que tu cuerpo no necesita ser cambiado para ser digno, sucede algo mágico: tu imagen comienza a reflejar una mujer que se siente en casa dentro de su piel. Y eso, querida, es poder.

La historia que cuentas con tu cuerpo

La forma en que caminas, te sientas, te vistes o te tocas el cabello habla más de tu autoestima que tus palabras. Cuando vistes desde el rechazo, eliges prendas que ocultan. Cuando vistes desde el amor, eliges prendas que expresan.

No se trata de mostrar más o menos piel, sino de mostrarte a ti misma con sinceridad. De escoger telas que acaricien, colores que iluminen, cortes que abracen tu figura real, no la que debería ser según una revista.

Vestirte desde el amor propio es un acto político, espiritual y profundamente femenino. No es vanidad. Es voz.

Tu cuerpo a los 30 (y más allá)

A esta edad, la transformación es evidente. Algunas hemos sido madres, otras hemos sanado heridas, otras nos hemos reencontrado con la soltería o con un nuevo amor. Cada una tiene un cuerpo que guarda memorias. Cicatrices. Cambios hormonales. Batallas ganadas. Y todo eso merece celebrarse, no esconderse.

Honrar tu cuerpo es también permitirle descansar, nutrirse con placer, moverse con libertad. Es ponerte esa blusa que te encanta aunque no se vea como en la modelo. Es volver a bailar frente al espejo con música de los 2000. Es dejar de ver la celulitis como una enemiga y empezar a verla como parte del lienzo que eres.

El espejo como aliada, no como juez

Empieza por cambiar la conversación que tienes contigo cuando te ves al espejo. Que tu primer pensamiento no sea “¿qué tengo que esconder?”, sino “¿qué quiero destacar de mí hoy?”. Esa simple pregunta cambia el tono de tu día. Porque cuando tú eliges tu reflejo, el mundo responde con admiración, no con juicio.

Recuerda esto: tu cuerpo no es un error a corregir. Es la base sobre la que se construye tu estilo, tu energía, tu presencia. Y cuando lo tratas como tal, todo en ti empieza a florecer.

CAPÍTULO 2

DESCUBRE TU ESTILO ESENCIA

A los 30 y tantos, el estilo deja de ser una moda y empieza a convertirse en una declaración de quién eres... o de quién estás volviendo a ser.

Después de años de seguir “tendencias”, de vestirnos para gustar o cumplir protocolos, muchas llegamos a un punto donde el armario está lleno pero el alma se siente vacía. No reconocemos a la mujer que vemos frente al espejo. Y ahí comienza el verdadero viaje: no hacia nuevas compras, sino hacia un reencuentro con nuestra esencia.

Estilo no es lo que usas. Es cómo lo habitas.

El estilo no se copia ni se compra. El estilo se descubre. Se cultiva. Se siente. Es esa combinación mágica entre tu energía, tu cuerpo, tu historia y tu estado emocional.

Tú no vistes como nadie más. Porque nadie más ha vivido lo que tú. Por eso, dejar de vestirte desde lo externo (las revistas, los influencers, las normas de oficina) y comenzar a hacerlo desde lo interno, es uno de los actos más transformadores que puedes permitirte

Mini test: ¿Qué energía proyecta tu estilo hoy?

Piensa en lo que usaste esta semana. ¿Cómo te hizo sentir?
¿Qué querías comunicar? ¿Lo lograste?



Si te sentiste invisible, puede que estés apagando tu luz para encajar.



Si te sentiste incómoda, puede que estés intentando ser alguien que no eres.



Si te sentiste liviana, segura o juguetona, ahí hay una pista de tu estilo esencia.



Los 6 estilos universales (y cómo se entrelazan con tu energía)

No estás hecha para quedarte con una sola etiqueta. Todas las mujeres auténticas son multiverso. Puedes tener un estilo base y jugar según tu estado de ánimo, tu momento de vida o tu deseo del día. Aquí te presento seis grandes estilos con los que puedes identificar tu esencia:



Romántico

Delicado, suave, nostálgico. Vestidos fluidos, tonos pastel, encajes, flores. Ideal para días donde quieres cuidarte y conectar con tu ternura.

Natural

Cómodo, simple, armonioso. Prendas holgadas, telas suaves, colores tierra. Perfecto para jornadas donde necesitas tranquilidad, movimiento y equilibrio.



Creativo

Libre, artístico, atrevido.
Mezclas inesperadas,
accesorios llamativos, prendas
únicas. Ideal para despertar tu
chispa interior y romper rutinas.



Elegante

Pulido, sobrio, distinguido.
Cortes clásicos, colores neutros,
materiales nobles. Úsalo
cuando quieras expresar
autoridad, madurez o
profesionalismo.



Moderno

Minimalista, vanguardista,
urbano. Líneas rectas, colores
monocromáticos, detalles
estructurados. Perfecto para
sentirte actual, segura y en
control.



Sensual

Femenino, magnético, poderoso. Prendas que abrazan el cuerpo, escotes, texturas ricas. Úsalo cuando quieras reconectar con tu deseo, con tu fuego interno.



Cómo combinar estilos con tu energía del día

El gran secreto no es encerrarte en un solo estilo, sino permitir que tu imagen se adapte a ti, no al revés. Si hoy te sientes vulnerable, tal vez te abrasces con el estilo romántico. Si mañana quieres un nuevo comienzo, un toque moderno puede ayudarte a proyectarlo. La clave está en honrar lo que sientes y vestirlo con intención.

No se trata de cambiar de ropa. Se trata de cambiar la forma en la que eliges lo que llevas puesto.

Así, cada prenda se convierte en un lenguaje. Cada día, una nueva posibilidad de contarte al mundo desde lo que realmente eres.

CAPÍTULO 3

COLOR Y EMOCIONES: VISTE COMO QUIERES SENTIRTE

Dicen que la vida no es en blanco y negro, y cuando una mujer empieza a sanar, a despertar, a recordarse, también empieza a vestir en color.

Ya no solo elige "lo que combina" o "lo que disimula", sino lo que la empodera, la abraza y la transforma desde dentro.

Porque el color no solo impacta cómo te ves. Impacta cómo te sientes. Y cuando te sientes bien contigo, esa energía se vuelve contagiosa.

Los colores no son solo tonos: son estados de ánimo

Vestirse de color es un acto de amor propio.

La psicología del color —esa disciplina que estudia cómo los colores afectan nuestras emociones y comportamientos— nos recuerda que cada tono tiene una vibración, una intención, un lenguaje propio. Y tú puedes usarlo a tu favor, como si eligieras la banda sonora emocional de tu día.

Guía emocional del color: elige según lo que deseas potenciar

A continuación, una guía para que descubras cómo cada color puede ayudarte a vestirte no solo para “verte bonita”, sino para sentirte auténtica y alineada contigo:



Rojo:

Energía: pasión, seguridad, fuego, presencia.

Úsalo cuando: necesites fuerza, valentía, o te sientas desconectada de tu sensualidad.



Naranja:

Energía: creatividad, dinamismo, sociabilidad.

Úsalo cuando: quieras activar tu chispa, mejorar tu humor o conectar con otras personas desde la alegría.



Amarillo:

Energía: optimismo, claridad, autoestima.

Úsalo cuando: tengas un día difícil o necesites iluminar tus pensamientos.



Verde:

Energía: calma, equilibrio, renovación.

Úsalo cuando: estés en transición, quieras cuidar tu energía o necesites restaurarte.



Azul:

Energía: serenidad, confianza, comunicación.

Úsalo cuando: tengas reuniones importantes o necesites expresarte desde la autenticidad.



Violeta:

Energía: intuición, espiritualidad, transformación.

Úsalo cuando: quieras conectar contigo misma o reforzar tu sabiduría interna.



Negro:

Energía: poder, contención, elegancia.

Úsalo cuando: necesites proteger tu energía o manifestar autoridad sin hablar.



Blanco:

Energía: pureza, claridad, nuevos comienzos.

Úsalo cuando: estés lista para soltar, limpiar o empezar de nuevo.



Rosa:

Energía: dulzura, amor propio, ternura.

Úsalo cuando: necesites cuidar de ti o invitar más suavidad a tu día.

Vestirse con color es una forma de diálogo interior

Te propongo algo: que cada mañana, en vez de preguntarte “¿qué me pongo?”, te preguntes:

- ◆ ¿Cómo me siento hoy?
- ◆ ¿Cómo quiero sentirme?
- ◆ ¿Qué color me ayuda a crear ese estado emocional?

Esa simple conexión puede transformar tu relación con la ropa... y contigo.

Tu paleta emocional

Cada mujer tiene una paleta emocional: esos colores que le devuelven la vida, que la hacen sonreír sin saber por qué, que la conectan con su versión más auténtica.

Al final de este mini e-book encontrarás una plantilla imprimible llamada “Mi Paleta Emocional”, donde podrás anotar los colores que mejor se alinean contigo en cada estado emocional, y construir así tu propio mapa cromático del alma.

*Vestirse con intención es vestirse con amor.
Y el color es uno de los lenguajes más poderosos
de ese amor silencioso que habita tu día a día.*

CAPÍTULO 4

TU IMAGEN EN EL MUNDO LABORAL

Elegancia, presencia y autenticidad en equilibrio

Por años, se nos dijo que para ser tomadas en serio teníamos que “vestirnos como hombres”, ocultar lo femenino, suavizar lo sensual, apagar lo creativo.

Pero ese tiempo ya pasó.

Hoy, una mujer no necesita elegir entre ser profesional y ser auténtica. Puede ser ambas. Puede vestir desde su esencia sin sacrificar su autoridad.

Puede hablar con firmeza y a la vez con sensibilidad. Puede usar tacones o tenis, un blazer o un kimono de seda, siempre que su imagen esté en armonía con lo que ES.

Porque una mujer coherente con su imagen proyecta confianza sin decir una sola palabra.



¿Qué transmite tu presencia profesional?

Tu imagen en el entorno laboral no es solo la ropa que usas, sino cómo te comportas, cómo te mueves, cómo sostienes tu mirada.

La imagen externa es una herramienta estratégica, no un disfraz.

Pregúntate:



¿Qué emociones quiero generar en los demás?



¿Qué quiero que sientan al verme entrar?



¿Mi ropa me acompaña en ese mensaje o me desconecta?

Recuerda: tu imagen comunica antes que tus palabras. Y eso no es superficial, es una herramienta de liderazgo silencioso.



Claves para vestir con autoridad sin perder tu esencia

Aquí tienes algunas claves que puedes aplicar desde ya:

💡 **Corte y estructura:** Blazers, pantalones rectos, camisas con caída limpia, vestidos midi. Son piezas que estructuran la silueta sin eliminar lo femenino.

🎀 **Texturas conscientes:** Una blusa de seda puede ser tan poderosa como un traje sastre. Lo importante es el equilibrio entre lo suave y lo firme.

🎯 **Accesorios con intención:** Unos pendientes llamativos, un reloj que te encanta, una bufanda de color vibrante. Un toque que diga: "Aquí estoy yo".

🌈 **Color estratégico:** Usa colores neutros para comunicar sobriedad (gris, azul marino, blanco, negro) y combínalos con acentos que te representen (un labial rojo, un bolso fucsia, un pañuelo mostaza).

👠 **Zapatos y comodidad:** No es obligatorio llevar tacones para lucir profesional. Lo importante es que te sientas firme, cómoda y segura al caminar.

La imagen también se expresa sin voz

Tu comunicación no verbal tiene un impacto directo en cómo eres percibida:

👁️ Mirada firme, sin agresividad: Sostener la mirada transmite claridad. Desviarla constantemente puede reflejar inseguridad.

🧑♀️ Postura abierta: Hombros erguidos, espalda recta, manos visibles. El cuerpo también dice “me pertenezco”.

😊 Expresividad equilibrada: No escondas tus emociones, pero modéralas según el contexto. La serenidad genera respeto.

👐 Gestos que suman: Usa las manos para apoyar tu discurso, sin exagerar. El movimiento acompaña tu mensaje.

¿Y si mi trabajo es creativo o flexible?

No todos los entornos laborales son corporativos. Si trabajas en áreas creativas, en emprendimientos o desde casa, puedes permitirte más libertad visual sin perder profesionalismo. La clave está en encontrar el código de vestimenta emocional que refleje quién eres y cómo trabajas.

Ponte esto como mantra:

✨ “Mi ropa no me limita. Me representa.” ✨

Reflexión final

Una mujer que se siente segura de su imagen entra a una sala con una presencia magnética, aunque nadie la conozca.

No necesita hablar más fuerte. Su energía es la que habla.

Y esa energía nace de vestirse desde el respeto a lo que es.

Vestirte bien no es vanidad.

Es lenguaje. Es poder. Es amor propio en acción.



CAPÍTULO 5

COQUETA, PRÓSPERA Y AUTÉNTICA... EN TUS PROPIOS TÉRMINOS

*Vestirte con intención para convertir tu imagen en
un ritual de poder*

¿Quién dijo que la coquetería y el éxito no pueden convivir?

Por mucho tiempo, el brillo femenino fue visto como una amenaza o una distracción. Pero hoy, tú puedes redefinir tu presencia sin pedir permiso.

La mujer de 30+ no se disfraza. Se elige.

Ser coqueta no es ser frívola. Es disfrutar de tu belleza y tu sensualidad sin miedo ni culpa.

Ser próspera no es solo tener dinero: es sentirte abundante, digna, segura.

Ser auténtica no es “ser la misma de siempre”, sino permitirte evolucionar sin perderte.

Y la imagen personal puede ser el espejo de todo eso. El secreto está en vestirte con intención.

Vestirse como ritual diario

¿Y si cada mañana, en vez de preguntarte “¿Qué me queda bien?”, te preguntaras “¿Qué quiero decir de mí hoy?”?

Vestirte no es solo cubrirte. Es manifestarte.

Es un momento sagrado de conexión contigo misma. Un ritual íntimo que puede anclar tu energía diaria.

Aquí te comparto una guía paso a paso para convertir tu atuendo en una extensión consciente de tu esencia:



Ritual Matutino: Vestirte con Intención

1. Conéctate con tu energía del día:

Al despertar, cierra los ojos y pregúntate:

- ¿Cómo me siento hoy?
- ¿Qué necesito potenciar? ¿Calma? ¿Confianza? ¿Creatividad?

2. Revisa tu agenda y tu entorno:

¿A qué espacios vas a ir hoy? ¿Qué tipo de interacción tendrás? Esto no limita tu expresión, pero te permite comunicarte con más claridad.

3. Elige una prenda ancla:

Una pieza que represente la energía que quieres proyectar:

- Blazer para estructura
- Vestido fluido para suavidad
- Jeans + camisa blanca para equilibrio

4. Juega con el color:

Inspírate en la paleta emocional del capítulo anterior. ¿Qué color te potencia hoy?

5. Añade un símbolo de poder:

Un anillo, perfume, labial, collar... algo que lleve tu firma energética.

6. Mírate al espejo y honra lo que ves:

Antes de salir, mírate con compasión y orgullo. Repite en voz alta:

✨ "Esto soy yo. Y me represento con amor." ✨



Coquetear con la vida... sin perder el poder

La coquetería consciente es una caricia visual que te haces a ti misma. No se trata de seducir al otro, sino de reconectar contigo. Un peinado que ames. Un escote que celebre tu piel. Un perfume que te recuerde que estás viva.

ESO TAMBIÉN ES EMPODERAMIENTO.

Vestir tu sensualidad desde la dignidad te vuelve imparable. Porque cuando estás en sintonía con tu cuerpo y lo expresas sin miedo, el mundo te percibe como una mujer íntegra, inspiradora, libre.

Elegancia, poder y placer: puedes tenerlo todo

La verdadera elegancia no está en ocultar tu luz, sino en saber cómo encenderla en cada espacio.

Ser elegante no significa ser rígida.

Ser poderosa no significa ser dura.

Ser coqueta no significa ser superficial.

Tú puedes redefinir todos esos términos.

Tú puedes crear un nuevo código de imagen femenina: uno que combine inteligencia emocional, presencia, juego y autenticidad.

Reflexión final

No hay una sola forma de “verse bien”.

Hay mil formas de verse tú misma.

Y cuando te vistes para expresarte, no solo te ves distinta: te sientes distinta.

Vístete para celebrar tu historia.

Para honrar lo que has superado.

Para seducir a la vida, no desde el deber, sino desde el deseo.

✨ *Ser coqueta, próspera y auténtica es tu nuevo
manifiesto visual.* ✨



EXTRA

MINI DIARIO "MI IMAGEN, MI ESPEJO"

Un espacio íntimo para registrar, reflexionar y reconectar con tu expresión diaria

Este diario es tu espejo interior.

Durante los próximos 7 días, te invito a observar tu imagen no como un "deber estético", sino como una brújula que refleja tu energía, tu autenticidad y tu forma de habitar el mundo.

El objetivo no es lograr un estilo perfecto, sino construir un diálogo amoroso contigo misma cada mañana. Vestirte se convierte así en un acto de autoexploración, no de corrección.

Cómo usar este mini diario

-  Idealmente, úsalo por la mañana al vestirte, y por la noche antes de dormir.
-  Tómate 5 a 10 minutos para responder con honestidad.
-  No necesitas seguir ningún patrón estético: solo escucharte.



Sección matutina: al vestirme hoy

- ¿Qué elegí ponerme hoy?

Describe tu atuendo: prendas, colores, accesorios, peinado, maquillaje.

- ¿Por qué elegí estas prendas?

(Ejemplo: me sentía poderosa, quería comodidad, necesitaba estructura...)

- ¿Qué quiero proyectar hoy con mi imagen?

Confianza, dulzura, profesionalismo, creatividad, sensualidad, etc.

- ¿Con qué emoción quiero conectar hoy al verme?

¿Qué quiero sentir al mirarme en el espejo?



Sección nocturna: después de habitar mi día

- ¿Cómo me sentí con lo que llevé puesto?

¿Me sentí representada? ¿Cómoda? ¿Segura?

- ¿Qué imagen creo que proyecté hacia los demás?

¿Coincidió con lo que quería mostrar? ¿Qué señales noté en su lenguaje no verbal?

- ¿Qué aprendí de mí hoy a través de mi imagen?

Una reflexión libre. ¿Notaste algún patrón? ¿Cambió tu ánimo durante el día?

Mi frase del día

Cada día, anota una afirmación o frase que se haya resonado contigo. Puede ser algo que escuchaste, leíste, o que tú misma dijiste frente al espejo.

Ejemplo: "Hoy me permito brillar sin pedir permiso"



Recuerda: tu imagen no es una máscara, es una narrativa visual. Y tú, querida lectora, estás escribiendo una historia poderosa. ✨

Este mini diario está diseñado para ser usado más de una vez. Puedes imprimir varias copias de la siguiente página o adaptarlo a tu agenda o bullet journal mensual. Cada ciclo te enseñará algo nuevo sobre ti.

Mi imagen, mi espejo

DÍA _____

- ¿Qué elegí ponerme hoy?
- ¿Por qué lo elegí?
- ¿Qué quiero proyectar hoy?
- ¿Qué emoción quiero sentir al verme?
- ¿Cómo me sentí con mi imagen hoy?
- ¿Qué imagen proyecté hacia los demás?
- ¿Qué aprendí de mí?
- Mi frase del día:

EJERCICIOS FINALES

Reconociéndome en el espejo: mi imagen como puente hacia mí

Estos ejercicios no buscan que “mejores” tu imagen desde la crítica, sino que te reconcilies con ella como una aliada, una herramienta de expresión, una extensión amorosa de lo que eres y de lo que estás construyendo.

Ejercicio 1: Mapa de mi estilo alma

Objetivo: Reconectar tu estilo con tu autenticidad y evolución interior.

- Haz una lista de 5 adjetivos que describan tu “yo actual”.
- Haz otra lista con 5 adjetivos que describan tu “yo deseado”.
- Observa si tu estilo actual refleja esa transición.
- Crea un collage (puede ser digital o físico) con imágenes, colores, prendas, maquillajes y accesorios que te inspiren según esas palabras.

Pregunta guía: ¿Cómo se viste una mujer que ya es todo eso que quiero ser?

Ejercicio 2: Arma tu "look ancla"

Objetivo: Construir un atuendo que te devuelva a tu centro los días en que te sientas desconectada.

- Revisa tu armario y elige una prenda o accesorio con el que siempre te sientas bien.
- Combínalo con otras piezas hasta armar un atuendo completo que te haga sentir segura, empoderada y tú misma.
- Nómbralo: Mi look refugio, Mi uniforme de diosa, Mi armadura suave...
- Tómate una foto. Pégala en tu diario o guárdala como recordatorio visual.

Repite este ejercicio cada cierto tiempo. Tu "look ancla" puede cambiar con tu evolución.



Ejercicio 3: Cromoterapia emocional cotidiana

Objetivo: Usar el color conscientemente para influir en tu estado emocional.

- Haz una lista de 7 emociones que desees cultivar (una por día de la semana).
- Investiga qué colores se asocian con cada emoción.
- Durante una semana, elige una prenda o accesorio diario que contenga ese color.
- Al final del día, anota cómo te sentiste con ese color cerca de ti.

Puedes apoyarte en la plantilla de “Mi Paleta Emocional” vista en el capítulo 3.



Ejercicio 4: Espejo con intención

Objetivo: Reprogramar la forma en que te miras a ti misma.

Durante 7 días:

- Mírate al espejo cada mañana durante al menos 1 minuto en silencio.
- Respira profundo y elige una frase para decirte. Algunas sugerencias:
 - “Estoy completa tal como soy.”
 - “Mi imagen es el reflejo de mi amor propio.”
 - “Hoy brillo desde adentro.”
- Sonríe con suavidad. Haz contacto visual contigo misma.

Si aparece juicio, no lo reprimas. Obsérvalo, y luego repite:
“Gracias, pero hoy elijo amarme.”



Ejercicio 5: Mi manifiesto de imagen consciente

Objetivo: Declarar tu nueva relación con tu imagen personal.

Redacta en tu diario un párrafo que comience con:

“Desde hoy, decido que mi imagen será...”

Y continúa describiendo cómo deseas vivir tu expresión personal a partir de ahora.

Puedes incluir palabras como: libre, flexible, audaz, amorosa, intuitiva, poderosa, elegante, juguetona, etc.

Luego de escribirlo, léelo en voz alta frente al espejo. Guárdalo donde puedas releerlo cada vez que lo necesites.



Ejercicio 6: Vaciar el clóset para liberar la piel

Objetivo: Despedirte de lo que ya no representa tu nueva versión.

- Dedica una tarde a revisar tu ropa.
- Separa en 3 pilas:
 - “Me representa y me encanta”
 - “No estoy segura, necesito probarla de nuevo”
 - “Ya no soy esta versión”
- Agradece cada prenda del último grupo y dónala o regálala conscientemente.

Tu armario también es un espacio emocional. Haz lugar para lo que viene.



GRACIAS POR RECORRER ESTE CAMINO CONMIGO

Querida lectora,

Gracias por abrir estas páginas y, más aún, por abrirte a ti misma.

Gracias por atreverte a mirar tu reflejo con nuevos ojos, no para juzgarlo, sino para abrazarlo con ternura, dignidad y poder.

Este mini e-book no fue creado para enseñarte a vestir "mejor", ni a encajar más fácilmente en moldes ajenos. Fue creado como un espejo delicado, pero firme, para recordarte quién eres debajo de las capas, los estereotipos y las exigencias cotidianas.

Porque tú no te vistes para agradar, te vistes para recordarte.

En cada elección de color, en cada textura sobre tu piel, en cada mirada que te regalas frente al espejo, estás reconstruyendo una relación sagrada contigo. Y eso no es frívolo, es revolucionario.

Si este camino removió algo en ti, si te hizo cuestionar, reírte de tus propias reglas viejas o emocionarte al descubrir un nuevo rincón de ti misma... entonces ya comenzaste la transformación.

Gracias por confiar, por permitirte jugar, explorar y reaprender. Gracias por volverte a elegir.

Con cariño, admiración y un toque de brillo en los labios,



Alexa