

# Vístete con Amor

Guía para Reforzar tu Autoestima a Través del Vestir

Cómo conectar con tu esencia y reflejarla en tu imagen



## Vístete con Amor

### Cómo conectar con tu esencia y reflejarla en tu imagen

La forma en que nos vestimos no solo comunica nuestra identidad al mundo, sino que también tiene un impacto profundo en cómo nos sentimos con nosotras mismas. La autoestima en el vestir no se trata de seguir modas o parecer perfectas, sino de usar la ropa como una herramienta de amor propio, aceptación y expresión auténtica.

### Reconectar con tu cuerpo

Muchas mujeres han aprendido a esconder su cuerpo, a criticarlo o a vestirlo desde el juicio. Este capítulo invita a cambiar esa relación.

#### Tips:

- Mírate en el espejo con compasión. Observa sin juzgar.
- Pregúntate qué parte de tu cuerpo agradeces hoy.

**“El espejo honesto”** Dedicar 5 minutos al día frente al espejo, en ropa interior o con una prenda que te guste. En vez de buscar defectos, nombra tres cosas que te gustan o agradeces de tu cuerpo.

### Descubre tu estilo auténtico

El estilo auténtico nace del interior. Es la manera en que tu esencia se manifiesta a través de tu imagen. No se trata de Revisa tu armario y detecta las prendas que más usas y amas.

- Inspírate en mujeres reales que te inspiran, no solo en redes sociales.
- Piensa: ¿Qué mensaje quiero comunicar con mi ropa hoy?

#### Claves:

- Estilo no es tener mucha ropa, es saber elegir con sentido.
- Pregúntate: ¿Esta prenda me representa hoy?



## Colorimetría y emociones

Los colores influyen en nuestro estado de ánimo, en cómo nos perciben los demás y en cómo nos sentimos. Conocer tu paleta puede ayudarte a potenciar tu energía.

### Tips:

- Identifica colores que te hacen sentir bien al usarlos.
- Observa cómo cambian tus emociones con ciertos tonos.
- Aplica tu paleta en detalles: labios, bufandas, accesorios.

**Ejercicio: “El color que me empodera”** Piensa en una situación donde necesitaste sentirte fuerte. ¿Qué color llevabas? ¿Cómo te sentiste? Haz una lista de esos colores que te activan.

## Prendas con propósito

Vestir con propósito es elegir desde la consciencia. ¿Esa prenda te incomoda o te potencia? El armario debe reflejar quién eres y no ser una fuente de frustración.

### Tips:

- Haz limpieza emocional de tu closet: quédate con lo que amas.
- No guardes ropa que te hace sentir "menos".
- Crea combinaciones con intención.
- 

### Checklist: “Mi armario con intención”

- ¿Me gusta cómo me siento con esta prenda?
- ¿Me representa hoy?
- ¿La elegiría para un día importante?



## El lenguaje corporal y los accesorios

Tu cuerpo también habla, y lo que llevas puesto puede influir en tu postura, tu actitud y tu seguridad.

### Tips:

- Usa accesorios que te hagan sentir única.
- Elige zapatos cómodos y poderosos.
- Prueba prendas que te inviten a enderezarte y sentirte fuerte.

**Reflexión:** Una blusa estructurada o un collar especial pueden recordarte lo valiosa que eres.

## Ritual de vestir consciente

Vestirse puede ser un acto de conexión contigo misma. Convertirlo en un pequeño ritual de amor propio cambia todo.

### Tips:

- Pon música que te guste mientras te vistes.
- Aplica una afirmación frente al espejo (ej: “Hoy brillo desde mi autenticidad”).
- Agradece a tu cuerpo por acompañarte cada día.

**Mini meditación:** Respira profundo frente al espejo. Lleva tu atención al presente. Elige tu ropa como quien elige cómo quiere sentirse.

## Brillar desde adentro hacia afuera

El verdadero estilo nace de conocerte, aceptarte y expresarte con libertad. No se trata de parecer otra, sino de ser tú con orgullo. La ropa es una herramienta más para cultivar tu brillo interior.

**"Cultiva tu brillo desde adentro. El mundo necesita tu luz auténtica"**

**Con mucho Cariño**

*Paula Ulloa Soto  
Coach de Imagen*

