

**LA BELLEZA EXTERIOR ATRAE,  
LA BELLEZA INTERIOR CAUTIVA**

**Dossier:**  
**¿Quieres que  
tu estilo  
represente  
tu interior?**

# DINÁMICA

# ESTILO

# ESTILOS

**Aspectos positivos:**  
con lo que estás cómoda de tu...

## INTERIOR, CUERPO, INDUMENTARIA:

1	2	3	4	5	6	7
Natural	Tradicional	Elegante	Romántico	Seductor	Creativo	Dramático
Amigable	Organizado	Culto	Empático	Sensual	Creativo	Cosmopolita
Aventurero	Conservador	Distinguido	Considerado	Persuasivo	Ecléctico	Intenso
Casual	Confiable	Preciso	Amable	Echado para adelante	Expresivo	Sofisticado
Espontáneo	Leal	Meticuloso	Protector	Seductor	Espíritu libre	Rotundo
Entusiasta	Práctico	Refinado	Sentimental	Provocativo	Imaginativo	Audaz
Natural	Comprometido	Reservado	Cálido	Seguro de si mismo	Original	Imponente
Optimista	Convencional	Urbano	Cuidadoso	Sexy	Subjetivo	Confiado
Activo	Estable	Estilizado	Formas suaves	Fuerte y Tonificado	Centrado en expresar quien es	Fuerte
Enérgico	Reposado	Respetas tus descansos	Centrado en el autocuidado	Inviertes en mejorar tu atractivo	Dinámico	Centrado en comunicar
Casual	Discreta y clásica	A medida de tu cuerpo	Inspiración naif, fantasía o vintage	Entallada ceñida	Customizado por ti mismo	Contrastes llamativos
Cómoda	Formal	Impoluta y distinguida	Muy femenina/masculina	Resaltas tus atributos físicos	Fuera de lo común	De impacto

Suma los puntos de cada columna para dar con tu **Estilo Potenciador**.

1	2	3	4	5	6	7
Natural	Tradicional	Elegante	Romántico	Seductor	Creativo	Dramático
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Tu Estilo Potenciador es:**

## Aspectos negativos: que te suelen incomodar de tu...

### INTERIOR, CUERPO, INDUMENTARIA:

1	2	3	4	5	6	7
Natural	Tradicional	Elegante	Romántico	Seductor	Creativo	Dramático
Condescendiente	Rígido	Exigente	Empalagoso	Narcisista	Disperso	Distante
Pasota	Intolerante	Presuntuoso	Adulador	Manipulador	Dificultad para concentrarse	Invasivo
Perezoso	Desconfiado	Elitista	Falsedad	Osado	Encerrado en sus ideas	Rocambolésco
Miedo al conflicto	Miedo al cambio	Escrupuloso en exceso	Pesado	Querer entrar por los ojos a toda costa	Incomprensivo	Soberbio
Dejadéz	Lineal	Remilgado	Ñoño	Femme Fatal/ Gigoló	Iconoclasta	Estrés por impactar
Hastío	Presión por hacerlo bien	Cerrado	Egoísta	Afán de protagonismo	Ausente	Intimidante
Indiferencia	Ideas Fijas	Desprecio por quien no cumple	Querer salvar al otro a toda costa	Medir a los demás por la atención que te prestan	Desconsiderado	Intransigente
Abandono del físico	Rigidez Corporal	Tensión y Control de movimientos	Excesos en dulces y grasas	Sobre-entrenamiento	Excesos en comidas y tóxicos	Pasar por encima de tu cuerpo y tu descanso
Descuido	Sedentarismo	Sentimiento de culpa por no alcanzar una imagen ideal	Obsesión por la estética	Insatisfacción constante del cuerpo que tienes	Llevar tu cuerpo al límite	Nutrición Desequilibrada
Ropa estropeada	Te aburres de ponerte lo mismo	Prendas estrictas que te complican la vida	Exceso de adornos	Prendas seduc-toras que rozan la vulgaridad	Estrés por encontrar las prendas mas originales	Vestuario teatral cercano al disfraz
Prendas sin arreglar	Fondo de armario soso	Perfeccionismo que te impide disfrutar de tu vestuario	Prendas que caen en la cursilería	Exuberancia llevada al extremo	Todo tipo de prendas sin conexión entre ellas	Control excesivo de la apariencia

Suma los puntos de cada columna para dar con tu **Estilo Limitante**.

1	2	3	4	5	6	7
Natural	Tradicional	Elegante	Romántico	Seductor	Creativo	Dramático
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tu Estilo Limitante es:

# 7 ESTILOS UNIVERSALES

**ESTILO NATURAL**

**ESTILO TRADICIONAL**

**ESTILO ELEGANTE**

**ESTILO ROMÁNTICO**

**ESTILO SEDUCTOR**

**ESTILO CREATIVO**

**ESTILO DRAMÁTICO**

# ESTILO NATURAL

## **EL ESTILO NATURAL quiere ser CONFIABLE**

También llamado estilo casual o deportivo, las personas de estilo natural son personas que nos dan la idea de accesibilidad, son personas relajadas, divertidas y prácticas, les gusta vestir cómodas y de forma sencilla; el estilo natural puede ser utilizado inclusive en el mundo corporativo siempre y cuando no se descuide la idea de seriedad y formalidad que éste impone. Las personas de este estilo prefieren materiales como el denim, algodón y franela.

Si te identificas con este estilo recuerda que estar cómodo no es sinónimo de estar desaliñada.

# ESTILO TRADICIONAL

## **EL ESTILO TRADICIONAL busca la LEALTAD**

Es un estilo que proyecta una imagen conservadora, seria, discreta y moderada, se inclina por la utilización de piezas básicas y materiales como lanas frías, piezas caídas y con peso. Las personas de estilo tradicional tienen una gran ventaja pues por lo general utilizan piezas atemporales que nunca pasan de moda. Gustan de prendas de materiales firmes, duraderos en colores neutros y sobrios.

Si eres de estilo tradicional ten en cuenta que tradicional no es sinónimo de aburrido, el truco está en agregarle una pizca de imaginación combinada con buen gusto.

# ESTILO ELEGANTE

## **EL ESTILO ELEGANTE quiere SER RESPETADO**

El estilo elegante proyecta una imagen de refinamiento y alto estatus. Son personas refinadas, distinguidas y formales, siempre apropiada para toda ocasión. Su vestuario es una variación del clásico porque agregan piezas de tendencia. La persona de estilo elegante da mucha importancia a la calidad de sus prendas, a las cuales siempre dota de un toque más moderno.

Su exquisitez puede llegar a intimidar a los demás, quienes pueden percibirlo como una persona con ideas de superioridad.

# ESTILO ROMÁNTICO

## **EL ESTILO ROMÁNTICO quiere un MUNDO MEJOR**

El estilo romántico proyecta una imagen cálida y bondadosa, son personas que comunican gentileza, encanto, sensibilidad y empatía. Buscan diseños en su ropa de líneas suaves y curvas, nunca demasiado estructuradas y con muchos detalles (volantes, lazos, encajes, perlas, aplicaciones).

El riesgo que corren es de no ser tomados muy en serio en el mundo corporativo.

# ESTILO SEDUCTOR

## **EL ESTILO SEDUCTOR quiere que le MIRE**

El estilo seductor es propio de las personalidades llamativas y tentadoras. Tienen facilidad para atraer al sexo opuesto, y no solo por sus prendas de vestir, sino por su gran seguridad y confianza en sí mismos; son personas que se encuentran muy cómodas con sus propios cuerpos, por lo que gustan de usar prendas ajustadas. Prefieren prendas en colores llamativos y sensuales como el rojo, negro y dorado, así como patrones como el animal print.

El mayor riesgo cuando llevamos el estilo sensual es el de enseñar más de lo debido, recuerden que los escotes y las minifaldas son sensuales y llamativos, pero deben ir acorde al lugar en el que nos encontramos.

# ESTILO CREATIVO

## **EL ESTILO CREATIVO quiere SER DIFERENTE**

La imagen de las personas con estilo creativo grita espontaneidad y originalidad. Son personas que buscan en todo momento expresar su individualidad, son creativas e independientes. Su vestuario es innovador y original, adaptan su ropa y visten de acuerdo a su estado de ánimo. Mezcla texturas, colores y estampados de una forma que solo ellos logran hacer funcionar. Utilizan piezas de todos los estilos imponiendo sus propias reglas de combinación.

El riesgo en este estilo es caer en la ridiculez o emitir un mensaje de mal gusto



# ESTILO DRAMÁTICO

## **EL ESTILO DRAMÁTICO busca la AUTORIDAD**


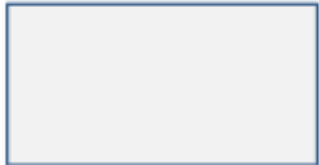
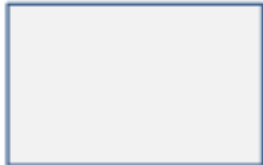
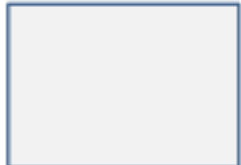

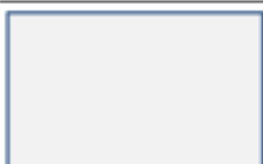
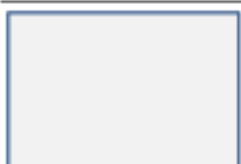

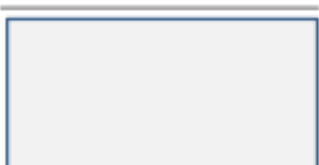
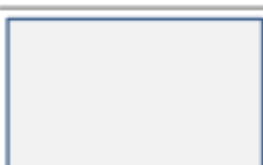
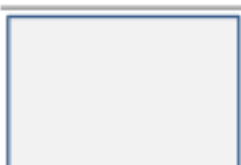





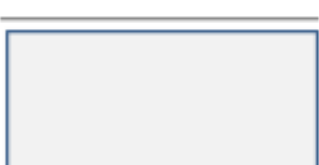
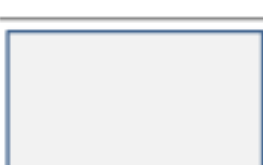
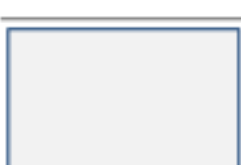

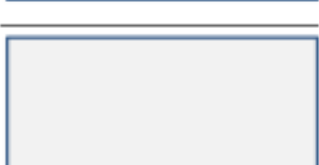
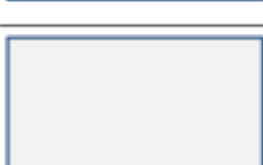
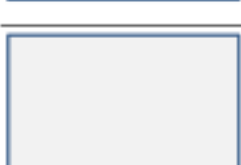

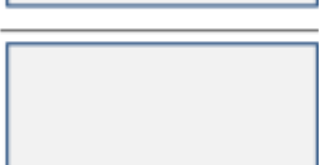
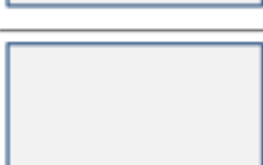
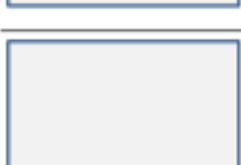

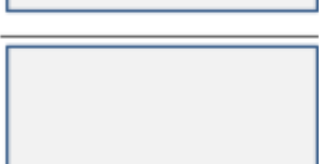
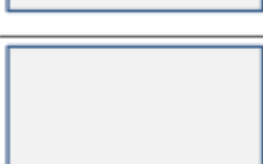
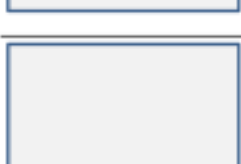
Estilo que proyecta una imagen dominante y sofisticada de poder y autoridad. Llama la atención por ser un estilo exagerado y extravagante. Si no está bien balanceado pueden caer en la teatralidad. El diseño de ropa es exagerado y su aspecto es sofisticado.

Su objetivo es llamar la atención con su indumentaria y accesorios que logran captar miradas. El estilo dramático provoca impacto y utiliza colores intensos y contrastados.

# DINÁMICA

# COLOR

# ESTADO CROMÁTICO INTERNO

Color	Tipo de Impacto		¿Qué pensamientos venían a tu cabeza?	¿Qué emoción has sentido?	¿Cómo estaba tu cuerpo?
	Positivo	<input type="checkbox"/>			
	Negativo	<input type="checkbox"/>			
	Neutro	<input type="checkbox"/>			
	Positivo	<input type="checkbox"/>			
	Negativo	<input type="checkbox"/>			
	Neutro	<input type="checkbox"/>			
	Positivo	<input type="checkbox"/>			
	Negativo	<input type="checkbox"/>			
	Neutro	<input type="checkbox"/>			
	Positivo	<input type="checkbox"/>			
	Negativo	<input type="checkbox"/>			
	Neutro	<input type="checkbox"/>			
	Positivo	<input type="checkbox"/>			
	Negativo	<input type="checkbox"/>			
	Neutro	<input type="checkbox"/>			
	Positivo	<input type="checkbox"/>			
	Negativo	<input type="checkbox"/>			
	Neutro	<input type="checkbox"/>			
	Positivo	<input type="checkbox"/>			
	Negativo	<input type="checkbox"/>			
	Neutro	<input type="checkbox"/>			
	Positivo	<input type="checkbox"/>			
	Negativo	<input type="checkbox"/>			
	Neutro	<input type="checkbox"/>			

**Blanco:**

(+) Paz, pureza, frescura, apertura reflexión total. Se da la percepción del espacio .

(-) Obnubilación, frialdad o antipatía, disminución de energía práctica.

**Amarillo:**

(+) Alegría, optimismo, entusiasmo y afán de progreso, activación mental.

(-) Depresión, el odio y la ansiedad.

**Naranja:**

(+) Relaciones, satisfacción, calidez, confort, seguridad, pasión, diversión, estímulo y sensualidad

(-) Sensación de privación, ausencia de seriedad, exaltación.

**Rojo:**

(+) Acción, dinamismo y pasión, energía, coraje y fuerza.

(-) Agresión, tensión, alteración de la visión real de las cosas.

**Violeta:**

(+) Verdad, espiritualidad sabiduría, intuición, contemplación profunda, realeza, meditación y sensación de calidad.

(-) Vanidad, egocentrismo, asco, introversión y represión.

**Azul:**

(+) Confianza, equilibrio, tranquilidad, armonía, movimiento, satisfacción, fluidez.

(-) Frialdad, hostilidad, melancolía y tristeza o ausencia de emociones.

**Verde:**

(+) Despertar, crecimiento, frescura, renovación, vitalidad y salud, relajación activa, naturalidad, ocupar el primer lugar, perseverancia.

(-) Estancamiento, debilidad, aburrimiento.

**Negro:**

(+) Elegancia, seguridad, eficiencia, sofisticación, prioridad al mensaje que quieres transmitir.

(-) Limitación, negación, pesadez, agresión, miedo y obstáculos.

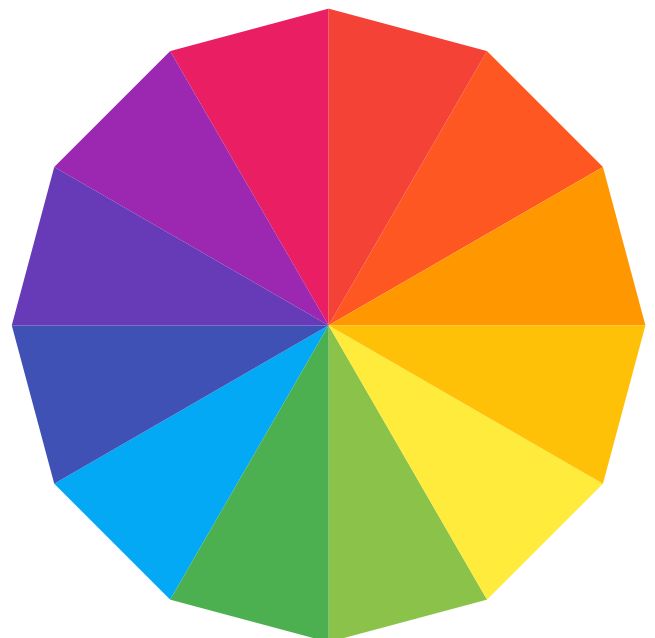
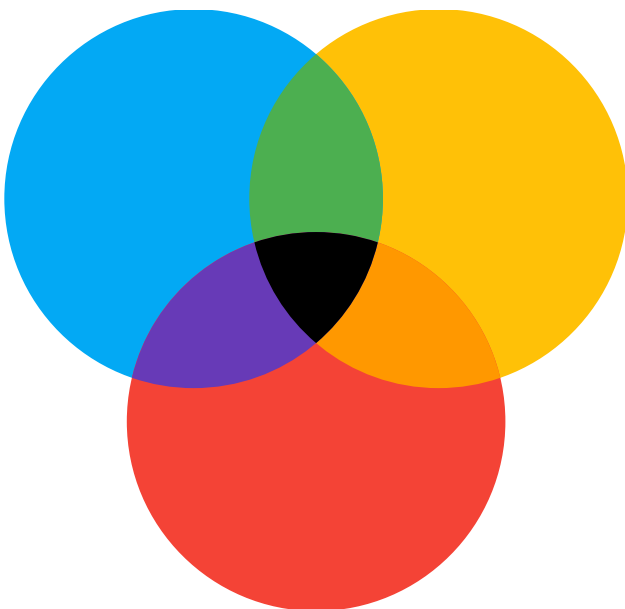
Interesante, ¿verdad?

# Armoniza tus emociones usando la rueda del color:

## ¿Cómo te quieres sentir?

- Conociendo tu Estado Cromático interno puedes influir en tus emociones y sentimientos.
- Usa la rueda del color para encontrar el color complementario y aplícalo en tu vestuario y entorno.
- Según sientas que tus emociones evolucionan y se transforman, vuelve a hacer el test cuando lo necesites para seguir apoyándote mediante esta sencilla herramienta.

## Pruébalo!!!!!!



**DINÁMICA**

**ARMARIO**

**CONSCIENTE**

# 1º FASE

---

ANOTA las características de tu **prenda favorita**:



ANOTA las características de la **prenda que no te gusta o que no te pones nunca**:



# 2º FASE

---

1. **Describe** tu Fondo de Armario en función de las características de la prenda favorita. (Tener la lista a mano).
2. **Desecha** prendas en función de las características de la prendas menos usada o que no te gusta.
3. **Toma decisiones:** arreglar, customizar, regalar y tirar. Hazlo ya, no lo dejes para más adelante.
4. **Vacía tu Armario COMPLETO**, separa por grupos, categorías y colores.
5. **Pruébate** lo que dudes y si no está en tu Fondo de Armario pasa a la acción.
6. **Separa** todo lo que no hayas usado en un año, lo que sabes que no usarás o no te queda bien. Haz una lista de estas prendas para "revalorar", pon fecha para decidir y actúa.



# 3º FASE

---

1. **Pregúntate:** ¿Afirma mi potencialidad? ¿Afirma mi vida?.
2. Haz esto con todas las prendas: TODAS.
3. Una vez limpio el Armario, **ordena y clasifica por categoría y color**, teniendo todo a la vista y perfectamente accesible. Si no te cabe, compra un armario nuevo, organizadores, zapateros o cajas con foto. Lo que no ves, no te lo pondrás.
4. **Repite la operación con los accesorios y complementos:** TODOS.
5. **Haz una lista de los que necesitas** por orden de importancia y separa, agenda el € y fecha exacta para comprarlo.
6. **Tu Armario refleja quien eres y tu forma de expresión externa. Pon a punto tu Estilo.**

# ACCIÓN

# **PLAN DE ACCIÓN FINAL:**

---

Seguro has averiguado cosillas, te has llevado alguna que otra sorpresa y espero que hayas visto en que puedes mejorar. Pero no solo es necesario reconocer, aprender y aceptar...hay que **ACTUAR PARA LOGRAR CAMBIOS REALES.**

Así que te propongo que declares 3 acciones que vayas a realizar para mejorar tu día a día con ayuda de tu imagen.

ACCIÓN 1:

-----

ACCIÓN 2:

-----

ACCIÓN 3:

-----

¡Cómo...! ¿te han salido más de 3 acciones?

¡¡¡¡¡Perfecto!!!!

**NO TE CORTES, FLUYE Y ADELANTE**

# **GRACIAS**

**ENCUÉNTRAME EN:**

**@leticiarobainacoachdeimagen**  
**www.leticiarobaina.com**  
**670837991**