

# Terapia *de* estilo

PAULA AMORETTI

7 PASOS

PARA QUERERTE

Y RECONCILIARTE

CON TU IMAGEN



Aprende a contar  
quién eres  
con tus looks

  
alenta  
EDITORIAL

PAULA AMORETTI

# Terapia *de* estilo

7 PASOS PARA QUERERTE  
Y RECONCILIARTE CON TU IMAGEN

© Paula Amoretti, 2023

© de los collages: Ruth Villagrasa

© de la maquetación y el diseño: Comba Studio

© del resto de imágenes: archivo personal de la autora, @soyremysdoor,  
y Shutterstock, Freepik y Unsplash

© Centro de Libros PAFE, SLU., 2023

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFE, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: abril de 2023

Depósito legal: B. 3.749-2023

ISBN: 978-84-1344-226-6

Impreso por Macrolibros

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# Sumario

Pasos del método Terapia de estilo .....	6
Introducción .....	10
Bienvenida a mi método Terapia de estilo .....	18
<b>Tarjeta de talentos .....</b>	<b>39</b>
1.1 La conexión interna de los talentos. ¡Conócelos! .....	40
1.2 Detecta y reconoce tus talentos: crea tu tarjeta .....	46
1.3 Creencias limitantes que nos impiden vernos y sentirnos bellas .....	54
1.4 Mi concepto de belleza .....	60
<b>Conoce tu cuerpo: el plan MiMi .....</b>	<b>73</b>
2.1 Tu relación con el espejo .....	74
2.2 Cómo medirte: plan MiMi, Mídete y Mírate .....	84
2.3Cuál es tu fisonomía y cómo identificarla .....	92
2.4 Cómo vestir según cada fisonomía .....	94
2.5 Conexión entre tu feminidad y tú .....	102
2.6 Integra la fisonomía en tu armario .....	106
<b>Referentes: pon palabras a tu estilo .....</b>	<b>117</b>
3.1 Qué son los referentes y cómo aprender a reconocerlos .....	118
3.2 Descubre tus referentes .....	121
3.3 Estilo propio y estilo 2.0 .....	128
3.4 Descubre la relación que mantienes con tu armario .....	133

Filtros de armario .....	137
4.1 Qué son y por qué merece la pena aplicarlos en tu armario .....	138
4.2 Conteo de prendas.....	147
Colorimetría .....	153
5.1 Color vs. emoción.....	154
5.2 Descubre tu temperatura de color.....	165
5.3 <i>Tips</i> para potenciar tu colorimetría .....	168
5.4 El color puede cambiar tu armario y tu vida.....	170
Escenarios de tu vida.....	177
6.1 Cuáles son y cómo reconocer los lugares donde taconeas a diario .....	178
<i>Window shopping y Wish list</i> .....	191
7.1 Cómo aprender a inspirarte .....	192
7.2 La compra consciente.....	202
7.3 La sostenibilidad bien entendida empieza por una misma .....	212
Conclusión .....	219
Agradecimientos.....	220

# Pasos del método Terapia de estilo

## 01 Tarjeta de talentos

Los talentos son ese hilo transparente que nos eleva, el motor emocional que activamos cada mañana cuando arranca el día. Conocerlos y escribirlos nos recuerda y nos ayuda a reconocernos en ellos. Es el primer paso para adentrarnos en nuestro mundo y en nuestra personalidad.

## 02 Conoce tu cuerpo: el plan MiMi

Cuando nos medimos, plasmamos una realidad (nuestras proporciones) y, al mirarnos, la validamos, la confirmamos y la integramos en nuestra mente. En este capítulo analizaremos las características de nuestra fisonomía para reconocernos en ella y averiguar qué prendas ponernos para lograr la proporción y la armonía en nuestra silueta. Además, descubriremos qué relación mantenemos con el espejo e integraremos nuestro tipo de fisonomía en el armario.

## 03 Referentes: pon palabras a tu estilo

Con ellos nos damos cuenta del espejo de inspiración en el que nos miramos, y definimos con palabras nuestro estilo para descubrir cuál nos define aquí y ahora y cuál tenemos en mente, que evoluciona al estilo 2.0.

En este capítulo descubriremos qué relación mantenemos con el armario e integraremos nuestro estilo en él. Para ello, analizaremos cada una de las prendas que guardamos para ver si responden a nuestro estilo y, de ese modo, descartar aquellas que deben salir del armario porque ya no nos representan.

## 04 Filtros de armario

En esta parte hablaremos de los filtros, un enfoque positivo y ágil a la hora de organizar el armario. Éstos nos ayudarán a:

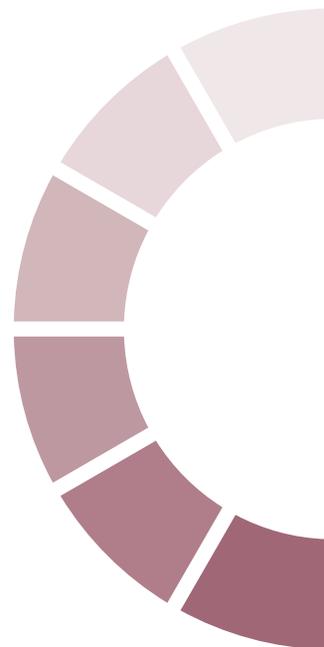
- ▶ **Reconocer nuestro estilo:** qué prendas hablan de nosotras en este momento y nos representan.
- ▶ **Comprobar que toda la ropa sea cómoda:** el *athleisure*<sup>1</sup> y el teletrabajo han provocado que nadie quiera llevar prendas que tiren, aprieten o piquen. La comodidad ya no es negociable.
- ▶ **Comprobar que toda la ropa del armario sea de nuestra talla y esté en buen estado:** ni muy grande ni muy pequeña, ni prendas sin botones o con cremalleras que no funcionen. Esta ropa sólo estorba y nos complica la existencia cuando tenemos que elegir qué ponernos. Objetivamente, no nos la pondremos y, lejos de generar ilusión, nos llena de decepción, frustración y, más aún, de desesperación.

---

1 Es el resultado de la unión de dos palabras, *athletic* y *leisure*. Esta corriente consiste en combinar prendas *casual* o deportivas con otras del ámbito del ocio que puedan resultar más elegantes. Un ejemplo sería llevar un abrigo sastre de paño con sudadera y zapatillas de deporte.

## 05 Colorimetría

Los colores son activadores emocionales de nuestro estado de ánimo. En este capítulo aprenderemos a identificar qué emoción asociamos a cada color, y haremos un primer análisis para determinar si nuestra temperatura es fría o cálida. Además, veremos las ventajas de ordenar el armario por colores: de blanco a negro, de izquierda a derecha, con todas las prendas a la vez, sin separar por tipos, todo mezclado...



## 06 Escenarios de tu vida

Esto implica que hay tres categorías para diferenciar nuestro código de vestimenta:

- ▶ **Casual:** prendas muy relajadas sin esfuerzo.
- ▶ **Casual 2.0:** prendas relajadas con un punto de esfuerzo.
- ▶ **Dress up:**<sup>2</sup> prendas para momentos especiales.

Esto permite que el código sea personalizable: lo que para alguien es *casual*, para otro es *casual 2.0* o *dress up*. A continuación veremos cuántos códigos hay en cuatro escenarios concretos: *work, family & friends, sports* y *out*. Por último, integraremos los escenarios en el armario.

---

2 «Vestir elegante», en inglés. Estas prendas no tienen que ser de etiqueta, sino que las hacemos especiales por su connotación. Un ejemplo sería un chaleco *vintage* o un abrigo de nuestra abuela, es decir, ropa que puede ser o no elegante. No sólo el tacón y las lentejuelas son prendas *dress up*.

## 07 Window shopping<sup>3</sup> y wish list<sup>4</sup>

Iremos de escaparates en formato digital, elegiremos tres marcas que nos gusten y haremos clic en la ventana *New, New arrivals* o *Novedades* sin mirar precios, para inspirarnos y analizar:

- ▶ Tres tendencias que nos encanten.
- ▶ Tres tendencias que nos espanten.
- ▶ Tres tendencias que nos *horripicanten*.

Este ejercicio nos permitirá ver cómo podemos inspirarnos, analizar las tendencias y descubrir y buscar marcas y cortes nuevos. Después, aplicaremos estas tendencias en el armario. Para ello, pasaremos las tendencias que nos hayan encantado por el siguiente filtro: que sean de nuestra fisonomía, que respondan a nuestra colorimetría, y que tengan nuestro estilo. Además, aplicaremos una fórmula para dividir el precio de esa prenda entre el número de veces que nos la vamos a poner para decidir si es una inversión o un gasto.

¿Lo queremos o lo necesitamos? Vamos a hacer la lista de la compra. ¡Ya estamos listas para renovar el armario esta temporada! Aquí radica la diferencia entre comprar con emoción y comprar con intención.

---

3 «Escaparate», en inglés.

4 «Lista de deseos», en inglés.

El estilo es la actitud  
valiente de contarle al  
mundo quién eres con  
lo que llevas cada día

Para quererte,  
debes conocerte

The background is a solid, muted pinkish-red color. It features several faint, overlapping silhouettes of leaves, likely from a tree or shrub, scattered across the frame. The leaves are darker in shade than the background, creating a subtle, naturalistic pattern.

Eso es la transparencia sin filtro oriental que se gastan en China. Entonces, ¿sí a la piel pero no al cuerpo? En fin, no hay quien se aclare. Otro país en el que tampoco iba a encajar con su canon de belleza.

Y luego viví en México. Allí hay mujeres tanto morenas como pálidas. Si eres más bien blanca, como yo, te llaman *güera*, aunque yo pensaba que sólo se usaba para las rubias, pero bueno. Mi estilo europeo y mis pecas tampoco entraban en el canon de mujer de curvas con melena larga y estilo producido. Ojo, que me encanta, pero no es el mío, así que estaba fuera.

Conclusión: tres países, tres cánones de belleza y cero sentimiento de pertenencia.

Para ser sincera, en Nueva York sí que sentí que pertenecía a algo porque, como sabrás, es una ciudad multicultural y ¡llena de gente de todos los colores!

Tuve la oportunidad de conocer y trabajar con mujeres americanas, chinas o mexicanas con más y con menos poder adquisitivo. Encontré armarios atestados de ropa que no significaban nada, que no conseguían hacer felices a sus dueñas y que, además de causar un consumo desmesurado, no acometían lo principal: conseguir que se amaran y se sintieran únicas con su estilo propio.

No es un trabajo fácil. Requiere voluntad y esfuerzo, como casi todo en la vida, pero si de algo estoy convencida es de que se puede y se consigue.

Nos han enseñado a querer y amar a los demás —padres, hermanos, hijos o vecinos—, pero ¿y a ti? ¿Quién te ha enseñado a quererte y a cuidar de ti?



Las mujeres que no se quieren es porque no se conocen, no se han dado una oportunidad o no la han descubierto.

Con esta frase arranca mi método. Y ésta es mi misión, que aprendan a conocerse como conocen y quieren a los demás. Si se conocieran y quisieran la mitad de lo que conocen y quieren a los demás... ¡se amarían tanto!

Pregúntate si te han educado para quererte. Probablemente no te hayan enseñado, o quizá sí, pero se te ha olvidado o te has perdido por el camino. No pasa nada, no te juzgues. Todas estamos en el mismo barco.

Espero y deseo que leyendo este libro y aplicando mi método encuentres tu poder para brillar creando *looks* que cuenten tu historia.

¡Ah! El libro contiene términos en inglés porque en el mundo de la moda se usa este idioma. Por supuesto, todas esas palabras tienen traducción, pero se concibieron en esa lengua, de ahí su uso.

# Bienvenida a mi método Terapia de estilo

## Quién soy

Nací en Zaragoza, pero me crié en Galicia, en una playa de pescadores, llena de pecas y de aventuras cerca del mar. Aún recuerdo pasar horas con el juego *Crea tu moda*, una ruleta que hacías girar para conseguir mil combinaciones de *looks* como tú quisieras. Debo confesar que mis combinaciones solían ser raras, diferentes y poco lógicas en cuanto a combinación de cortes y colores (claramente, algo se intuía). Ya en el colegio, y después en la universidad, era la típica amiga acompañante para ir de compras con familia y amigos. Me fascinaba y sentía que podía ayudar.

Estudí Derecho, y pese a que comencé pensando que me comería el mundo defendiendo a los débiles por causas justas con falda lápiz y tacones, al estilo Meghan Markle en la serie *Suits*, más tarde entendí que jamás lo haría, que no era mi camino. Pero como lo que se empieza se acaba, terminé la carrera y me fui a Madrid a trabajar en moda, mi gran pasión desde pequeña.

Llegué a la capital y entré en Carolina Herrera. Formé parte del equipo que abrió la primera tienda CH en España. La aventura madrileña implicó mudarme a la gran ciudad, llena de misterio y novedades. Viví sola, conocí a gente nueva e hice amigas que ya forman parte de mi vida.

Después trabajé en Hermès, y allí descubrí el mundo del lujo, del *héritage* francés y de todo lo que implica el arte del buen hacer, además de conocer los pañuelos de seda, ya que mi departamento era *le carré*. Amo los pañuelos desde mi más tierna infancia. Mi madre los guardaba en un cajón y allí me pasaba horas cada vez que podía; los usaba a modo de cinturón (entonces se llevaban así) y de mil maneras diferentes. En el colegio también nos regalaban un pañuelo por temporada. El que eligiéramos sería decisivo, porque lo usaríamos a diario, así que la decisión del color y el estampado era muy importante.. No sé si sabes que cada pañuelo de Hermès cuenta una historia, así que ya me ves leyendo ese libro naranja que sacan por colección para elegir el que me



iba a identificar aquella temporada. Además, viajé a París, a la feria interna de la marca, y pude conocer a los artesanos que hacen los bolsos, como el Birkin o el Kelly. ¿Sabías que cada artesano tiene su propia rúbrica y que ésta aparece dentro del bolso, donde nadie lo ve, para que, cuando lo quieran arreglar, llegue a ese artesano? Eso sí que es un auténtico lujo. Vi llegar a una chica con una caja naranja en la que guardaba un bolso. «Mi abuela me lo ha dejado en herencia», dijo. Por entonces no pensaba que se pudieran heredar los bolsos, pero claramente sí. Al margen del lado romántico, me quedo con el valor intrínseco de una compra que pudiera ser tan banal como un bolso.

La vida me llevó después a vivir en la ciudad de Nueva York, un sueño hecho realidad para todo el que quiera trabajar en el mundo de la moda. Fueron dos años intensos. Primero aprendí a hablar inglés. Me dediqué a conocer esta isla mágica que nunca duerme (confieso que es verdad) calle arriba y calle abajo, y a satisfacer otra de mis pasiones: visitar

museos. El Metropolitan fue mi segunda casa, y la recorrí a diario. Veía el *show* de Oprah y el de Ellen DeGeneres y pensé: «Cuando las entienda sin que me cueste, sabré hablar inglés». Y así fue. Pasaron los meses y empecé a ser capaz de pedir dentro de esa gigantesca variedad de opciones que siempre tiene el cliente en EE. UU. Al principio me mareaba y, por vergüenza, acababa diciendo «*Number two, please*», aunque no supiera lo que era. De todo se aprende.

Tramité mi visa de trabajo y aún recuerdo el día que entré en las oficinas de Inditex de Nueva York. Temblaba como un flan. Quería trabajar en Zara y vivir la experiencia y el sueño americano. Y no fue como en las pelis del Oeste que a mi padre le encantaban y nos hacía ver los sábados por la tarde, pero sí toda una aventura. Comencé de prácticas en la tienda de Lexington Avenue, y a los pocos meses tuve la inmensa suerte de formar parte del equipo que abrió la tienda de la Quinta Avenida. Por entonces, el grupo Inditex abría tiendas en edificios emblemáticos como éste, que perteneció a Elizabeth Arden. Es lo

que en el mundo del *retail* se llama *flagship stores* o tiendas insignia, las que representan a una marca. Cuántas horas y cuánto esfuerzo tan merecido para abrir una tienda que es una auténtica maravilla, delante del Plaza de Nueva York.

A los seis meses me nombraron encargada y me enviaron a la tienda del Soho, esa parte de la isla llena de onda pop, galerías de arte y establecimientos *cool*. Dirigir y gestionar un equipo en otro idioma tiene miga... Allí viví momentos muy buenos y otros no tanto, pero de todos ellos ¡aprendí! Trabajar en Zara fue como un buen máster.

Terminé la experiencia en Las Vegas, una ciudad que no me llamaba nada, pero que, cuando la descubrí, me pareció absolutamente fascinante. El calor del sol del desierto, su Strip —esa gran avenida que cruza la ciudad llena de complejos hoteleros que se demuelen cada cierto tiempo para reconstruirlos y generar así nuevas expectativas al usuario—, conocer hoteles de auténtico lujo, galerías de tiendas llenas de escaparates de ensueño... A las seis de la madrugada, cuando salía hacia la tienda, me quemaba con el sol. Ya por entonces había vapor por las calles para humedecer el ambiente. Lo dicho, toda una experiencia.

En todo el tiempo que viví en Nueva York tuve una ilusión: estudiar eso que en España no existía: asesor de imagen, *personal shopper* o estilista. Ahorré desde que llegué, y una mañana fui al Fashion Institute of Technology (FIT) para preguntar sobre certificaciones en esa materia y... ¡bingo! Me inscribí en *Fashion merchandising* y en *Image consulting*. Fue todo un reto porque una cosa era hablar inglés y

otra muy distinta estudiar en ese idioma. Me pudo la ilusión y el tesón por descubrir un mundo que por entonces sólo existía en mi cabeza.

El siguiente destino fue China, en concreto Nan-kín, una ciudad que entonces tenía unos ocho millones de habitantes y que estaba a unos trescientos veinte kilómetros de Shanghái. En esa época casi no había extranjeros. Fueron siete largos años llenos de experiencias y mucho aprendizaje. Vivir en un país tan diferente es un reto enorme.

Éste es el aprendizaje que quiero compartir contigo. Tras más de veinte años en el mundo de la moda, y después de haber trabajado en tres continentes durante más de quince años, tengo una recopilación de hechos, enseñanzas y experiencias que quiero compartir contigo.

De todo esto ha salido el método Terapia de estilo. Es el guion de un cambio, el mío, fruto de mi experiencia de superación y crecimiento personal y que ahora utilizo para ayudar a personas que han querido probarlo, experimentarlo y validarlo con su testimonio, su agradecimiento y su nueva manera de verse en la vida, queriéndose delante del espejo.



## Qué es una estilista digital

El estilista trabaja con la imagen. Puede ser en distintos oficios, como peluquera, decoradora de interiores o estilista de moda, como es mi caso. Es un trabajo relacionado con la belleza un tanto estético y superficial porque se ve desde fuera, desde un plano externo.

¡Pero ojo, no te confundas! *Superficial* no es superfluo o poco importante. Indica que se ve lo exterior, por eso primero se trabaja el interior. Funciona de dentro hacia fuera. Debes saber **quién eres** y reconocer **cómo eres** para darte cuenta de **que quieres contar tu historia** en forma de *looks*.

La estilista de moda digital trabaja en formato online, vía pantalla, conectada al mundo con una red para llegar a lugares tan lejanos como París, Bruselas, Nueva York o Colombia. Ésta es mi gran suerte, haberme digitalizado con la pandemia. Incluso en ese momento trabajaba al 80 por ciento en formato presencial y un 20 por ciento en formato online. Ahora es justo al contrario: paso horas delante del ordenador haciendo lo que más me gusta del mundo, trabajar con la imagen.

Ya no es necesario vivir en la misma ciudad que una persona para tratarla, y cuando se trata de trabajar el estilo tampoco. El avance mental de sentirnos cómodos ante la cámara ha revolucionado el formato de trabajo en muchos sectores, y en la moda no iba a ser menos. La estilista digital te ofrece la posibilidad de tener a un clic a una profesional del mundo de la moda.

Lo presencial sigue ahí, de modo que imparto clases y *masterclasses*, talleres y actividades presenciales. Ése es el otro gran aprendizaje que hemos sacado de la pandemia: necesitamos vernos y conectar. Por eso, aunque la pantalla me encante, no hay nada más potente que volver a ponernos cara sin mascarilla y ver esas piernas que estaban ocultas mientras trabajábamos delante de la pantalla.



## Cuál es mi misión y qué es la terapia de estilo

Mi misión consiste en ayudar a las personas con la imagen y desmitificar el mundo de las estilistas y del estilo. Según esa teoría, existen unas elegidas que pueden ser dueñas del estilo y la belleza, y otras que no lo son ni se sienten así. Creen que hacen lo que pueden, pero están convencidas de que ser bella es un privilegio reservado a unas pocas.



En el mundo del estilo sólo hay dos tipos de mujeres: las que se lo curran y las que no.

Si estás al otro lado es porque, definitivamente, has decidido currártelo. Así que allá vamos.

¿Sabes lo que consigo con este método? Compartir mis herramientas de estilista para ayudarte a descubrir tu poder para brillar, ese que todos llevamos dentro.

La idea de la terapia de estilo surgió durante la pandemia, en pleno confinamiento, cuando todos estábamos en casa. Me di cuenta de que, vía Instagram, muchas personas regalaban herramientas en forma de cursos de fotografía o recetas para preparar pan o bizcochos. ¡Mamma mia, lo que llegamos a cocinar esos meses! Yo quería aportar, ayudar, pero no sabía cómo. Un día empecé a leer en Instagram comen-

tarios de mujeres que estaban de bajón emocional absoluto, al borde de la desesperación porque, a la pena de estar enclaustrados en casa se le sumaba que no sabían cómo vestirse. Estaban sentadas en el salón, con el ordenador en la mesa del comedor, dándole a las teclas para continuar trabajando de la mejor manera posible. Sus penas se trasladaban en forma de comentarios como los siguientes: «La ropa que tengo en el armario no me sirve para estar delante de la pantalla», «Voy en chándal o en pijama porque, total, no me sé teñir. ¿Esto cómo se hace?», «No me reconozco, me encantaba arreglarme para ir a la oficina y ahora, todo el día en casa, no distingo la noche del día, total...». Ese *total* y ese modo pijama me llevó a crear (más bien a inventar) dos conceptos: *pijamismo* y *totalismo*.

¿Qué es el pijamismo? Es el hecho de pasar el día en pijama (véase pijama, mallas, chándal...), es decir, vestirse con ropa relajada sin ningún tipo de esfuerzo. No es que tenga nada en contra, cada uno puede hacer lo que quiera, pero me atreví a lanzar una propuesta en forma de *post*: «Si has caído en el pijamismo por opción, te lo compro; si ha sido por elección, te alabo el gusto, porque implica que lo has elegido tú. Pero si has caído por desesperación, porque te ha dado el bajón por estar tanto en casa y no tienes herramientas para interpretar tus *looks* en formato Zoom, o si has caído en el totalismo porque *total* es el principio de todas tus frases (“Total, para estar por casa”, “Total, para no ver a nadie”, “Total, para no hacer nada...”), te regalo mi tiempo, te regalo treinta minutos y tres herramientas para ayudarte en lo que necesites. Si quieres, cuéntame

tu historia de armario y, juntas, trabajaremos tu imagen en esta situación».

Fue de una manera sencilla, en un *post* de Instagram, pero sentí que debía hacerlo. Desde siempre, mi intención ha sido ayudar a las personas a trabajar su imagen con herramientas del mundo del estilo, y me pareció una gran idea para los tiempos que vivimos en ese momento.

¿Y cómo llamé a este concepto? Me costó encontrar el término, porque la intención era incidir en ayudar, en que era sin ánimo de lucro, sólo para aportar valor en esos momentos de caos y desesperación. Pensé que, cuando usas la palabra *terapia*, se entiende que quieres ayudar, y que ese término infunde confianza. Y eso era importante para mí. En todos estos años trabajando en el mundo de la moda siempre he visto la diferenciación de exclusividad en el estilo, la moda o la imagen. Sólo unos cuantos tienen ese privilegio. El resto hacemos lo que podemos porque no somos ricos, famosos ni *influencers*,<sup>8</sup> y yo quería democratizar este mundo, que quedase claro que era para todos. Por eso decidí que *terapia* era el término que iba a ayudarme a traducir mi misión. Y *estilo* porque trabajo con la imagen. Es mi pasión y talento, el que quise poner a disposición de los demás en forma de *tips* o consejos.

«¡Ya lo tengo! ¡Terapia de estilo!» Me sonó rotundo, claro y conciso. Lo testeé con familiares y amistades, y recuerdo que mis amigas me dijeron:

---

8 Personas que destacan en una red social u otro canal de comunicación expresando opiniones sobre un tema y ejerciendo una gran influencia sobre los demás.

«¡Suena muy bien! ¡Yo quiero!». Dicho y hecho, escribí el *post* y, en menos de cuarenta y ocho horas tenía la agenda llena. ¡Fue increíble!

Empecé con una, luego con otra... ¡Este método es para todos! De mis clientes, el 90 por ciento son mujeres y un 10 por ciento, hombres. Las personas que hicieron la sesión de treinta minutos rellenaban un cuestionario de preguntas y así podía hacerme una idea de cómo ayudarles. Cuál fue mi sorpresa cuando, al acabar la sesión, me preguntaban: «¿Podemos hacer otra?». ¡Me sentí tan feliz al pensar que mi trabajo les ayudaba! «¡Pues claro!», les decía. De ese modo me decidí a poner en marcha los pasos para trabajar la imagen, el método, y, hasta hoy, es mi manera de trabajar. Sólo pienso en lo agradecida que tengo que estar a la pandemia, pues me ha dado la oportunidad de encontrar mi océano azul, esa manera de trabajar en lo que siempre quise: ayudar a los demás a través de la imagen. Fui una de las que, en tiempos de la COVID-19, perdieron a personas muy queridas e importantes en su vida, así que transformé ese sufrimiento en trabajo para los demás, y la vida me lo ha devuelto con creces. Siento que he encontrado mi camino. La terapia de estilo se quedó en mi mesa para convertirse en mi manera de trabajar.

Digitalicé mis herramientas una a una, escribí los pasos que estaban en mi mente y me encontré con un método que tenía un comienzo y un final, siete pasos para llegar a una meta llena de verdades, certezas y descubrimiento de cómo eres por dentro y por fuera para hacer ese clic que en tantas ocasiones buscamos por lo que se refiere a nuestra imagen.

## Qué vas a encontrar en este libro

En este libro encontrarás las herramientas habituales del estilista. La primera, la **fisonomía**, es decir, reconocernos en nuestro cuerpo, saber qué forma tiene y cómo trabajar el volumen y la proporción para alcanzar la armonía. Usaremos también la **colorimetría** desde un punto de vista emocional para descubrir cuál es esa emoción que interpretamos en forma de color en nuestras prendas, y entender por qué llevamos unos colores y no otros.



Si puedo tener algún impacto, quiero que las mujeres se sientan bien consigo mismas y se diviertan con la moda.

MICHELLE OBAMA

Los lugares donde trabajaremos son el espejo y el armario. Nos centraremos en querernos, reconocernos y mirarnos, y profundizaremos en cómo nos hablamos, si lo hacemos en positivo o si, con frecuencia, nuestro discurso es negativo.

¿Qué lenguaje utilizas para comunicarte contigo misma? ¿Cómo te hablas delante del espejo? También analizaremos los escenarios, es decir, dónde taceamos a diario, dónde trabajamos, dónde vivimos y cómo nos vestimos en cada lugar. De ese modo, conseguiremos una proporción adecuada de prendas



en nuestro armario y sentiremos que lo que hay allí nos representa.

Trabajaremos también con los filtros de armario, no con orden, pero sí con filtros, porque cuando lo hacemos llegamos antes a donde queremos, como si fuera un atajo, y descubriremos el sentido de clasificar la ropa por colores, además de darnos cuenta de que hacer un conteo de prendas aporta sentido a la hora de vestirnos. Iremos juntas de escaparates y conoceremos el *window shopping*, cómo preparar la nueva temporada, inspirarnos y entender las tendencias para que luego podamos decidir si queremos llevar esas prendas o no. Por otra parte, trabajaremos también con la *wish list*, es decir, nos haremos una lista como si fuéramos de compras al súper. Aprenderemos a preparar la de esta temporada y luego podremos aplicarla a todas las estaciones del año.

Entenderás el porqué de muchas cosas. Además, aprenderás a comprar y a encontrar marcas, a ir de compras en tu armario y a entender y pasar de los momentos «No puedo creer que tenga esta fisonomía», «No puedo creer que tenga tan poco color» y, sobre todo, «Ajá» a «Ahora entiendo por qué este pantalón me encanta, por qué esta falda siempre me sienta bien y por qué tengo diez camisas blancas si nunca me las pongo».

En ocasiones no es un proceso fácil, créeme. Hay puntos de dolor que no son agradables. Cuando uno mira hacia su interior, se abre una caja de Pandora llena de secretos y temas no del todo gestionados

en los que se empieza a bucear y no se sabe cuándo se acabará... Profundizar en una misma implica hacerse preguntas incómodas, perdonarse y darse permiso para plantearse otras en las que quizá no había pensado hasta ese momento. Pero es así, tal como te lo cuento. No creas que para mí ha sido fácil... Te hablo desde mi experiencia, desde la de alguien que tuvo que gestionar su imagen y que, gracias a seguir unos pasos, encontró un camino. Y ése es el que comparto contigo en este libro.

Todas son herramientas tangibles y fáciles de aplicar para que puedas incorporarlas cada día en tu espejo y en tu armario.

## QUÉ HERRAMIENTAS ENCONTRARÁS EN EL LIBRO:

- 01 Conocerás tu fisonomía y las estrategias para potenciarla.
- 02 Pondrás palabras a tu estilo para definirte y saber quién eres.
- 03 Usarás filtros de armario para librarte de prendas que ya no hablan de ti y construir un armario sólido y coherente.
- 04 Entenderás la colorimetría como activador de tu estado emocional y verás que el color da sentido a tu armario.
- 05 Trabajarás los escenarios en los que taconeas cada día, y te sentirás cómoda vistiéndote para cada ocasión.
- 06 Aprenderás qué es el *window shopping* y cuánto nos inspira, y lograrás comprar con foco y conciencia gracias a tu *wish list*.



Mi intención es que descubras tu estilo y lo defines mientras te descubres por el camino.

Hay un momento en la vida en el que uno se plantea cómo quiere vivirla y deja de hacerlo en función de cómo quieren que la viva los demás. Es un instante de decisión y tensión vital, y eso es exactamente lo que ocurre con nuestro espejo y nuestro armario. Estás harta de que tu ropa no transmita quién eres, no sabes lo que te sienta bien y, además,

no tienes ni idea de qué comprar porque con nada te ves como te gustaría, así que tu armario está lleno de NADA que ponerte.

Además, la pelea delante del espejo, lejos de mejorar con los años, empeora, porque hay temas de autoestima que debes gestionar. Por eso, si has llegado a ese momento, este libro puede ayudarte porque has decidido declararte la paz, con banderita blanca incluida, como si de una guerra se tratara. La diferencia está en que en este caso tu peor enemiga eres tú.

Mis herramientas son unas armas poderosas que funcionan, la chispa en forma de empujón que te falta para hacer de ti.

## QUÉ APRENDERÁS CUANDO LEAS EL LIBRO:

- 01 Entenderás que la moda es un arte y un juego, y averiguarás cuáles son las reglas para jugar como quieras.
- 02 Descubrirás qué relación mantienes contigo a través de tu armario.
- 03 Te querrás delante del espejo.
- 04 Te conocerás a través del estilo.
- 05 Encontrarás tu estilo.
- 06 Interpretarás y adaptarás las tendencias a ti, sólo para ti.
- 07 Te reconciliarás con tu cuerpo.