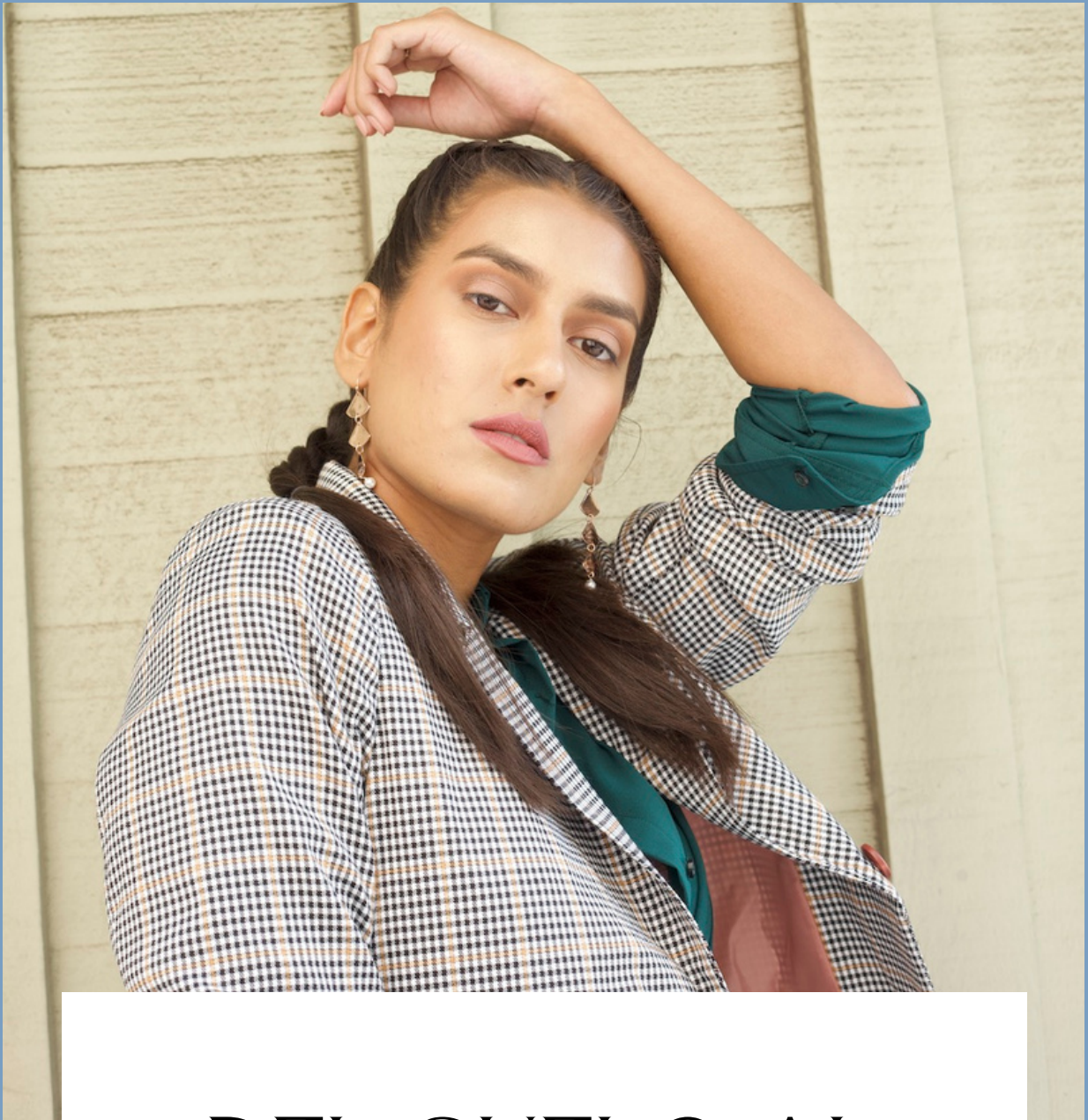




DEL SUELO AL CIELO

4 Técnicas
para Elevar tu Estilo Personal



UN POCO SOBRE MI

¡Hola! Soy Paty Soto, también conocida como “Guapóloga”.

Soy estilista de moda profesional con más de 10 años de experiencia, y me especializo en ayudar a mujeres a construir su estilo personal auténtico a partir de alinear su imagen externa con sus prioridades, valores y metas. Estoy convencida de que todas merecemos un armario con una colección de prendas inteligentemente para complementar nuestras personalidades en la realidad visual en la que estamos inmersas hoy en día.

Pero no quiero solo contarte sobre mi, quiero ayudarte a descubrir tu estilo personal auténtico y a construir la versión de este que se alinea con tus prioridades, valores y metas. Tú, como mis clientes, puedes aprender a ahorrar dinero y tiempo aplicando mis consejos y técnicas, a la vez que aprendes más sobre ti misma y dejas que el mundo te note por la maravillosa persona que eres.

El camino a la autoexpresión es tan importante como el destino, ¡vamos juntas!

Paty.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

Página 1

TÉCNICA 1: PLANEACIÓN VS IMPROVISACIÓN

Página 2

TÉCNICA 2: DECIDE LA VIBRA O ENERGÍA QUE QUIERES PROYECTAR

Página 5

TÉCNICA 3: ELIGE UNA HISTORIA DE COLOR + ELEMENTOS CONTRASTANTES

Página 6

TÉCNICA 4: ELIGE LA ESTÉTICA DEL LOOK

Página 9

TE QUIERO COMPARTIR UN SECRETO

Página 11

MAPA CONCEPTUAL

Página 12

INTRODUCCIÓN

¡PON MANOS A LA OBRA SIGUIENDO ESTOS CONSEJOS PARA CONSTRUIR TU VESTUARIO CADA DÍA. Y VERÁS CÓMO TU ESTILO PERSONAL SE ELEVA HASTA EL CIELO!

Cada día, miles de mujeres se paran frente a su armario y se plantean la pregunta más fastidiosa del día: “¿qué me pongo?” Algunas, con frustración, concluyen que no tienen nada satisfactorio que vestir... a pesar de que los cajones y clóset revientan por la cantidad de prendas. Otras, han creado una especie de uniforme rutinario que van rotando sin mayor variedad, repitiendo una y otra vez las fórmulas probadas y gastadas de combinar.

Sin embargo, **algunas parecen flotar hacia su vestimenta, ponérsela y arreglarse sin mayor esfuerzo** y estar listas para enfrentar lo que la vida les ponga enfrente con la seguridad de que lo que llevan puesto representa sus prioridades, valores y metas. Pero no es una transformación como de reality show en donde la persona pasa de un extremo al otro; **se trata de una serie de ajustes que llevan a la armonía entre el ser y el parecer. Y eso es transformativo y duradero.**

Dentro de toda la variedad de posibilidades que hacen funcionar una combinación de ropa, hay **cuatro técnicas** que, en mi experiencia como estilista personal, he aprendido a tener en cuenta para elevar el estilo personal. Estas técnicas **funcionan para cualquier persona, con todos los presupuestos y sin importar el tamaño del cuerpo.**

Como nota, considera que para implementar estas técnicas de la manera más efectiva **hay que partir de saber qué tienes en tu armario** en cuestión de prendas y accesorios. Mientras menos orden y conciencia de tus opciones tengas, más retador resulta poner en marcha estas ideas.

Incluso si tu clóset está desordenado, puedes empezar a implementar estas técnicas y poco a poco organizarlo para que sea más fácil ponerlas en práctica.

TÉCNICA 1: PLANEACIÓN VS IMPROVISACIÓN

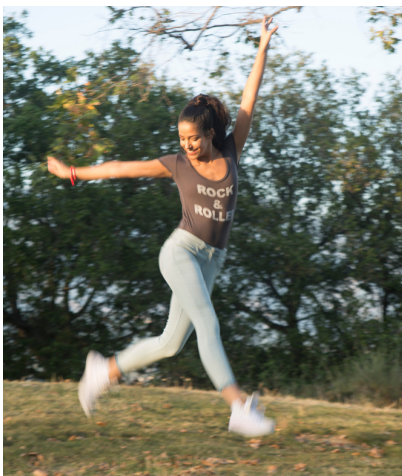
¿Has visto esas fotos de gente que parece que rodó de la cama y cayó accidentalmente en el vestuario más acorde a la imagen que proyectan consistentemente? Te voy a contar un secreto: **muy rara vez esas personas que dominan las redes sociales con sus imágenes están improvisando lo que tienen puesto.** ¡Pero definitivamente podría parecer que no les tomó mayor esfuerzo verse auténticas!

Es por eso que **en esta técnica el enfoque es planear la ropa que usaremos teniendo en cuenta varias consideraciones.** Entre ellas están las preguntas prácticas que verás más abajo, pero también las cuestiones personales de qué prendas te gustan más, cómo puedes aprovecharlas mejor en diferentes combinaciones, y cómo puedes representar mejor tu personalidad a través de tu estilo personal auténtico.



PLANIFICA EFECTIVAMENTE HACIÉNDOTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- **¿Qué tengo disponible en mi armario?** Por ejemplo, recordar qué está limpio, qué está sucio, qué necesita reponerse...
- **¿A dónde voy a ir?** Es importante tener en cuenta en la planeación el ambiente en el que vamos a pasar una buena parte del día. No es lo mismo tener un día lleno de actividades al aire libre que pasarlo mayoritariamente bajo techo, entre otras consideraciones.
- **¿Qué actividades voy a realizar durante el día?** Esta parte es importante a considerar principalmente por el calzado: correr detrás de los niños en tacones no es una experiencia grata. Sí, parece chiste pero es anécdota. También hay que tomar en cuenta qué mensajes no verbales estamos enviando a la gente que nos rodea porque nuestra ropa podría estar sabotando nuestras mejores intenciones.
- **¿Cuál es el clima?** Hazte la costumbre de checar el pronóstico del clima en donde estarás antes de decidir lo que te vas a poner. Actualmente los teléfonos móviles tienen esa información rápidamente accesible y es una muy buena idea tenerla en cuenta.
- **¿Hasta qué hora voy a estar fuera de casa?** La respuesta a esta pregunta equivale a tener con qué defenderse del frío al anochecer o llevar un par de zapatillas más adecuadas para las actividades de la tarde.



Recomiendo hacerse estas preguntas la noche anterior (o con varios días de anticipación si es un día con actividades extraordinarias). Esto resulta mejor porque tienes menos prisa para tomar decisiones y puedes pensar con calma en tus opciones.

Si te sientes abrumada con la lista de preguntas, **empieza de a poco**. Puedes planear tu ropa del día siguiente respondiendo únicamente un par de preguntas de la lista -las que te parezcan más prácticas-, y poco a poco ir tomando en cuenta las otras consideraciones.



TÉCNICA 2:

DECIDE LA VIBRA O ENERGÍA QUE QUIERES PROYECTAR

Una de las ventajas de conocerse bien a una misma es que puedes tomar decisiones más informadas respecto a cómo quieres comunicar tu personalidad a los demás. Sin embargo, **cada día tenemos la oportunidad de decidir cuál es la vibra o la energía que queremos proyectar**. ¿A qué me refiero con esto? La presencia física de una persona provoca ciertas emociones y reacciones en los demás, tanto consciente como inconscientes. Incluso pasar desapercibida en un espacio u ocasión es una respuesta a la ropa y a la conducta de dicha persona.

Y cada vez que nos vestimos tenemos la oportunidad de proyectar nuestra presencia con cierto tipo de energía acompañándonos, **lo que se va haciendo un hábito conforme se practica cotidianamente y esta energía nos representa auténtica y coherentemente**.

PARA DECIDIR QUÉ VIBRA O ENERGÍA QUEREMOS PROYECTAR CADA VEZ QUE NOS VESTIMOS. PREGUNTÉMOMOS:

- **¿Cómo nos sentimos?**
- **¿Qué tipo de mensaje no verbal queremos expresar?**

Ten en cuenta que **es muy probable que la gente reaccione a tu energía con una energía similar**, o evite interactuar contigo si no hay cierta armonía entre todos. Así que cuando elijas practicar esta técnica, **te recomiendo recopilar algo de información sobre el ambiente en el que estarás proyectando esa energía en particular**.

Tal vez una vibra muy gótica o sombría genere un choque con la vibra usual de un encuentro deportivo de tus hijos, o una energía ultra casual en tu ropa -como una camiseta con el logo de tu marca favorita o pantalones de pijama- resalte como un manchón en el cuaderno cuando vas a hablar con tus clientes en una junta por videollamada.

TÉCNICA 3:

ELIGE UNA HISTORIA DE COLOR + ELEMENTOS CONTRASTANTES

Una manera muy simple de organizar tus prendas es acomodarlas por colores y tipo de prenda. Es decir, las camisas blancas juntas, las azules en diversos tonos juntas, etcétera. Y lo mismo con las prendas inferiores: jeans con jeans, faldas colgadas de la más clara a la más oscura... No hay dos armarios iguales y puedes usar el método que visualmente te ayude más a entender qué opciones de color tienes. Eso facilitará la siguiente parte de esta técnica.

Ahora, definamos **qué es una "historia de color"**. Los colores tienen muchas características (**algo que enseñó dentro de mi membresía Decodifica-TE**, por cierto), y una de ellas es la de poder **crear combinaciones muy simples usando un color guía y sus análogos**. Para entender esto, **te conviene tener un círculo cromático a la mano**.



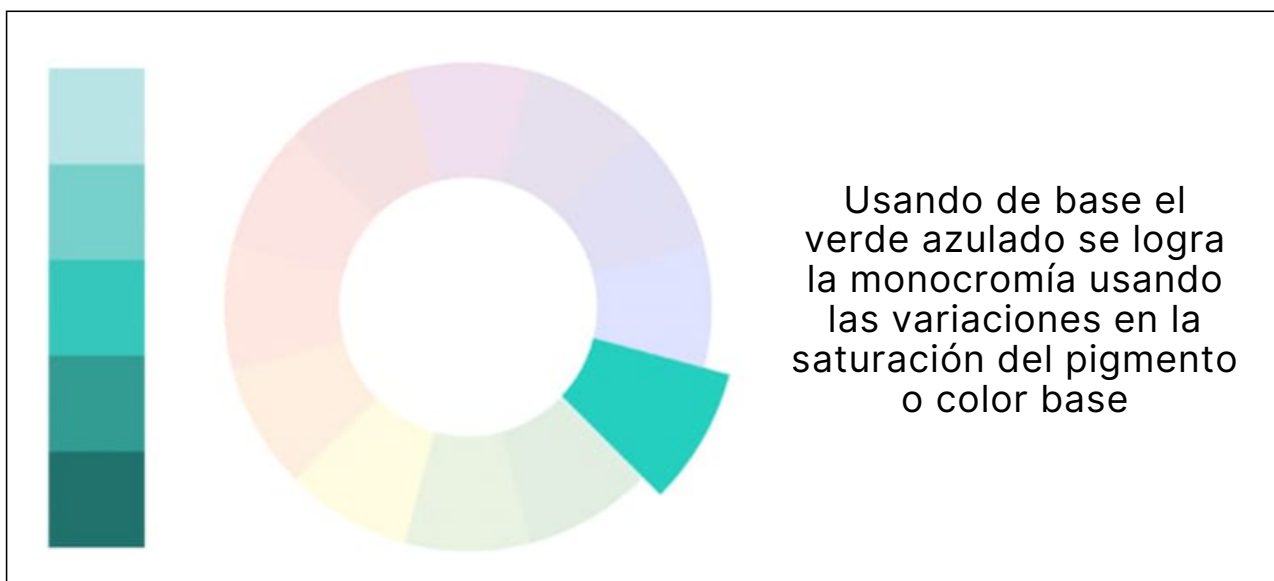
Esta es una versión simplificada de la rueda de color

Una **historia de color con análogos** se logra usando cuatro de los colores que rodean en la rueda de color a tu elección principal.



Todos estos colores son armoniosos al verse juntos. Lo mismo sucede si eligieras el magenta, el morado, el azul rey y el cian, por ejemplo. La cantidad de los cuatro colores elegidos puede variar, pero puedes estar segura de que hay armonía entre ellos.

Otra opción es jugar con una historia de color monocromática. Muchas veces se malentiende “monocromático” como que todo tiene que verse de exactamente el mismo color, cuando de lo que se trata es de elegir un color base (o tono base) del círculo cromático y usarlo combinado con sus diferentes tintes, matices, saturaciones y valor.



AHORA QUE YA ENTIENDES MEJOR QUÉ ES UNA HISTORIA DE COLOR. PON EN PRÁCTICA ESTA TÉCNICA:

- En un día calmado, sin prisas, **saca la ropa que tienes en tu closet y ARMA COMBINACIONES**. Estas combinaciones van a volverse tu recurso visual cuando necesites planear un look.
- Pruébate la combinación y tómate una foto de cuerpo completo.
- **Alternativamente, puedes hacer un *flat lay*** (poner ropa sobre el piso o la cama con las combinaciones armadas de ropa y accesorios), **súbete a una silla y tómales foto**. Procura usar buena luz para que veas claramente las prendas y puedas distinguirlas en la fotografía, y también para que sea más agradable y emocionante cuando la veas otra vez.



Este es un ejemplo de flat lay

Tener estas fotos con fácil acceso te ayudará a elegir de manera más rápida y sencilla tu combinación, haciendo más eficiente tu planificación.

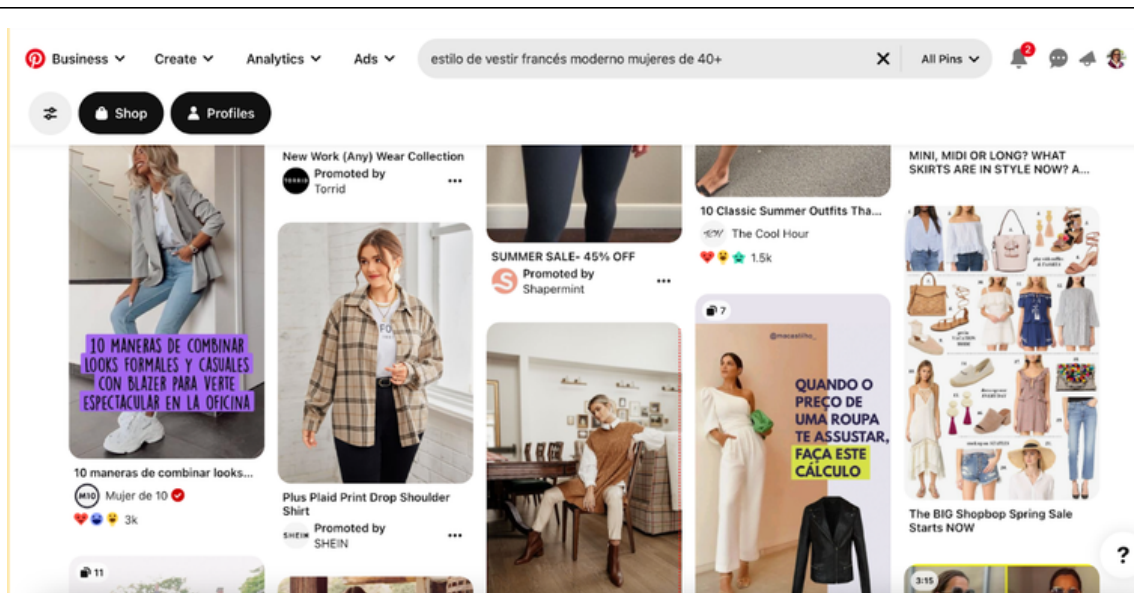
TÉCNICA 4:

ELIGE LA ESTÉTICA DEL LOOK

Aunque esta técnica pudiera confundirse con la segunda que recomiendo -"decide tu vibra"-, **aquí lo que se requiere es tener claridad de tus gustos e inclinaciones estéticas para interpretarlas con tus prendas.** Para ello hay que:

- **Enfocarse en una estética primaria**, investigando al respecto las influencias, las interpretaciones que han hecho otras personas
- **Experimentar con ideas mezclando dos o más estéticas secundarias con detalles simples que hagan más personal la combinación.** Al hacer estos experimentos, se disminuyen algunos riesgos -como que la estética se replique tan estrictamente que parezca un disfraz-, pero también es posible ir construyendo las bases para interpretar de manera única y personal ciertas influencias.

En esta técnica Pinterest será tu mejor aliado para ver imágenes, busca tu influencia primaria y secundaria y crear tableros con tus interpretaciones más inspiradoras.



Este es un ejemplo de una búsqueda en Pinterest. Combiné la estética francesa (primaria) con un giro moderno (en lugar de tradicional, por ejemplo, como estética secundaria) para mujeres de 40 años o más

Y hablando de inspiración, no le tengas miedo a **TikTok**: usuarios de esta plataforma prueban constantemente combinaciones que muchas veces sorprenden por su originalidad, y son de gran inspiración.

Juega con proporciones y balances, colores, texturas, etc y así crearás una historia y estética propia.

LO QUE HAY QUE EVITAR EN ESTA TÉCNICA:

Hay ciertos elementos combinados que ya se reconocen por su mensaje, y que hay que tener presentes para no caer en ellos sin querer. Algunos ejemplos son: la combinación de colores rojo, verde y blanco que en ciertos tonos recuerdan a la Navidad, y en otros pueden pasar por la bandera de México. La combinación de los colores anaranjado, morado y negro, tan clásica de la decoración en Halloween, entre otras.



Este es un ejemplo de la paleta de color típicamente navideña que puede verse fuera de lugar si no es intencional

Teniendo clara nuestra estética, sabremos qué tipo de ropa necesitamos sacar del armario para planear y crear nuestros looks.



TE QUIERO COMPARTIR UN SECRETO

Si tienes este e-book probablemente tengas la oportunidad pronto de **unirte a Decodifica-TE, la membresía que ayuda a las mujeres como tú a desarrollar las herramientas necesarias para construir un estilo personal auténtico que se alinee con tus valores, prioridades y metas.** Esta oportunidad se abre solamente unas pocas veces al año.

Este contenido es un ejemplo de lo que **puedes aprender no sólo en teoría sino con retos y tips para implementar estas y otras técnicas que te dejarán brillar con más claridad interior y exterior.** Ojalá formes parte de las Decodificadoras pronto, **¡tienes mucho que ganar en autoconocimiento, crecimiento personal y hasta financieramente!**

Lograr una evolución de estilo que realmente dure en el tiempo y represente a la persona es posible, especialmente si se hace en acompañamiento de una comunidad y guiada por alguien experta en el desarrollo del estilo personal auténtico.

Te quiero compartir un secreto...

Aunque en muchas películas y programas de entretenimiento se muestra como un motivo de burla que alguien se arregle más de lo requerido para una ocasión, la realidad es que **hay muchas más ventajas derivadas de vestirse mejor que el promedio que de arreglarse y vestirse igual o menos que el promedio.**

Si quieres saber más sobre Decodifica-TE o algún otro de los servicios de Guapología Styled by Paty, puedes mandarnos un mensaje en [este link](#).

Y espera pronto noticias sobre cómo puedes volverte parte de nuestro grupo de mujeres que están listas para que el mundo las vea por quienes son.

Todo el estilo:

Paty Guapóloga 

Planeación vs Improvisación

Planea la ropa que usarás teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Qué tengo disponible en mi armario?
- ¿A dónde voy a ir?
- ¿Qué actividades voy a realizar durante el día?
- ¿Cuál es el clima?
- ¿Hasta qué hora voy a estar fuera de casa?

Recomiendo hacerse estas preguntas la noche anterior.

Empieza de a poco. Puedes planear tu ropa del día siguiente respondiendo sólo un par de preguntas de la lista, las que creas más prácticas.

Decide la vibra o energía que quieres proyectar

Cada día tenemos la oportunidad de decidir cuál es la vibra o la energía que queremos proyectar.

Para decidir qué vibra o energía queremos proyectar cada vez que nos vestimos, preguntémonos: ¿Cómo nos sentimos?

Es probable que la gente reaccione a tu energía con una energía similar.

Te recomiendo investigar sobre el ambiente en el que estarás proyectando esa energía en particular

4

TÉCNICAS PARA ELEVAR TU ESTILO PERSONAL

Elige una historia de color + Elementos contrastantes

Una manera simple de organizar tus prendas es acomodarlas por colores y tipo de prenda.

Historia de color = Crear combinaciones muy simples usando un color guía y sus análogos (uso de la rueda de color)

Historia de color con análogos e Historia de color monocromática
→ Todos estos colores son armoniosos al usarse juntos

- Saca la ropa que tienes en tu closet y arma combinaciones
- Pruébate la combinación y tómate una foto de cuerpo completo o puedes hacer un flat lay

Elige la estética del look

Se trata de tener claridad de tus gustos e inclinaciones estéticas para interpretarlas con tus prendas.

- Enfocarse en una estética primaria
- Experimentar con ideas mezclando dos o más estéticas secundarias con detalles simples que hagan más personal la combinación

En esta técnica Pinterest será tu mejor aliado para ver imágenes

Lo que hay que evitar en esta técnica: los elementos combinados que ya se reconocen por su mensaje

DEL SUELO AL CIELO

4 Técnicas
para Elevar tu Estilo Personal

StyleBoutique.com | StyleBoutique2022

