

5 CONSEJOS PARA MEJORAR TU IMAGEN YA

Verte bien = Sentirte bien=
+Autoestima=+ Fuerza= +
Positividad= Cómete el
mundo.

Esta es la manera en la que yo Zaida Muñoz
entiendo la moda y la transmito desde mi Blog El
Arte de Vestirte al que te acabas de suscribir.
www.zaidapersonalshopper.com

ACERCA DE ZAIDA MUÑOZ....

Tengo 32 años y soy natural del Valle del Bastan(Navarra) aunque llevo viviendo 11 años en San Sebastián. Toda la vida he trabajado con mujeres. Empecé estudiando un grado superior de Imagen Personal porque tenía claro que lo que a mí me gustaba y donde se me pasaba el tiempo volando era arreglándome.

Con 21 años monte mi primer salón de belleza, al año la firma de cosméticos de la que yo era cliente me propuso trabajar como Asesora técnico comercial para su firma y dirigir su sede de San Sebastián.

Dado mi carácter inquieto y la oportunidad de desarrollo y crecimiento profesional hice las maletas y me fui.

He estado 10 años dando formaciones a profesionales por toda España. Hace 5 años surgió en mí el deseo innato de mayor progreso y entonces descubrí el mundo de la asesoría de imagen, que aunaba mis dos grandes pasiones la Belleza y la Moda. Realice un primer master de Asesoría de Imagen a distancia (mientras trabaja) en APTAI (Asociación de profesionales estilistas en imagen internacional) continúe mi formación con otro master de Personal shopper y finalice con un master empresarial en Asesoría de imagen y personal shopper.

La ropa, la moda me ha encantado desde siempre, y verme bien a diario para mí es fundamental. Y no por querer ser la más moderna o por querer gustar a nadie,

sino porque veía que verme bien me hacía sentirme bien, formaba parte de mis cuidados personales. Soy mujer y como todas he experimentado mil cambios en mi cuerpo por una cosa o por otra, Y tengo días en que tengo la moral por los suelos.

De aquí es de donde nace mi enfoque y mi labor como profesional de la imagen. Se perfectamente cómo nos afecta el Vernos bien y como nos afecta el no gustarnos personal y profesionalmente.

Parece que cuando hablamos de moda y belleza son temas muy vanidosos y superficiales. Pero nada más lejos de la realidad. Vernos bien, tener una buena imagen de nosotras mismas, gustarnos en el espejo es fundamental para tener una buena autoestima. En esos momentos bajos de moral, que ni me apetecía arreglarme ni vestirme...Me obligaba a ello de manera terapéutica. Saber crearte una buena imagen hace que tu estado a nimio cambie y mejore. Es como el deporte, otra de mis pasiones, hay días que tampoco me apetece entrenar, pero como es el beneficio, lo bien que me voy a quedar después pues voy y lo hago y punto.

Desde hace 3 años me dedico a ayudar a las mujeres a usar la ropa a su favor. Todo es cuestión de técnica, vernos bien no es casualidad, se puede crear y se crea, eso es el estilismo. El estudio de las proporciones y su objetivo es el equilibrio de la silueta a través de los cortes, tejidos, colores, formas de las prendas.

He estado impartiendo talleres de estilo presenciales y acercando el mundo de la asesoría de imagen a las mujeres normales y reales como tú y como yo.

Este año por fin me decidí a dar el salto 2.0 y comenzar mi aprendizaje en el mundo digital, ya que es innegable el alcance que tiene.

Así que aquí estoy, después de muchísimo esfuerzo he creado mi parcelita digital a través de la cual logro llegar a miles de personas en un solo clic.

Mi misión es transmitir este conocimiento sobre la ropa a todas las mujeres que quieran verse y sentirse bien a través de la ropa. Vaya...te contado mi vida en verso ;)) Si me gusta hablar...



Seamos sinceras, cuando te vistes y te ves bien te sientes bien ¿No?

Independientemente del estilo, para la mayor parte de las mujeres (y por fin ya de muchos hombres también) la ropa es un factor fundamental.

La ropa nos ayuda a mostrar cómo somos, nos ponemos lo que nos gusta, comunica sobre nosotros y sobre todo nos ayuda y mucho a sentirnos bien.

REGLA #1 Si la prenda No te hace sentirte bien, FUERA

Así de radical si, sin piedad. Es mil veces mejor tener menos prendas pero que todas te encanten (hasta una triste camiseta básica o unos vaqueros) a tener 100000 y que solo te veas bien con 4 cosas. Me explico! Si la prenda es capaz de hacer que te sientas bien es porque te estás viendo bien así que genial.

Cuando tienes un acontecimiento (boda, comida de trabajo, cena, cita...) te esmeras en elegir aquello que te vas a poner, miras revistas de moda, revisas tu armario buscando la combinación ideal... y digo yo ¿ Cuánto tiempo dedicas a elegir la ropa de tu día a día? No te digo que le pongas el mismo esmero sino MÁS. Ponerte lo primero que pillas no contribuye a que te veas bien y mucho menos a que te sientas bien.

REGLA #2 VERTE BIEN A DIARIO ES FUNDAMENTAL

Y no hay excusa que valga. Piénsalo al revés, cuando te vistes sin más ¿cómo te sientes? Tu look diario sea vaqueros y camiseta, vestidos...lo que sea que uses elígelo a conciencia. Es la ropa que más usas así que va a influir y mucho en tu estado de ánimo.

Revisa que tipo de prendas usas habitualmente(vaqueros, camisetas,camisas,parka..) y esmérate en que esa ropa te encante absolutamente.

Cuando te ves bien, te llenas de fuerza, de seguridad, de confianza...ese es el poder de la ropa hacer que tu imagen te guste ¿Crees que ponerte cualquier cosa te va ayudar a ello? Tu autoestima depende de ello ¿Te parece o no razón suficiente?

Cuando no te gustas, es porque no estas eligiendo bien la ropa y nada más. No le eches la culpa a tu cuerpo, a tu genética, a las tiendas...No estas eligiendo bien.

REGLA#3 NO TE CABREES CON TU CUERPO Y BUSCA LA ROPA QUE LO HACE LUCIR BIEN.

Hay ropa que alarga tus piernas, que reduce tu cintura, que resalta tu cara, que potencia tu pecho...La ropa es una herramienta muy poderosa que dibuja y crea formas sobre nuestro cuerpo y desengáñate no eres un caso perdido, es solo que desconoces quizás el tipo de ropa que necesitas. Qué pasa que solo lucen guapas las delgadas....No te engañes más. Si tu cuerpo no te gusta cuidalo pero no es excusa para que no le estés sacando partido a tu silueta actual. Todas las siluetas lucen muy bien con la ropa adecuada, otra cosa es que te de rabia y tu quieras estar de otra manera y por eso estas de rabieta y hasta que no pierdas peso no vas a comprar ni arreglarte nada verdad!

La ropa consigue ponernos en un estado determinado de inmediato, tiene el poder de transformar nuestro aspecto en segundos, dime ¿Conoces algo que logre lo mismo? Estaimagen arreglada de ti misma, pese a no tener el cuerpo que te gustaría es el impulso que necesitas para empezar a cuidarte. Pruebalo!

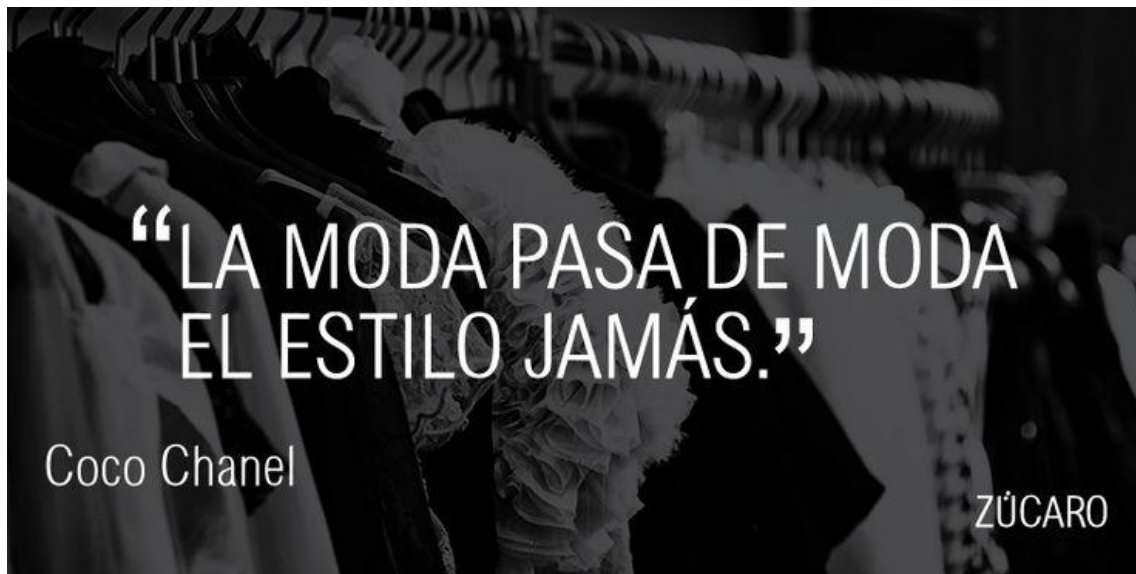


REGLA#4 LA ROPA FORMA PARTE DE TU BIENESTAR

Al igual que es importante cuidar nuestra alimentación, hacer deporte, descansar...Tienes que darle la misma importancia a vestirme y verte bien a diario como un hábito más que aumenta tu bienestar. La ropa y verte bien va mucho más allá de la moda, de lo que se lleva...no es nada superficial ni vanidoso cuidar y elegir con el mismo mimo que eliges lo que comes la ropa que te pones.

REGLA#5 SE FIEL A TI MISMA SIEMPRE

Que no te engañen, jamás elijas nada porque este de moda, porque sea un corte un color que la revista de turno diga que es lo más. Si no va contigo, no te gusta, no hace que te veas bien, y mucho menos que te sientas bien. Olvídate, que digan lo que quieran. De hecho la moda propone y tú dispones. Siempre hay mil y un tendencias de moda, elige aquello que se adapte a ti, a tus gustos, a tu vida y a tu cuerpo y todo lo demás sobra.



CONCLUSION/COMPROMISO

1. Deshazte de todo aquello que no te hace sentirte bien.
2. Viste a diario prendas que te encanten
3. Encuentra la ropa que se adapte a tu cuerpo y no al revés
4. Verte bien a diario es igual de importante que comer bien
5. Adapta las tendencias a ti

Y antes de despedirnos [mi Regla de oro...](#)

El día que te levantes con el pie izquierdo, cuando peor te sientas, ve a tu armario y ponte tu ropa favorita con la que mejor te veas, arréglate (y eso incluye maquillarte si y peinarte) aunque no te apetezca lo mas mínimo y me da igual que no tengas ningún plan o que sólo vayas al super. Verás como tu buen aspecto es capaz de cambiar o por lo menos mejorar tu estado de ánimo. Y Sonríe, aunque no tengas ganas...prueba a ver qué sucede :)



Estos son los 5 pilares fundamentales que siempre tienes que respetar para Verte BIEN y Sentirte BIEN. Ni más ni menos.

Llegado a este punto, espero que hayas podido aprender algo nuevo con este e-book gratuito, no obstante, seguramente sientas cierta decepción por que no te he explicado trucos mágicos o fórmulas de varita mágica para alcanzar el éxito, y no lo he hecho, porque no existen.

La única manera de verte guapa de forma sostenible siempre y al margen de lo que "se lleve" es a base de esfuerzo, y compromiso contigo misma para llevarlo a cabo,

Si construyes tu imagen con el único propósito de ir a la moda, no alcanzarás el objetivo de verte guapa, lo importante para ti y para tu autoestima es esforzarte por cumplir estas 5 reglas **QUE TE GARANTIZO FUNCIONAN 100%**.

Para potenciar esa mejora en tu imagen y en tu autoestima, existen técnicas y tácticas que aceleran este proceso y que te iré explicando en mi blog, pero no hay fórmulas mágicas, parte de todo el proceso del éxito es el trabajo, la intuición y atreverse.

Quiero compartir contigo conocimiento y experiencias a través de mis redes sociales, canal de YouTube y en mi blog, www.zaidapersonalshopper.com

Te espero ahí.

Un abrazo, Zaida.

<https://www.zaidapersonalshopper.com>
hola@zaidapersonalshopper.com