

# RENUOVA TU ESTILO EN 5 PASOS

G u í a d e T r a b a j o



SHARAZAT

IMAGEN Y BIENESTAR CONSCIENTE

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

[@sharazatimagenybienestar](https://www.instagram.com/sharazatimagenybienestar)

[hola@sharazat.com](mailto:hola@sharazat.com)

# Paso 1: Define tu Estilo

*"El estilo personal es la forma en que usas las prendas y como se te ven."*

Para empezar a identificarlo, sigue estos pasos:

1) Mira lo que hay en tu armario: ¿Qué tipo de prendas y colores predominan?

---

---

2) Busca imágenes de personas famosas o looks que te gusten y observa: ¿Qué tienen en común?

---

---

3) Crea un tablero de inspiración en pinterest o tu celular, con esas mismas imágenes, que te sirva de inspiración para crear nuevos looks.

4) En la siguiente página marca la casilla con el estilo que más te identifiques.

Nota: Si después de esto, aún no estas segura, ve a diferentes tiendas de ropa y pruébate varios estilos; y pregúntate: ¿Con qué me siento más cómoda?

Toma en cuenta tú estilo, tus gustos, tu personalidad y tu rol más importante en la semana. Es muy importante que te sientas cómoda en cómo te ves, ya que esto aportara la confianza que necesitas. Y por último, entiende la etapa de la vida que te encuentras, esto es primordial.

NOTAS:

---

---

---

---

---

---

---

---



# Paso 1: Define tu Estilo

Marca la casilla del estilo que te identifique

CLÁSICO ☐

FASHION ☐

Básico    Romántico    Preppy

☐☐☐

TRIBU ☐

Sport Chic    Rock Punk    Boho    Hipster

☐☐☐☐

Project Glam   
WWW.PROJECT-GLAM.COM

 SHARAZAT  
IMAGEN Y BIENESTAR CONSCIENTE

BY Lariza Aguillon

# Paso 2: Tu tipo de Cuerpo

*"Aprender a Aceptar y Amar nuestro cuerpo es la clave.."*

¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más?

---

---

¿Qué parte de tu cuerpo prefieres ocultar?

---

---

La morfología de tu cuerpo se mantendrá aun con los cambios de peso, si subes o bajas tu tipo de cuerpo no cambia, porque lo conforma tu constitución ósea.

Para conocerla realiza lo siguiente:

1) Identifica tu tipo de cuerpo: párate frente al espejo, sin ropa y desde varios ángulos observa que es más grande, la parte superior (hombros-espalda) o la parte inferior (cadera) así como, donde se encuentra tu cintura (hundimiento más notorio en tu abdomen) y que tan marcada esta y responde aquí:

---

---

---

2) En la siguiente página marca en el dibujo, cual es tu silueta:

**Notas:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Paso 2: Tu tipo de Cuerpo



*Mi Silueta es:* \_\_\_\_\_

Recomendaciones para vestirlo:

[illegible]

SHARAZAT

IMAGEN Y BIENESTAR CONSCIENTE

BY Lariza Aguillon



## Paso 3: Básicos

*"Sea cual sea tu estilo, las básicas siempre serán tus mejores aliados" Dani Kammoun*

¿Cómo es tu relación con el clóset?

---

---

---

---

Tener en tu clóset una buena dotación de prendas básicas es la clave para no sufrir a la hora de vestirse y dejar de pelear todas las mañanas con él, ya que te permite vestirti más rápido y hacer múltiples combinaciones.

Una vez que haz definido tu estilo, te invito a que hagas un checklist en la siguiente página de los básicos que, si o si debe haber en tu clóset, y poco a poco adquirir lo que te haga falta.

También te recomiendo que inviertas en calidad para estas prendas, ya que esto garantiza que se ajuste mejor a tu cuerpo y te dure por más tiempo.

¿Qué básicos me hacen falta?

---

---

---

### Notas:

[illegible]

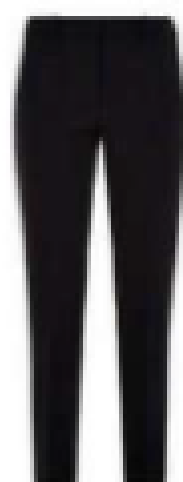
## Paso 3: Básicos

Marca la casilla de los básicos que tengas en tu clóset

vestido negro

☐

pantalón negro

☐

camisa blanca

☐

falda

☐

jean

☐

franela o remera

☐

blazer

☐

chinos o caquis

☐

abrigo negro

☐

cárdigan

☐

trench

☐

Project Glam

BY THE PROJECT - 8 LAM.COM



SHARAZAT

IMAGEN Y BIENESTAR CONSCIENTE

BY Lariza Aguillon



# Paso 4: Limpia tu Armario

*"No usamos lo que no se ve"*

Lo más importante en este paso es que estés preparada mentalmente para eliminar lo que no debe estar ahí, ya que habrá cosas que tengan un apego o cierto valor emocional que te costaran más desechar; pero te aseguro que cuando termines, sentirás muchísima tranquilidad al poder visualizar tu ropa en orden que puedas dejar de pelear con tu clóset cada mañana.

Es muy importante poder tener a la vista la ropa que tienes, zapatos y accesorios; ¡Lo que no ves no lo usas! Es por eso que en este paso realizaremos un **DETOX** para tener menos contaminación visual en tu armario.

el primer paso consiste en separar tu ropa en tres grupos:

## 1) Lo que se queda en tu clóset:

- Básicos.
- Lo que tenga tu estilo.
- Lo que te hace sentir cómoda y linda.

## 2) Lo que se va:

- Lo que NO te sienta bien; te gusta, pero no te sientes bella.
- Lo que NO te favorece según tu tipo de cuerpo.
- Lo que NO usas, pero le tienes un apego emocional.
- Lo viejo, lo roto y lo desgastado.
- Lo que tienes más de un año sin usar.
- Lo que NO es tu talla.

## 3) Tengo dudas:

- Lo que necesita arreglo (sepárala y envíala a una modista)
- Lo que no usas, pero te gusta (guárdala aparte y vuelve a mirar dentro de 1 año)
- Lo que tiene un valor emocional grande para ti (guárdala aparte y consérvala fuera de tu clóset.



## Paso 4: Ordena tu Armario

"Hemos casi finalizado, y ahora la pregunta es:

## ¿Cómo organizo mi armario?

Existen tres formas:

- 1) Organiza tu armario por tipo de prenda
- 2) Organiza tu armario por colores
- 3) La combinación de ambas

Lo más importante es que este muy visible todo, incluyendo: zapatos, bolsos y accesorios, para tener un clóset o armario funcional y evitar pelearte con el.

**NOTAS:**

[illegible]

# Paso 5: Renueva tu Estilo

*"Vístete para ti, no para los demás. Tu estilo es tu sello personal"*

El objetivo de hoy es que con toda la información que tienes hasta hoy, junto con tu clóset organizado puedas crear nuevas combinaciones sin gastar un peso.

Mi primer recomendación es que tomes tus prendas favoritas y busques outfits de inspiración en pinterest o en internet, logrando tener un ejemplo de combinaciones con esa prenda y guárdalo en una carpeta en tu celular.

Experimenta en casa creando nuevas combinaciones, agrega accesorios y complementos como una cartera ó bolso y zapatos de color, aretes ó gargantilla grande, pañuelos, pashminas, sombreros, etc. Estos complementos siempre logran un realce a tu look, solo trata de no sobrecargarlo.

Prueba también con un look monocromático es decir, un outfit completo del mismo tono, y resalta con algún accesorio o complemento que contraste para darle ese efecto *Glam* a tu look. Además que esta combinación estiliza y te hace ver más alta.

¡El cabello también cuenta! Busca lucir siempre un cabello arreglado y bien cuidado, así como tu piel, cuida los detalles de tu ropa, zapatos e higiene personal.

Por último, toma fotos de cada combinación o look que te guste, así lo tendrás de ejemplo para volverlo a usar sin perder tiempo en pensar que ponerte; y como dice COCO CHANEL: *"La elegancia es saber estar"* es decir, saber como presentarte en cada ocasión y mandar el mensaje correcto en cada situación de tu vida. Empieza por preguntarte:

**¿Para quién me estoy vistiendo? y ¿Qué quiero proyectar hoy?**

## Paso 5: Renueva tu Estilo

## NOTAS:

[illegible]





¿Te ha gustado el taller?  
¡Queremos saber tu opinión!

Te invitamos a compartir tus logros con  
nosotros etiquetándonos en una foto con  
tu resultado no olvides agregar el  
#renovandomiestilo con  
@sharazatimagenybienestar o bien al  
correo: [hola@sharazat.com](mailto:hola@sharazat.com)



¡ F E L I C I D A D E S !  
H A Z C O N C L U I D O  
E L T A L L E R :

R E N U E V A T U  
E S T I L O  
E N 5 P A S O S

P R O P I E D A D I N T E L E C T U A L

Este material pertenece a Sharazat.com y el método utilizado fue creado por Project Glam. Método en el cual estoy certificada actualmente.

Queda prohibida su venta y reproducción .



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

[@sharazatimagenybienestar](https://www.instagram.com/sharazatimagenybienestar)

[hola@sharazat.com](mailto:hola@sharazat.com)