



10

*Claves para verte y  
sentirte **fabulosa**  
con tu imagen.*

---

*Lettsy Cano*

*Coach de Imagen y Estilo*

# 1

## ACEPTARTE Y AMARTE

La primer clave para lucir y sentirte fabulosa con tu imagen esta en aceptarte tal cual eres, rompe con esos estereotipos de belleza que nos han enseñado. No existe la perfección, abrázate y ámate como eres, porque ese es tu poder y valor.

Haz las paces con tu autoimagen, ¿cómo te percibes hoy a ti misma? Y no solo hablo del cuerpo también de tus cualidades, talentos, defectos, toda tú.



# 2

## *AUTO CONOCIMIENTO*

Es muy importante conocerte a ti misma, a veces con el día a día perdemos conexión con nosotras mismas, nos ocupamos de los demás, del trabajo, etc y nos olvidamos.

La segunda clave esta en que te conozcas, observa tu cuerpo, como es, con que prendas te sientes más cómoda, cuáles son los colores que más te llaman la atención. Qué estilo personal tienes.

Si no tienes ni idea te invito a que experimentes, prueba diferentes prendas, diferentes looks, verás como te sorprenderás.



# 3

## *AUTO CUIDADO*

El arreglo personal es un reflejo de tu amor propio, a veces caemos en demasiada comodidad que cae en verte fachosa. Y quiero que sepas que la comodidad no esta peleada con lucir una imagen adecuada de ti, si lo sabes llevar puedes hacer maravillas.

Si crees que has descuidado esta parte quiero invitarte a que te arregles cada día para ti, como una verdadero acto de amor contigo misma. Créeme que cambiará tu actitud, productividad e incluso la visión que tienes de ti de forma positiva.



# 4

## *SAL DE TU ZONA DE CONFORT*

Si estás buscando un cambio verdadero y duradero en tu vida y en tu imagen, entonces no puedes seguir haciendo lo mismo, tendrás que probar cosas nuevas.

Se que esto te puede causar un poco de incomodidad incluso inseguridad o miedo, quiero decirte que esta bien sentirse así es normal, pero quiero invitarte a que salgas de esa zona de comodidad en la que quizás llevas mucho tiempo.

Cuando nos quedamos en esa zona, no sabes lo que te estas perdiendo hasta que tomes acción para hacer cosas diferentes.

Y siempre piensa: ¿Qué es lo peor que puede pasar?



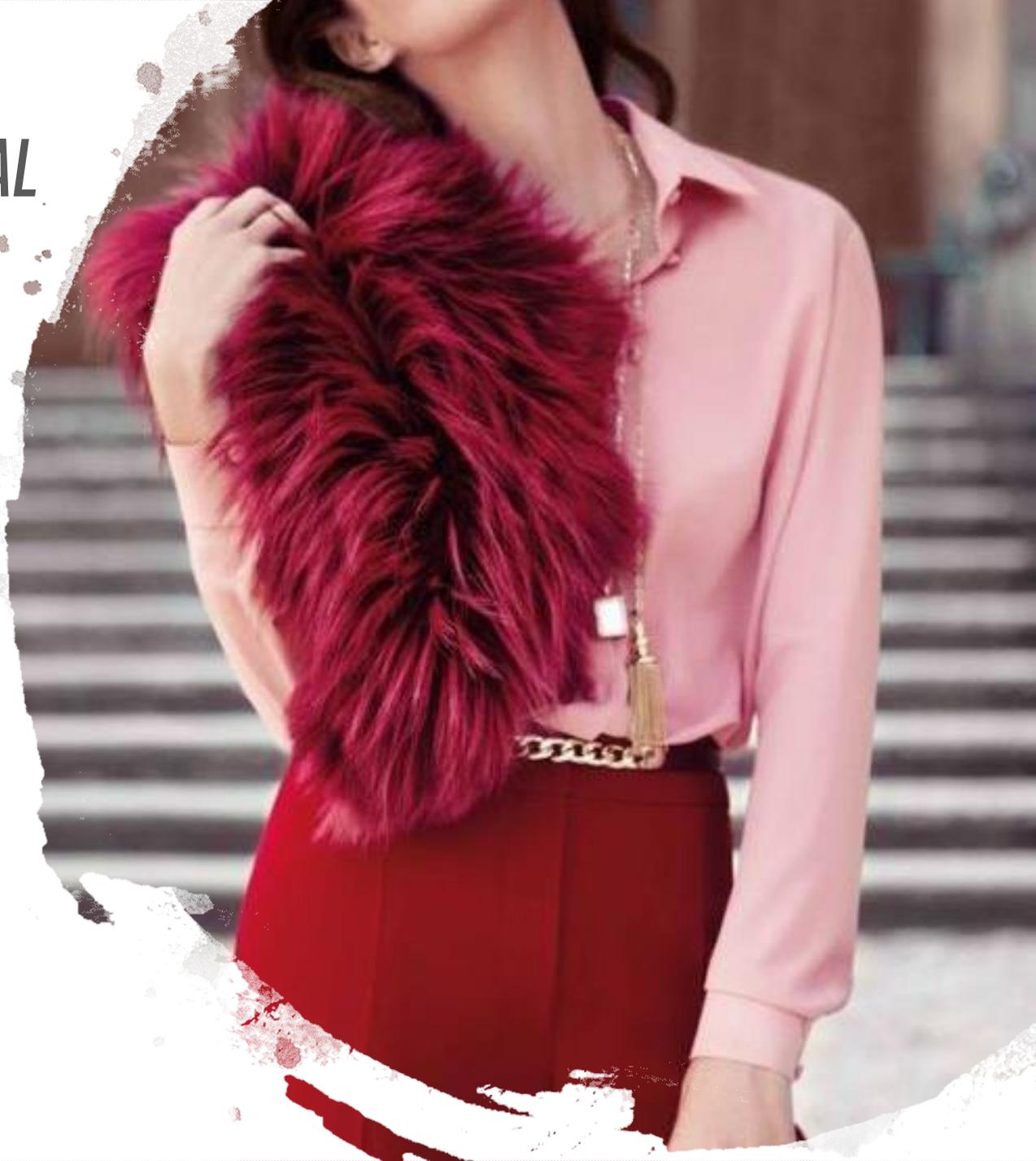
# 5

## *DESCUBRE TU ESTILO PERSONAL*

Identificar cuál es tu estilo personal te ayudará a darle identidad a quien eres a través de las prendas, accesorios, cabello y maquillaje.

El estilo personal es un reflejo de tu ser, de tu esencia. Por ello es importante el auto conocimiento y la aceptación de esta manera podrás sacar tu mejor versión.

Si crees que las prendas que tienes actualmente no son un reflejo de ti, quizás sea el momento para invertir en ti y descubrirlo.



# 6

## *SOLTAR LO QUE YA NO TE SIRVE*

¿Cuántas cosas o personas hay hoy en tu vida que ya no necesitas o que incluso son una influencia negativa? Para crecer y evolucionar es necesario soltar, y en el caso de la imagen la conexión que tenemos con nuestro guardarropa es totalmente emocional, compramos y adquirimos prendas acorde a nuestras emociones y situaciones del momento.

Te invito a realizar un detox de tu closet consciente, donde realmente seas honesta contigo y lo que ya no necesitas o va de acuerdo a tu estilo de vida y que no refleja quien eres, lo sueltes y saques de ese espacio para recibir todo lo que si sea tu mejor versión.



# 7

## PRENDAS BÁSICAS

Otra clave que te ayudará a verte y sentirte genial son las prendas básicas.

Seguro te ha pasado que casi no tienes tiempo por las mañanas para elegir que ponerte, bueno pues tener estas prendas te ahorrarán tiempo y dinero, te comparto algunas:

- ✓ Camisa blanca
- ✓ Jeans azul marino
- ✓ Vestido negro
- ✓ Blazer color neutro
- ✓ Pantalón negro
- ✓ Gabardina
- ✓ Cárdigan color neutro
- ✓ Falda lápiz o recta
- ✓ Vestido camisero
- ✓ T-shirt lisa neutra



# 8

## *INCLUYE EL COLOR EN TU VIDA*

¿Cuáles son los colores que predominan en tu guardarropa?

Muchas mujeres recurren a los colores oscuros o el negro por comodidad y por cliché creyendo que es más fácil combinar y que lucen más estilizadas.

Déjame contarte que el mundo de color tiene un impacto a nivel belleza es decir, ciertos colores nos puede hacer ver más avejentadas, acentuar arrugas u ojeras, pero el color también tiene un gran impacto en nuestras emociones podemos reflejar con el color diferentes mensajes.

Te invito a que hagas una evaluación de los colores que predominan en tu closet y que experimentes con colores que te llaman la atención pero que no te atreves a llevarlos.

Un porcentaje balanceado sería el 70% de colores neutros y el 30% de una gama que te potencie.



# 9

## AHORRA TIEMPO Y DINERO

Para lograr verte y sentirte espectacular se necesita tener un guardarropa 100% funcional, y quizás estas pensando pero eso es muy caro hay que invertir mucho dinero y no es así.

Te sorprendería saber que con tan solo 30 prendas puedes lograr más de 60 looks diferentes, todo es cuestión de atreverte a probar cosas nuevas, tener las prendas y colores adecuados a tu figura, estilo personal y sacar tu parte creativa.

Puedes comenzar creando tu guardarropa inteligente:

- ✓ Crea una lista de lo que te hace falta en básicos. Haz un presupuesto y ajústate a ello.
- ✓ Por cada prenda que adquieras debes tener al menos 3 piezas en tu closet para combinar.
- ✓ Compra en rebajas.



# 10

## SE ASERTIVA

Una de las cosas que más veo en las mujeres es que somos multitask, pero esto puede tener su lado positivo y negativo. Para que realmente puedas comenzar a brillar con tu imagen necesitas ser asertiva:

- ✓ Sé tu prioridad, si le dedicas tiempo a tu arreglo te sentirás mejor y eso se vera reflejado en tu imagen.
- ✓ Conoce tu figura y colores, de esta forma será más rápido y divertido jugar con tus prendas.
- ✓ Expresa tu estilo con creatividad.
- ✓ Organiza tu closet por colores o prendas, te será más fácil localizarlas y armar tus outfits por las mañanas.
- ✓ Organiza tus looks de la semana acorde a tus actividades de esta manera ahorrarás mucho tiempo y cuidarás mejor tus prendas.





Deseo que esta pequeña guía sea de mucha utilidad para ti,  
Con cariño,  
Lettsy Cano  
Coach de Imagen y Estilo



☐ Informes sobre programas personalizados, cursos, conferencias envía correo a [lettsycano@gmail.com](mailto:lettsycano@gmail.com)  
O da click en el icono de whatsapp