



Vístete de ti

CUADERNO DE TRABAJO



Imagen con alma
para proyectarte
desde tu esencia





Bienvenida



Este no es un cuaderno más.

Es un espacio para encontrarte
contigo.

Para escuchar lo que tu imagen
ha querido decirte...

y comenzar a proyectarte
desde tu esencia.





MÓDULO 1

Tu historia

Tu imagen viene de tu historia

- ¿Qué aprendí sobre mi imagen en mi infancia?

- ¿Qué mensajes marcaron mi forma de verme?



MÓDULO 2

Lo que hoy reflejas



- ¿Cómo me percibo hoy?

- ¿Mi imagen refleja quién soy realmente?



MÓDULO 3

Creencias



- ¿Qué me limita al expresarme?

- ¿Qué me da miedo proyectar?



MÓDULO 4

Tu esencia



- 3 palabras que definen
quién soy

1. _____

2. _____

3. _____

- ¿Cómo quiero sentirme
al vestirme?



MÓDULO 5

Tu nueva proyección



- ¿Cómo quiero que me perciban?

- ¿Qué cambios puedo empezar hoy?



Cierre



Vestirte de ti
no es cambiar tu ropa...
es honrar quién eres.





Nota para ti

Este cuaderno es tuyo.
Vuelve a él siempre que
necesites recordarte quién eres
y hacia dónde quieres ir.

*Tu imagen es tu poder,
Úsalo con propósito.*

