

GUÍA GRATUITA • ESTILO REVERSO

EL ARMARIO DEL TERCER ACTO

7 prendas para dejar
de vestirte como quien fuiste
y empezar a vestirte como
quien eres ahora

Por Charo Rejes

Analista de imagen e identidad

@charoreges

CR
LU

Tercer acto, primera fila.



ANTES DE EMPEZAR

Llevas años vistiéndote para cumplir. Para el trabajo. Para la familia. Para la ocasión. Para no llamar demasiado la atención. Y en algún momento dejaste de preguntarte algo esencial: *¿esto me representa a mí?*

Esta guía no es sobre moda. Es sobre volver a vestirse como alguien que sabe quién es. El armario no es solo un lugar donde guardas ropa. Es un archivo silencioso de versiones tuyas.

*No necesitas más ropa.
Necesitas volver a ti.*

CR

Tercer acto, primera fila.



MINI TEST

¿Tu armario habla de ti o del personaje que aprendiste a vestir?



- 1. ¿Tienes ropa que guardas 'para cuando adelgace'?
- 2. ¿Reservas lo bonito para ocasiones que casi nunca llegan?
- 3. ¿Te vistes más para no llamar la atención que para expresar quién eres?
- 4. ¿Piensas a veces: 'ya no tengo edad para esto'?
- 5. ¿Sientes que tu armario habla más de tu pasado que de tu presente?
- 6. ¿Abres el armario y sientes que nada termina de representarte?
- 7. ¿Te cuesta comprar ropa para tu yo actual?
- 8. ¿Intuyes que tu imagen cuenta una historia que aún no has leído?

0–2 síes: tu armario aún conserva conexión contigo.

3–5 síes: tu armario pide una actualización profunda.

6–8 síes: tu armario está hablando alto.

CR

01 · LA PRENDA QUE NO NECESITAS JUSTIFICAR

Hay una prenda que llevas años reservando 'para cuando'.

Esa es la primera.

El tercer acto empieza cuando dejas de guardar lo bonito para una ocasión y conviertes tu vida en la ocasión.

Pregunta incómoda: *¿Qué parte de ti lleva años esperando permiso para salir?*

HAZ ESTO HOY

- Saca esa prenda que siempre reservas.
- Póntela en un día normal.
- Observa cómo cambia tu postura y tu presencia.

CR

Tercer acto, primera fila.



02 · LA PRENDA QUE TE PONES PARA TI

La lencería, el pijama, la ropa de casa. Lo que nadie ve, pero tú sí. La forma en que te vistes cuando nadie mira revela mucho de la relación que tienes contigo.

Pregunta incómoda: *¿Cómo te vistes cuando nadie va a darte las gracias por estar guapa?*

EJERCICIO

- Revisa tu cajón íntimo.
- Retira lo que usas por abandono, no por elección.
- Elige una sola pieza que te guste de verdad.

CR

Tercer acto, primera fila.



03 · LA PRENDA QUE CUENTA QUIÉN ERES AHORA

Muchas veces el armario es un museo: ropa de cuando trabajabas allí, de cuando tu cuerpo era otro, de cuando vivías de otra manera. Necesitas al menos una prenda que cuente quién eres hoy.

Pregunta clave: *Si alguien abriera tu armario, ¿qué mujer pensaría que vive ahí?*

HAZ ESTO

- Elige 3 palabras que definan tu presente.
- Detecta una prenda que pertenece al pasado.
- Decide cuál sería una prenda para la mujer que eres hoy.

CR

04 · LA PRENDA INCÓMODA

A veces no descartas una prenda porque no te guste, sino porque alguien te enseñó a pensar que no era para ti: el rojo, el escote, la falda, el pantalón ajustado, el 'ya no tengo edad'.

Pregunta incómoda:
¿Ese no es tuyo o heredado?

RETO

- Identifica una prenda o color que descartaste 'por la edad'.
- Pruébalo sin sentenciarte al instante.
- Decide tú, no la voz heredada.

CR

Tercer acto, primera fila.

05 · LA PRENDA QUE TE HACE ESTAR

Hay una prenda o combinación que, cuando te la pones, cambia algo en ti: te enderezas, respiras distinto y ocupas el espacio que te corresponde. Eso es presencia.

Pregunta incómoda: *¿En qué lugares de tu vida sigues entrando como si tuvieras que pedir permiso?*

EJERCICIO DE PRESENCIA

- Recuerda la última vez que te sentiste verdaderamente tú.
- Anota qué llevabas.
- Repite esa información en un nuevo conjunto.

CR

Tercer acto, primera fila.



06 · LA PRENDA DEL MOVIMIENTO

La ropa con la que te mueves también dice algo de cómo te relacionas con tu cuerpo. No se trata de castigarlo ni esconderlo. Se trata de habitarlo con cuidado.

Pregunta incómoda:

¿Te vistes para moverte como alguien que merece cuidado?

UNA SOLA ACCIÓN

- Revisa tu ropa de movimiento.
- Retira lo que te hace sentir abandonada.
- Incorpora una pieza que te invite a moverte.

CR

Tercer acto, primera fila.

07 · LA PRENDA FIRMA

Todas las mujeres con estilo tienen una: un color, un tejido, una joya, una silueta, un gesto. La prenda firma no se inventa. Se descubre cuando empiezas a escucharte por encima del ruido.

Pregunta incómoda:

¿Qué elemento se repite en ti porque te pertenece, no porque esté de moda?

TU TAREA FINAL

- Mira fotos tuyas de los últimos años.
- Detecta lo que se repite.
- Hazlo consciente y conviértelo en firma.

CR

Tercer acto, primera fila.

