



Siempre

~~No~~ tengo
qué ponerme

E-BOOK

María Fernanda Hernández

¡Hola!

Te regalo con mucha emoción mi primer **E-BOOK**, soy fan de la moda, disfruto toda la creatividad y estilos al vestirnos. Puedes descubrir la personalidad de cada persona, por que la ropa expresa quienes somos, y esto lo hacemos diario hasta para dormir.

Como cuando comes tu comida favorita, una pizza con mucho queso, un chocolatito caliente o un rico pastelito... ¡mmm!. Esas sensaciones me gustaría que las experimentes cuando te pones una blusa, unos zapatos divinos o una falda que te hace sentir como princesa.

Estas páginas están escritas con mucho cariño para compartirte lo que pienso de la moda y de esta frase que decimos a cada rato: "no tengo que ponerme", te platico de forma general todos los elementos que se necesitan para armar tu outfit.

He observado que nos bloqueamos al elegir cómo combinar nuestra ropa, porque nos hemos olvidado de disfrutar y divertirnos. Me gustaría recuperar esta libertad de querernos y apreciarnos como somos, sin necesidad de someternos a cambios radicales que afecten nuestra salud mental o física.

Es aprovechar al máximo lo que tenemos en nuestro clóset para vestirnos cómodamente sin perder ese glamour que todas tenemos.

Una sonrisa enorme.

C O N T E N I D O

4 ¿Eliges para ti o para los demás?

5 ¡Empecemos desde ahí!

6 Mente

7 Cuerpo

10 Mente sana en cuerpo sano

11 Personalidad

14 Vamos a definir unas palabras

15 Prendas básicas

16 Organizando tu closet

17 Depende la ocasión

18 Eventos sociales

19 Colores para combinar

20 Colores y emociones

21 Cómo amar y armar tu outfit

Mi closet está **lleno de ropa**,
pero cuando voy a *salir*,
y quiero dar una buena impresión,
parece que se **vacía todo**.

¿ELIGES PARA TI O PARA LOS DEMÁS?

La verdad es que ya nos aburrirnos de los mismos outfits y no estamos cómodos con lo que tenemos para la ocasión. Nos esforzamos tanto en pensar cómo nos vamos a vestir para impactar, quedar bien o hacer que nos miren, que nos olvidamos de nuestra **esencia** y el estar **cómodas**.

La moda se ha convertido en un consumismo inalcanzable, compramos tanto y desechamos tan rápido que sólo gastamos nuestro dinero y tiempo. Hemos puesto por delante la “apariencia” y abandonamos nuestra personalidad, lo que nos gusta hacer, dejamos de consentirnos y mirarnos al espejo con aprecio y cariño.

Es un desgaste emocional porque **nos comparamos** todo el tiempo, en redes sociales, publicidad, un “perfeccionismo” utópico.

*¿Y si te paso unos **tips** que me funcionan para que puedas crear nuevos outfits con la ropa que tienes sin complicarte?* Sigue leyendo... es importante

que conozcas otros puntos antes de llegar a la cereza del pastel.



¡Empecemos desde ahí!

Los medios han lastimado nuestra autoestima, y nos hemos generado presión negativa con estereotipos falsos, entonces, cuando no encontramos qué ponernos es porque en la mente tenemos una imagen fija de cómo deberíamos vernos en lugar de cómo nos favorece más un atuendo.

Vamos a reflexionar 2 puntos que nos ayudarán a disfrutar la moda sin complicaciones:

¿A dónde y con quién
voy a salir?

Mente

¿Qué me
queda/conviene mejor?

Cuerpo

MENTE

Procesa toda la información que adquirimos de todos lados para darle sentido o respuesta a alguna circunstancia que vivimos.

Veo algo



LO QUIERO / NO LO QUIERO

Los medios nos han reventado la cabeza con tanta información de “la vida ideal”. Pero todos somos diferentes en emociones, sentimientos, pasiones y personalidades; y aunque haya opciones para elegir, aún no estamos convencidos, porque en realidad buscamos **otra cosa**.

Cuando elijo algo para mí, y hacerlo parte de mi vida, (ya sea algo material o intelectual) me pregunto varias cosas para reflexionar:

- ¿Por qué y para qué lo quiero?
- ¿Realmente lo necesito?
- ¿Aporta algo bueno para mí?
- ¿Qué tanto lo aprecio?
- ¿Vale la pena?

CUERPO

Son mis huesos, músculos y piel que visto para protegerlo del medio ambiente (principalmente). Y al vestirlo, expresamos quiénes somos y lo que sentimos.

Ahora bien, considera que tu cuerpo necesita de tu cuidado para mantenerlo sano y equilibrado.

Muchas veces lo sometemos a dolorosos o riesgosos métodos, para destacar nuestras cualidades o aparentarlas, y aunque aceptamos esos sacrificios, no estamos convencidos.

¿Cómo influye esto al elegir qué ponerme?

Cuando tratas de aparentar un estereotipo. Es diferente resaltar tu belleza naturalmente y otra al grado de deformarte como si fuera una camisa de fuerza. Pero cuando aprendes a quererte, es decir, concientizarte en no dañarte, sino en hacer cambios sanos, no necesitas forzar.

*Es aprender a conocerte
y respetarte.*

Hay **otro** elemento que considero el más **importante** para elegir sin complicaciones:

Ti

¡Exacto! Acaso te preguntas *¿Cómo te sientes?*

Recuerda que la persona a quien estás vistiendo es a tí, cuando te cuidas y te conoces, sabes exactamente lo que estás buscando, porque tu prioridad es tu **comodidad**, y que te sientas **bien**.

Trabaja en tu mejor versión. Puedes lucir increíble aprendiendo cosas nuevas, y no sólo en cómo te vistes, también en lo intelectual, lee, practica actividades que enriquezcan tu conocimiento, he aquí la frase:

Mente sana.
en cuerpo sano

PERSONALIDAD

Es todo aquello que te diferencia de los demás, **pensamientos, sentimientos, actitudes, conducta, etc.** Es interesante mencionarte esto porque cuando aprendes a conocerte, puedes identificar qué necesitas, y cómo lo puedes proyectar a la hora de elegir tu outfit ideal sin complicarte o pensar demasiado.

La ropa sólo es un complemento de quiénes somos, nos ayuda a expresarnos, y te ayuda a sentirte mejor, proyectar seguridad, comodidad, formalidad, etc.

*Una buena elección. para
mostrar quién soy.*

Hemos llegado
a la cereza del
pastel.

VAMOS PASO A PASO...

Vas a amar tu clóset

Vamos a definir unas palabras

Para entender los complementos al vestirnos.

MODA

Son los elementos que nos visten en relación a gustos, usos, costumbres, tendencias, al tiempo que se vive.

ROPA

Las prendas de vestir que cubren al cuerpo y cumplen una función.

ACCESORIOS

Elementos u objetos que complementan, decoran, embellecen o adornan.

ESTILO

Elección de elementos para expresar nuestra personalidad de manera ordenada y estética, asociada a una idea sociocultural.

OUTFIT

Es el conjunto de ropa y accesorios que se combinan para crear un estilo.

Prendas básicas

Lo más común para vestir y comprar.



Blusa



Playera



Pantalón



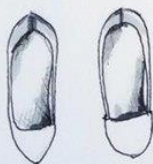
Suéter



Saco



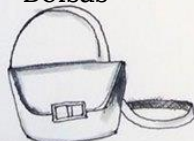
Falda



Zapatos



Bolsas



Accesorios

Organizando tu closet

Cuando ordenas, encuentras todo más rápido.



Cuando ubicas dónde están tus cosas, es más fácil organizarte y localizar la pieza que te hace falta para completar tu outfit. Tienes una mejor visión de lo que necesitas, porque al tener todo revuelto te crea estrés y te desesperas, se puede esconder la ropa entre más ropa y sólo alcanzas a ver 2 o 3 piezas y tardas en elegir.

Depende la ocasión.

Te menciono los que considero más comunes.

Contexto

Lo que comunico

Trabajo

Profesionalismo, seriedad y compromiso.

Familia/amigos

Calma, relajado, convivencia, afectividad.

Cita

Relajado, cómodo, interesado, atractivo.

Actividad recreativa

Comodidad, práctico, funcional.

Clima

Acorde a la temperatura, si hay lluvia, sol, aire, frío, calor.

Día/ noche

Para estar prevenida de algún cambio climático, lugar, personas, eventos, etc.

Estado de ánimo

Ayúdate a equilibrar tus emociones, con colores, texturas, sensaciones positivas.

Eventos sociales.

Los que se presentan con más continuidad.

Ocasiones

Tipo de ropa

Salida de trabajo

Colores o estampados no tan llamativos, reservado, escotes discretos, faldas no tan cortas.

Familiar, amigos

Casual, holgado, no tan entallado, experimenta con colores, estampados, alegre, que se note que te da gusto verlos.

Cine, café, teatro, restaurante, bar

Cómodo, formal, elegante, vistoso, atractivo con un toque de creatividad y originalidad.

Actividad al aire libre, caminar, juegos

Totalmente cómodo, que te puedas mover sin preocuparte porque algo se movió de lugar.

Deporte

Acorde a la actividad, al clima, puedes llevar una bolsa extra para cambiarte de blusa o zapatos.

Fiesta

Luce tu lado atractivo, sin llegar a lo vulgar. Usa los colores que más te favorezcan, prendas con brillo, encaje sutil.

Colores para combinar

Crea gamas que te favorezcan y te ayuden a comunicar con armonía tu intención.



Complementaria



Tríadica



Tetraédrica



Análoga



Monocromática

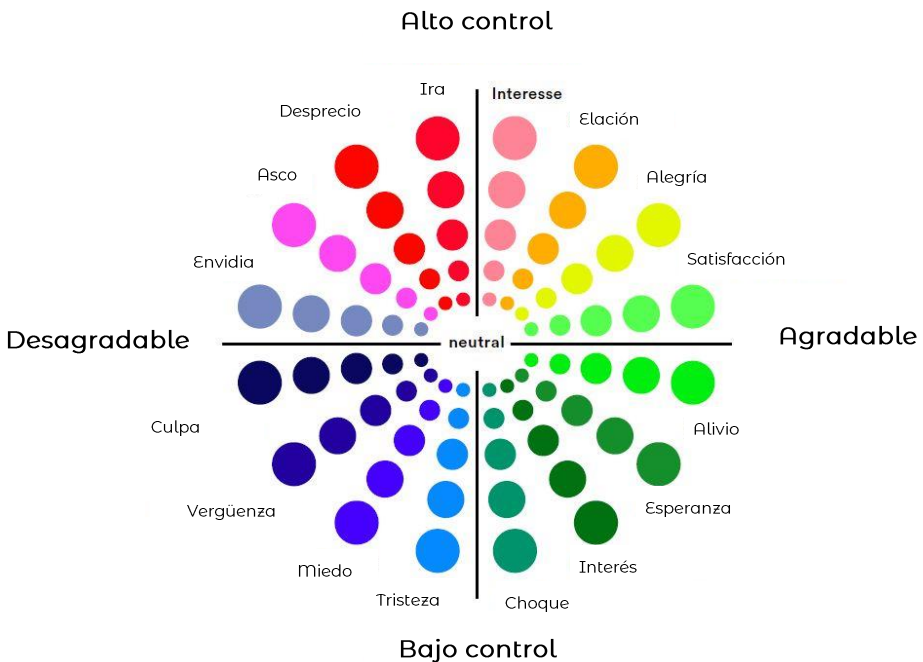


Complementarios "Y"

Experimenta con un círculo cromático sencillo, equilibra los tonos pasteles y los tonos brillantes. Los colores blanco, negro y gris son comodines, combinan con todo.

Colores y emociones

Existe una relación entre las emociones, la moda y el color.



El círculo de Geneva, está empíricamente probado en relación a reacciones emocionales con objetos, acontecimientos y situaciones. Este círculo nos puede ayudar a identificar nuestras emociones y averiguar por qué estamos eligiendo ese color.



*Cómo amar y armar
tu outfit*

Después de haber leído estos tips, ya sabes que tu ropa sólo necesita que esté en orden y empieces a experimentar y sacar su potencial.

Ok, ¿Pero qué hago para saber qué elegir?

Para desarrollar tu creatividad, imaginación y buen gusto puedes aplicar estos métodos:

FOTOGRAFÍA: Hay tutoriales en internet, toma fotos armando combinaciones diferentes de tu ropa, por ejemplo, la misma **blusa** con un pantalón diferente, con un suéter o saco, cambiando zapatos, diferente bolsa, accesorios. Y te darás cuenta que una sola prenda te puede dar look totalmente diferente.

CONOCE TU ROPA: Hay prendas que favorecen tus cualidades, identifica qué tan cómoda te sientes, si es muy fresca o térmica, etc. Esto es para que no te sientas obligada a usar “esa blusa” o “ese pantalón”, recuerda que puedes apoyarte de otras prendas o accesorios y aun así conseguir el outfit que buscas.

SIÉNTETE CÓMODA: Por ejemplo, vas al boliche con tus amigos y si te pones falda, en lugar de **disfrutar el momento y divertirte**, estás pensando más en que no se te suba la falda, que no te vayas a tropezar, ya te dio frío, te estás tapando porque al agacharte no vayas a enseñar demás, etc. Entonces generas estrés, y puedes bajar tu estado de ánimo, con una actitud tímida.

INSPIRATE EN INTERNET: Es lo más sencillo, por ejemplo tienes una blusa verde con puntos negros, entonces el tip para buscar, es encontrar una blusa semejante al tono de la tuya, ya que el verde es el color base. Compara esas combinaciones con la ropa que tienes y trata de armar ese look.



LOS ACCESORIOS: Con ellos puedes resaltar detalles que tu personalidad necesita, y darle vida a tu outfit:

Tipo de accesorios

Lo que comunico

Aretes pequeños y un collar con un dije discreto

Sofisticado, elegante, formal, seriedad, discreción.

Collares con piedras llamativas y mucho brillo

Le da vida a tu ropa cuando usas prendas lisas, imponen, seguridad.

Aretes o pulseras tejidas o artesanales

Relajación, alegría, creatividad.

CONSIDERA SI ES NECESARIO USAR PRENDAS NO TAN PRÁCTICAS:

En lo personal hay artículos de la moda que pueden ayudarnos para aumentar nuestra confianza, y lucir mejor estéticamente cuando los usamos con moderación, pero pueden afectarnos negativamente cuando lo llevamos al extremo o los usamos por mucho tiempo. Así que te comparto una tabla de algunas cosas que usamos para adecuar nuestra vestimenta, y muchas veces es lo que nos complica al vestirnos:

ARTÍCULO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Tacones	Estilizan tu figura. Ganas cm de altura. Look más formal y elegante.	Malformación en los pies. Mala circulación. Tensión muscular y dolor en pies, rodilla y espalda.
Faja	Moldea tu figura. Evita flacidez en piel. Levanta busto.	Puede causar estreñimiento. Entumecimiento. Si es de tela sintética puede generar sarpullido o infección.
Tanga	Evitas que se marque en el pantalón o falda. Cómodas o prácticas.	Puede causar hemorroides. Puede causar infección por el paso de bacterias. Irritación No son recomendables en la menstruación.
Strapless	Lucen tus hombros y cuello, y puedes lucir un collar vistoso. Usar prendas sin tirantes.	Si no tienes la talla correcta, se te baja todo el tiempo. Puedes malformar tu ropa.

La **ropa** es como tu *vestuario* en una obra de teatro, te vistes de acuerdo a la escena que vas a **vivir**.

Gracias por haber descargado estas páginas, como te había mencionado, este E-Book es una recopilación general básica, para empezar a crear outfits, desde tu personalidad, lo que te queda mejor, cómo combinar tus prendas y accesorios básicos.

Es aprender a conocerte y que descubras tu mejor versión.
Te regalo una sonrisa enorme.

Saludos.

María Fernanda | moda

¡Sígueme!



@mfernanda_moda

Fotografías.

Foto de portada: Foto por Alexandra Gorn en Unsplash

Foto pág. 5: Foto por Artem Beliaikin de Pexels

Foto pág. 16: Foto por The home depot

Fotos pág. 23: Fotos de Pinterest