

# Siete ESTILOS UNIVERSALES



¿Qué estilo te limita y qué estilo te potencia? Descubre la respuesta con los 7 estilos universales.

Fabienne Chmara

© Fabimage - Coaching de imagen - Fabienne Chmara 2023.  
Todos los derechos reservados

Queda terminantemente prohibida la reproducción  
o duplicación de esta guía.

Queda prohibida la reventa, copia o distribución de esta guía.



Fabimage  
IMAGO COACHING

# HOLA!

¡Bienvenida al rincón de coaching de Fabimage!

En este libro electrónico, te hablaré de los siete estilos universales y de cómo los utilizamos en nuestro método de **coaching de imagen**. Seguro que has oído hablar de muchos estilos y, si estás aquí, probablemente te estés preguntando cuál es el tuyo. También te estarás preguntando "pero no es el estilo algo muy personal, ¿cómo podemos encajar todos en sólo siete clasificaciones?" Y tienes toda la razón.

**Somos únicos** y, por tanto, ¡la forma en que nos presentamos es única! Pero a menudo tenemos miedo de mostrarnos tal como somos, así que nos escondemos detrás de códigos e imitaciones e intentamos ajustarnos a lo que se espera de nosotros. Esto es normal e incluso tiene un nombre: "caricia emocional[1] ". Adoptamos un estilo que nos "da valor". En cambio, **si estamos a gusto con nosotros mismos, no necesitamos imitar tanto y somos más libres.**

Si nunca has oido hablar del método coaching de imagen – Domingo Delgado©, creo que te gustará lo que aprenderás aquí.

¡Feliz lectura, amiga del estilo!

*Fabienne*

[1] Eric Berne, psiquiatra canadiense



Fabimage  
IMAGO COACHING



*Fabienne Chmara*

Me llamo Fabienne, soy francesa y vivo en Estonia desde hace más de 20 años. Soy asesora de imagen certificada por Coach'n Look en París y experta en coaching de imagen certificada por Domingo Delgado, la escuela europea líder en este campo (Madrid).

# ÍNDICE

07  
*coaching de imagen*

10  
*los siete estilos universales*

12  
*estilo potenciador y limitante*

15  
*estilo natural*

19  
*estilo tradicional*





28  
*estilo elegante*

---

27  
*estilo romántico*

---

31  
*estilo seductor*

---

35  
*estilo creativo*

---

39  
*estilo dramático*

---

43  
*encontrar tu propio  
estilo*

# COACHING DE IMAGEN

En coaching de imagen, trabajamos con la persona y la representación de la persona. Por **persona** me refiero a su personalidad, sus características psicológicas, sus cualidades y defectos, sus valores, su historia; en resumen, lo que nos hace ser quienes somos y no otra persona.

La **representación de la persona**, eso es el aspecto físico, las características físicas y también la forma en que nos presentamos ante los demás: postura, forma de andar, gestos y, por supuesto, la ropa, los accesorios y complementos que llevamos.

No te diré lo que tienes que hacer, ¡pero te guiaré por el camino para que descubras lo que brilla en ti y cómo lucirlo **con menos esfuerzo y sintiéndote estupendamente!**

El método se basa en el excelente estudio de los siete estilos universales de **Alyce Parsons**[2] , líder internacional en el campo del estilo, y en el trabajo aún más profundo del psicólogo, experto en coaching de imagen, pionero y creador de la profesión y mi maestro, **Domingo Delgado**[3] sobre los aspectos psicológicos de cada estilo.





Como explica la propia **Alyce Parsons**, al principio de su estudio encontró seis estilos, dos de los cuales definió como clásicos, es decir, independientes de las tendencias de la moda. Pronto se dio cuenta de que uno de estos clásicos podía dividirse en dos, uno más activo y sencillo, el otro más elitista y elegante. Al final, llegó a una definición de siete estilos universales: **tres clásicos y otros cuatro que varían según las tendencias**. Son **universales**, lo que significa que se aplican por igual a mujeres y hombres, y en todas las regiones del mundo.

En cuanto a **Domingo Delgado**, su aportación basada en varios años de investigación pone de relieve un factor muy interesante, a saber, **el aspecto potenciador o limitador de cada estilo**. Nuestra apariencia puede expresar lo que somos por dentro, pero también puede ayudar a ocultar lo que no queremos que sea visible, como una máscara, o podemos utilizarla para mostrar lo que queremos que los demás vean en nosotros, lo tengamos o no. Adentrándose en lo más profundo del ser humano Domingo Delgado es capaz de encontrar el **verdadero vínculo entre la imagen interior y la imagen exterior**. Esto, creo, es lo que hace del coaching de imagen un método eficaz para encontrar tu propio estilo.



[2] Universal Style: Dress for Who You Are and What You Want, Alyce Parsons, 1990

[3] <https://www.domingodelgado.com/>

# ¿QUÉ ES EL ESTILO?

Según Alyce Parsons, el estilo es "**una forma de expresión característica de un individuo**", e incluye la presentación visual (colores, líneas y formas) y la personalidad. Es la totalidad de lo que somos y de cómo nos comunicamos y vivimos.

Como ya he mencionado, existen siete estilos universales, cada uno con su propio conjunto de puntos fuertes y débiles, así como mensajes inherentes que comunica al mundo que nos rodea; de hecho, los estilos **se dividen en función de su mensaje**.

Ninguno es mejor o peor que el otro, cada uno tiene su propio mensaje que transmitir.

Cada estilo refleja una personalidad. Si intentas vestir con un estilo que no refleja la tuya, conseguirás algunos de los efectos de ese estilo, pero no serás tú mismo, sencillamente porque no eres así. Te verás como disfrazado de otra persona. A la larga, mantener esta apariencia te exigirá un gran esfuerzo y corres el riesgo de ahogar tu propia forma de ser, ¡que **vale su peso en oro!** Acabarás vistiendo de forma **automática**, sin conciencia.

Cada persona es única y su estilo también. Cada uno tiene sus puntos fuertes y sus virtudes; no se pueden tener todas las cualidades. **No intentes ser otra persona.**



# 7 ESTILOS UNIVERSALES

Veamos estos conceptos con un poco más de detalle.

Como ya he mencionado, existen siete tipos universales de estilo, cada uno con su propio conjunto de puntos fuertes y débiles, así como mensajes inherentes que comunica al mundo que nos rodea.



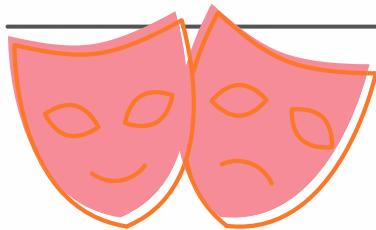


*Estos estilos se denominan **universales** porque se pueden encontrar en todos los rincones del mundo, son válidos tanto para hombres como para mujeres y sus nombres hacen referencia a conceptos universales que se entienden en los cinco continentes..*

Cada persona tiene un estilo potenciador y otro limitador.

## POTENCIADOR

- es el reflejo de tu personalidad, de tu forma de ser, de tus factores positivos
- es el que pone de manifiesto tus puntos fuertes y brota espontáneamente de ti
- no te exige ningún esfuerzo, al contrario, te da alegría y te motiva
- te ayuda a sentirte mejor y a aceptarte tal y como eres



## LIMITANTE

- es el reflejo de los factores negativos y las limitaciones (comportamientos, actitudes, creencias) que te impiden mostrarte tal y como eres.
- el que probablemente más has trabajado (inconscientemente) para dar una imagen de ti mismo que responda a las expectativas de los que te rodean
- la que genera confusión en tu comunicación porque carece de coherencia con tu verdadera esencia.
- habla de aspectos corporales que quieras tapar y te lleva a usar prendas que no te favorecen o te limitan
- ¡es dónde aprieta el zapato! Pero conocerlo te permite avanzar enfrentándote a tus creencias limitantes y, sobre todo, centrarte en expresar tu autenticidad.

# 7 ESTILOS UNIVERSALES

Natural

Elegante

Seductor

Dramático

Tradicional

Romántico

Creativo

El estilo más sencillo  
y el más cercano.

El estilo más complejo  
y el más distante.



He aquí una breve descripción de estos estilos, que seguro que te reconocerás en algunos de ellos.

Dime qué te parece.

Dentro de cada categoría hay tantas formas de expresión como personas, pero hay un hilo conductor.

Hay tres estilos clásicos básicos: Natural, Tradicional y Elegante. De estos tres, uno encaja mejor contigo.



# BREVE DESCRIPCION

*La descripción de cada estilo incluye tanto los aspectos positivos como los negativos. Estos últimos se llevan al extremo y pueden parecer un poco duros : tú no eres así. Para identificarte mejor, ten en cuenta tu **tendencia** a esta limitación.*



# NATURAL

El estilo natural busca la CONFIANZA

confianza

Un estilo **simpático y activo** que pertenece a personalidades accesibles y sin complicaciones con las que rápidamente te sientes muy cercano. Su mayor deseo es la **comodidad** y las relaciones humanas sencillas y equilibradas. También puede estar vinculado a la responsabilidad medioambiental y a la conciencia ecológica.

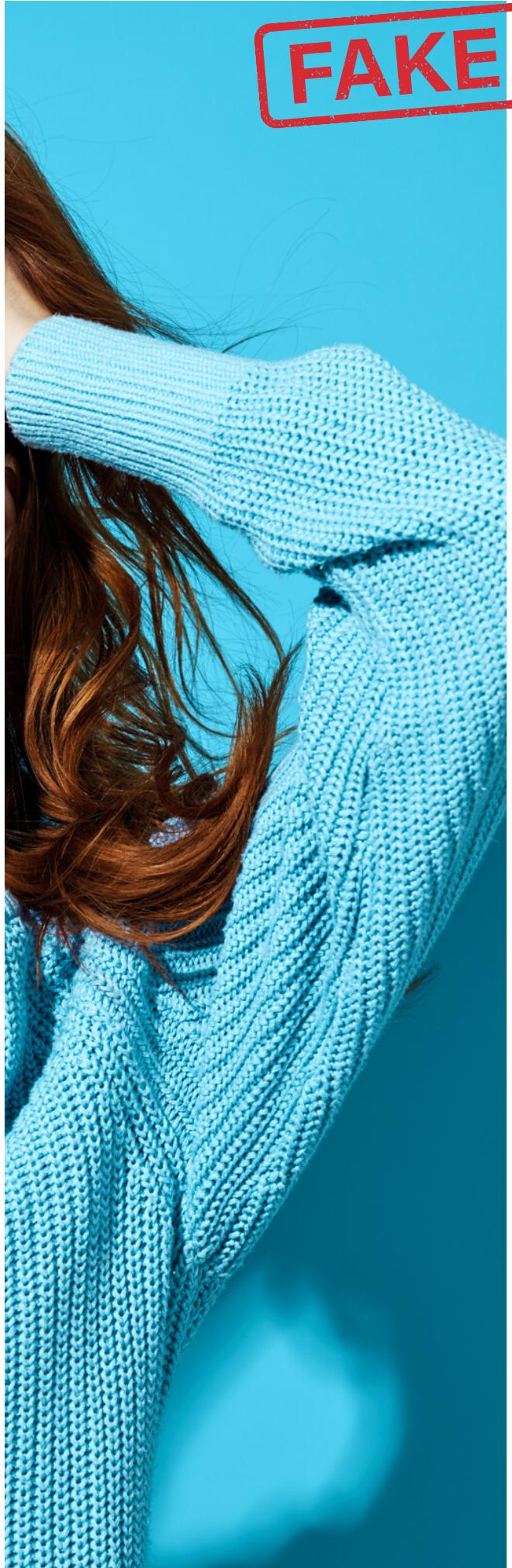
Sabes disfrutar de la naturaleza y cuidarla. Sus preferencias en materia de decoración, cuidados y accesorios lo reflejan. Utilizas materiales sencillos, colores discretos próximos a los de la naturaleza, motivos vegetales y buscas prendas **fáciles de llevar y versátiles** para poder componer conjuntos rápidamente sin complicarte. No quieres parecer demasiado serio, no te gustan las prendas demasiado estructuradas. Todo lo que sea cómodo, duradero y no necesite plancha, ¡mejor!

Tu peinado debe ser práctico y fácil de hacer cada mañana. No tienes nada en contra del maquillaje ni de la apariencia en general, pero no le dedicas mucho tiempo. Los cuidados que le das a tu cuerpo son limitados, pero suficientes para mantenerte sano y con buen aspecto.

Tu accesorio favorito es un reloj deportivo.

Tu estilo es **informal y práctico**.





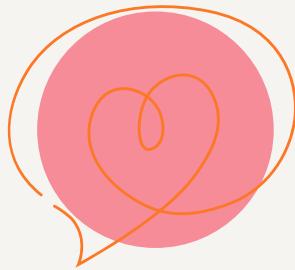
**FAKE**

Cuando el estilo natural te LIMITA:

Puede que hayas **descuidado** tu aspecto y te excuses diciendo que la ropa no es tan importante, que en el fondo es superficial. Sin embargo, tu aspecto es bastante **dejado**... ¡y lo sabes!

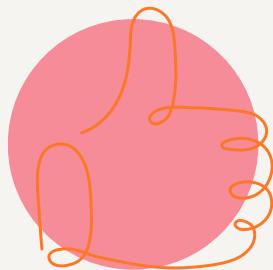
No te gustan los conflictos y tiendes a huir de ellos. Eres propenso a la **pereza**, especialmente cuando se trata de cuidar de ti mismo.

**Atención:** aunque creas que es sólo una cuestión superficial, el descuido en tu aspecto dice mucho de ti. No te pases con la ropa deportiva: ¡está hecha sobre todo para hacer deporte! Intenta añadir algunos detalles de **cuidado personal** a tu atuendo. No tengas miedo al maquillaje: un maquillaje bien hecho puede resultar muy natural. Con el paso de los años, conviene mantener cierta "frescura natural" con un poco más de cuidado cosmético 😊. Asegúrate de que tu pelo esté cuidado y arreglado, ¿por qué no te regalas un corte de pelo con estilo?



## PALABRAS CLAVE

*comodidad y sencillez*



## CARACTERÍSTICAS

*espontaneidad, acción, alegría, espíritu de lucha, comunicación, calma, colores naturales, ropa deportiva, comodidad como prioridad.*



## COMUNICACIÓN NO VERBAL

*abierta y accesible*



## TRADICIONAL

El estilo tradicional busca la  
LEALTAD



El estilo tradicional es sinónimo de profesionalidad y liderazgo, y es uno de los más extendidos en el mundo de los negocios.

La palabra clave es **tradición** en el sentido de "**apropiado**": eres fiel a las tradiciones de tu cultura, familia o país y te identificas con ellas.

Te gustan las ocasiones formales y el protocolo; necesitas orden. Eres una persona madura, de confianza y competente, conocida por tu trabajo **esforzado y perseverante**.

Si eres mujer, sabes perfectamente cómo conciliar la vida laboral y familiar y **compaginas con facilidad** todas las ocupaciones de una mujer activa.

Tu actividad física está ligada a tus ocupaciones cotidianas, los deportes que te atraen son pocos y no son tu prioridad, aunque cuidas tu salud como es debido.

Tu estilo refleja tu forma de ver el mundo: ropa estructurada, colores más bien oscuros y formales. Varías poco y evitas los extremos. No tienes tiempo para ir de compras y cuando necesitas algo sabes exactamente dónde ir para no perder el tiempo. Te centras en la calidad, por eso tus prendas pueden durar... hasta que se gasten.

Tu armario es organizado, sobrio y funcional.





Cuando el estilo tradicional te LIMITA:

Te has encerrado en una camisa de fuerza de **reglas** que sólo existen para ti. Tienes miedo al cambio, prefieres tu zona de confort rutinaria y **no te permites destacar** ni "atreverte" a expresar tus **emociones**, que has aprendido a reprimir.

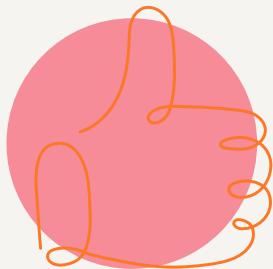
Te cuesta apreciar a las personas que parecen extravagantes. Ya no sabes cuál es tu auténtico estilo, y si te lo dicen, ¡no te lo crees!

**Atención:** tu estilo está claramente marcado y apenas varía. Puede parecer un poco **aburrido**, demasiado sencillo y, por tanto, poco personal o refinado. Revisa tus accesorios y si están "cansados" (¡te los has puesto tanto!), cámbialos. Añade detalles femeninos y tómate en serio lo que dicen tus amigas de tu aspecto.



## PALABRAS CLAVE

*sencillo y cómodo, elegante, atemporal, discreto*



## CARACTERÍSTICAS

*tradición, intuición, protección, eficacia, competencia, moderación, calma, lealtad, discreción, autocontrol*



## COMUNICACIÓN NO VERBAL

*sobria, amistosa y respetuosa*



# ELEGANTE

El estilo elegante quiere ser  
RESPETADO

respeto

Tienes un gusto elitista, valoras la **cultura** y no transiges con la **calidad**. El trabajo ocupa un lugar preferente en tu vida y tu competencia es bien reconocida por tus compañeros. La gente recurre a ti si necesita aclaraciones sobre cualquier tema relacionado con tu campo. No te gusta ostentar.

Te importan los **detalles** y puedes ser muy meticuloso.

La calidad no es negociable, así que optas por piezas atemporales, perfectamente cortadas y hechas a tu medida, y por joyas finas y auténticas.

Utilizas colores nobles y discretos como el beige, el azul marino, el blanco roto y el burdeos.

Sigues la moda, pero seleccionas las piezas más **refinadas** que tienen la capacidad de convertirse en intemporales.





Cuando el estilo elegante te LIMITA :

Exigir a toda costa acaba por **asfixiarte** y te encuentras encerrado en modelos de perfección inalcanzables: siempre más, pero al final... ¡no puedes más! **Desprecias** las opiniones y los gustos (que te parecen tan descabellados) de los que no son como tú. Todo debe estar bajo tu **control**, incluidos tus movimientos y tu lenguaje corporal.

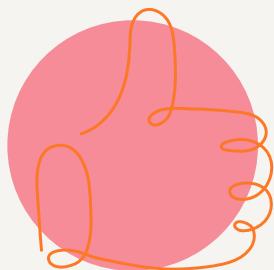
La ropa, que también exiges que sea perfecta, se ha convertido en una tarea que te impide disfrutar de tu armario lleno de cortes estrictos que resultan incómodos de llevar. Si te dejas atrapar por tus **exigencias**, acabas siendo pretencioso y poco a poco, sin quererlo siquiera, creas **distancia** entre ti y las personas que te rodean, incluso las que más aprecias.

**Atención:** tu aspecto tiende a ser serio, frío y reservado. Disfruta de tu estilo atemporal, pero procura no volverte aburrido ni demasiado exigente. Actualiza tu aspecto cuando lo necesites, incluidos el peinado y el maquillaje. Y añade tu mejor **sonrisa** a tu atuendo 😊.



## PALABRAS CLAVE

*noticias, calidad, precisión*



## CARACTERÍSTICAS

*atemporal, chic, exquisito, ejecutivo, lujo, soledad*



## COMUNICACIÓN NO VERBAL

*inflexible, discreta y distante*



# ROMANTICO

El estilo romántico quiere un MUNDO  
MEJOR

compromiso

Este estilo es uno de los más diversificados: no sólo se identifica con el romanticismo del siglo XIX, el mundo de cuento de hadas de príncipes y princesas, el color rosa o los vestidos de la emperatriz Sissi.

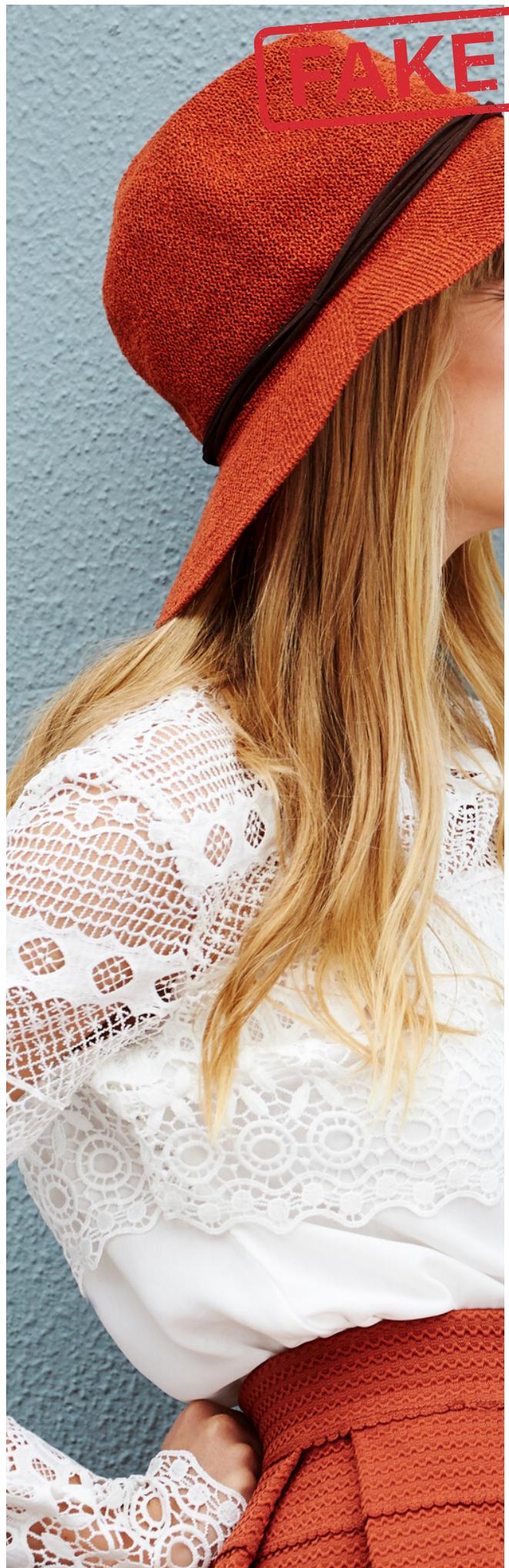
Las personalidades románticas también pueden vestirse de gótico o boho chic o cualquier otro código de vestimenta propio de una tribu urbana con la que se identifiquen.

Lo que te caracteriza son tus **sentimientos** y tu deseo de construir un mundo mejor. Eres **idealista y empático**, y cualquier cosa puede inspirarte. Defiendes causas perdidas... o causas no tan perdidas que te llegan al corazón.

Reflejas cierta dulzura y la gente se siente arropada contigo. Te gusta mimarte.

Tu ropa refleja tu ideal femenino/masculino y se inspira en la fantasía o en lo vintage, ¡en cualquier caso te habla!





Cuando el estilo romántico te LIMITA:

Tus relaciones se están volviendo **artificiales**; es como si ya no supieras distinguir entre lo que es falso y lo que es verdad. Lo único que te importa es mantener tu imagen de persona "buena y amable", a costa de cansar a los que te rodean con tus aires de gato lánguido.

Tu apariencia está alcanzando los límites de lo **empalagoso** con su exceso de adornos, y ya no sabes cómo encontrar lo que tanto te gustaría sentir. Te consuelas con una imagen de ti misma tan buscada que has perdido el control sobre ella.

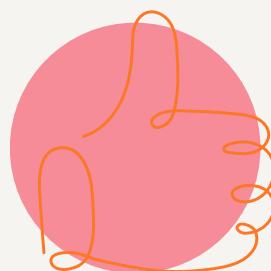
Estás obsesionada con tu imagen corporal y también has perdido el control sobre ella.

**Atención:** asegúrate de que tu atuendo no sea demasiado "ingenuo" o "infantil", y que vaya acorde con tu entorno de trabajo y **tus responsabilidades**. Evita los peinados complicados y los accesorios excesivos en el trabajo. Si tienes la cara alargada y el pelo largo, moderniza tu corte de pelo.



## PALABRAS CLAVE

*te preocupa la impresión que causas en los demás. Para ti, la opinión de los demás es importante, eliges cada prenda con cuidado.*



## CARACTERÍSTICAS

*juventud, impulsividad, encanto, infancia, sueños, fantasía, inmadurez. Flexibilidad, ligereza, tejidos finos, colores suaves.*



## COMUNICACIÓN NO VERBAL

*abierta, franca y cálida.*



# SEDUCTOR

El estilo seductor quiere que lo  
MIREN

atracción

La palabra clave de las personalidades seductoras es atracción: te gusta que te miren.

Tienes un don para las relaciones públicas y tu confianza en tus activos se nota en la forma en que posas para las fotos. Sabes cómo ser **convinciente**.

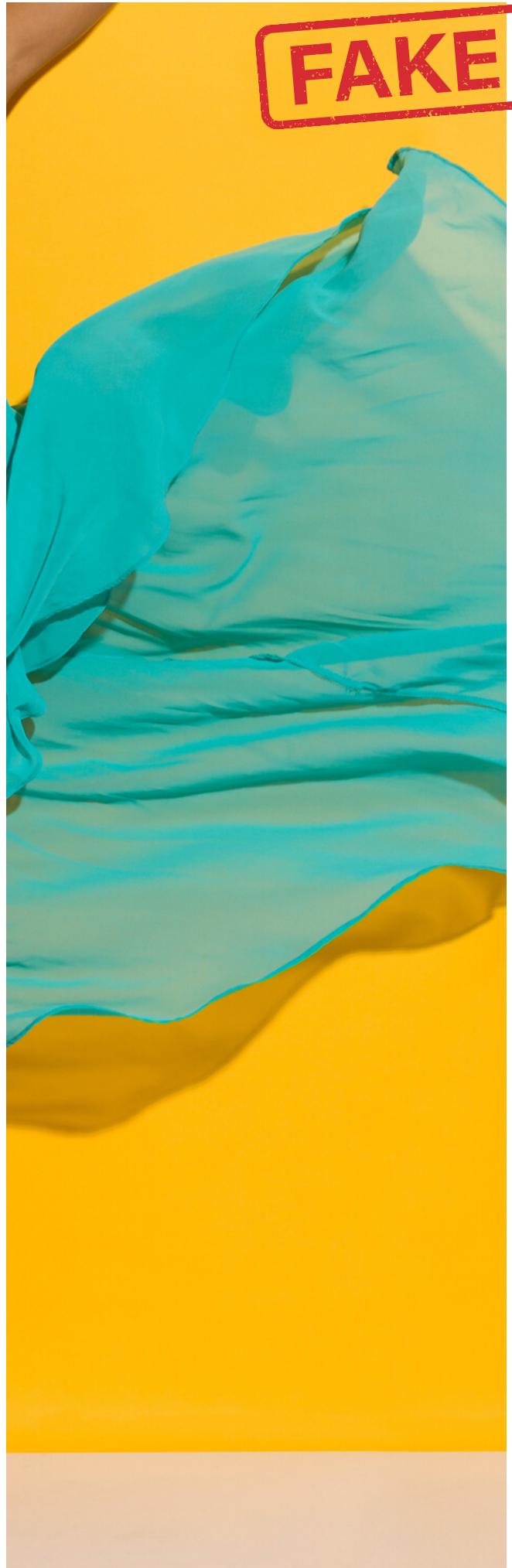
Tu **cuerpo** es el centro de tu atención y comunicación; todo mensaje pasa por este vehículo en el que inviertes para hacerlo fuerte y vigoroso.

Tu vestuario está al servicio de tu imagen corporal: sugerente, entallado, ceñido, resalta tus atributos físicos.

Los colores vivos y sólidos, los estampados Animal print, las lentejuelas y el cuero son tus amigos.

No sales sin maquillaje.





Cuando el estilo seductor te LIMITA:

Al centrarte tanto en tu aspecto físico, acabas dependiendo de la atención que recibes y juzgas tu valía, y quizá la de los demás, únicamente por este aspecto parcial.

Te exiges demasiado en términos de entrenamiento y **no soportas tu cuerpo**, que nunca es lo suficientemente bueno.

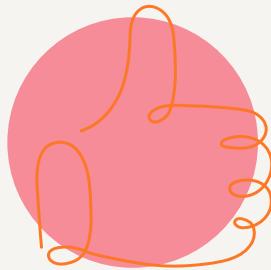
Tu aspecto exuberante puede jugarte malas pasadas.

**Atención:** procura, sobre todo en un entorno profesional, que tu estilo refleje tu **credibilidad** y no tu deseo de agradar. Hay una delgada línea entre un estilo seductor y la vulgaridad. Cuanto mejor te conozcas, más te aceptarás y más atraerás a los demás sin siquiera pretenderlo. 😊



## PALABRAS CLAVE

*brillante, atrevida,  
precisa, ultrafemenina.*



## CARACTERÍSTICAS

*presencia del cuerpo, feminidad, belleza, influencia,  
delicioso, directo, sensualidad, magia, perfección,  
transgresión.*



## COMUNICACIÓN NO VERBAL

*provocadora, distante y cautivadora*



# CREATIVO

El estilo creativo quiere ser DIFERENTE

diferencia

Las palabras **originalidad** y **diferenciación** te dan alas.

Tu espíritu libre, abierto a todo lo nuevo, se siente a gusto con la diferencia y la expresión única de ti mismo. Aunque sabes inspirarte en otros modelos, no te gusta parecerse a nadie. Llamas la atención desde lejos, y menos mal: ¡no tienes nada que ocultar!

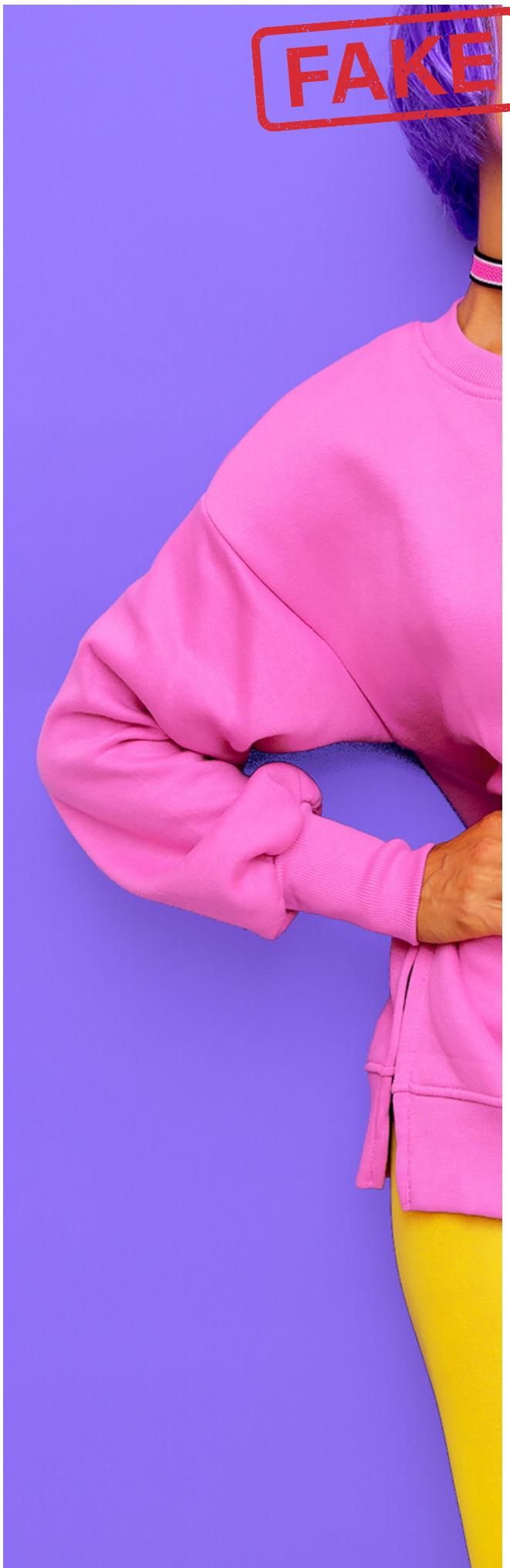
Tu personalidad ecléctica te permite llevar con éxito lo que en muchos otros puede parecer ridículo.

Sabes **inventar**, **personalizar** y llevar cualquier prenda de forma fuera de lo común.

Juegas con los colores y los accesorios, y te encantan los sombreros.

No necesitas un código de vestimenta, sabes perfectamente lo que quieres ponerte para cada ocasión sin preguntarte qué sería apropiado.





Cuando el estilo creativo te LIMITA:

El **caos** se ha apoderado de ti, no te centras en nada y nadie te entiende. Y tú tampoco entiendes a los demás.

Tu aspecto suele estar fuera de lugar y tu presencia es distraída, estás ahí sin estarlo realmente, los demás te aburren y tu mente está invadida por mil y una distracciones.

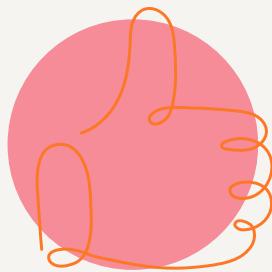
Llevas tu cuerpo al límite, **sin freno** ni en la dieta ni en el ejercicio físico, por exceso o por defecto.

**Atención:** algunas de tus prendas precisan ser de **mejor calidad**. Asegúrate de que tu ropa sea apropiada: que se adapte a tu estilo de vida, a tus valores y a cada situación. No es necesario **acumular** piezas sólo porque puedan servirte algún día. Crear un armario que sea único y refleje quién eres requiere reflexión y tomarse el tiempo necesario para crear un hilo conductor claro y personalizado.



## PALABRAS CLAVE

*diferenciación, alejarse de lo cotidiano*



## CARACTERÍSTICAS

*libertad, aventura, transgresión, creatividad, energía, negro, espiritualidad, extravagancia, insignificancia..*



## COMUNICACIÓN NO VERBAL

*rápida, abierta e inesperada*



## DRAMATICO

El estilo dramático busca  
AUTORIDAD

autoridad

Este estilo busca la autoridad. ¡Y la tienes! En cuanto entras en una habitación **se siente tu presencia**. Eres seguro de ti mismo, atrevido y a veces imponente.

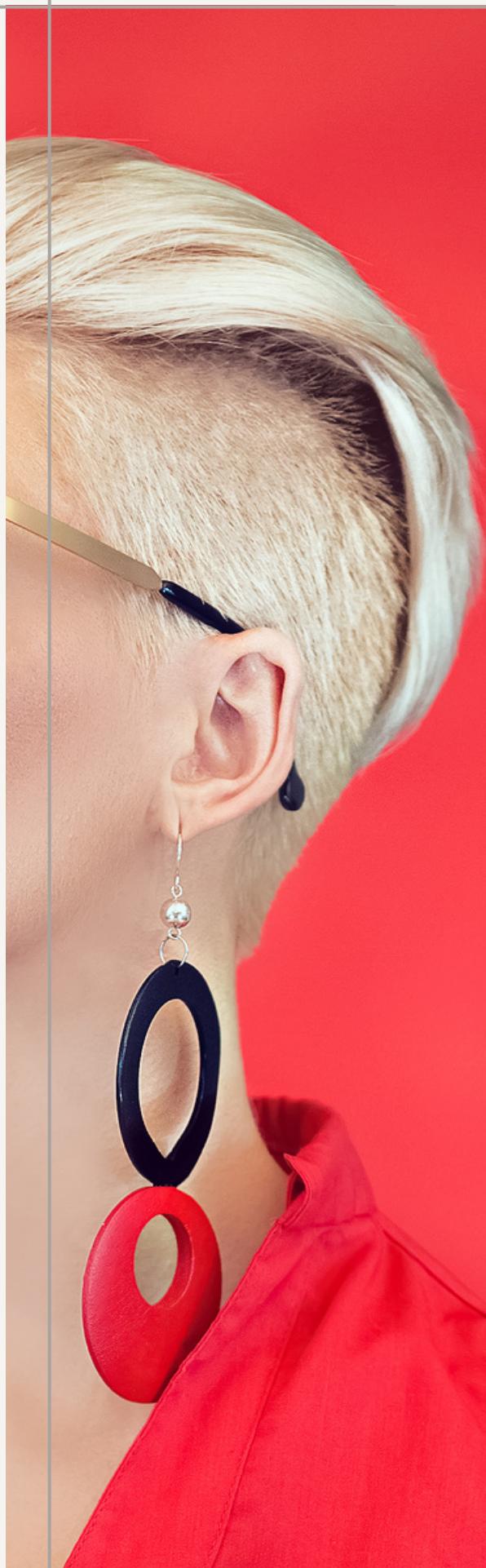
Estar contigo requiere una buena dosis de energía: tu presencia y tu comunicación son intensas.

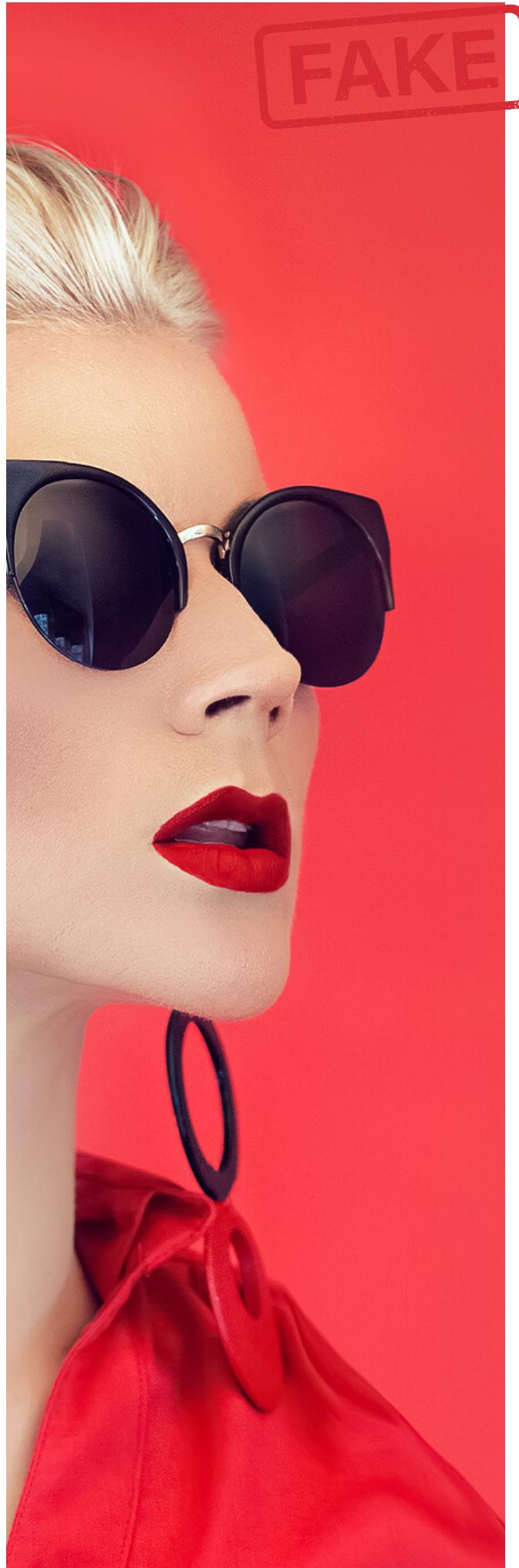
Sabes utilizar tus atributos corporales, incluso los "no estándar", a tu favor.

Te gustan los **contrastos** llamativos, las formas **geométricas y abstractas** y los colores atrevidos.

Tu vestuario es sofisticado; si pudieras permitírtelo, tendrías piezas procedentes del mundo entero.

Te encanta el Color Block en colores vivos por el impacto visual que produce.





Cuando el estilo dramático te LIMITA:

La **presión** que sientes por causar impacto en los demás te da una imagen intimidante y distante. Eres inflexible y la intensidad de tu comunicación se vuelve... intrusiva y ahuyenta a la gente.

No respetas tu cuerpo (descanso, dieta desequilibrada), cuidado irregular pasando de un extremo a otro.

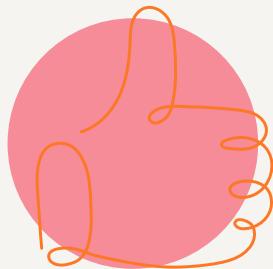
Tu control sobre tu apariencia te lleva a crear atuendos rocambolescos dignos del arte teatral 😊.

**Atención:** usar las gafas de "menos es más" te ayudará a rebajar tu nivel de exigencia. Como decía Coco Chanel: antes de salir, mírate al espejo y quítate uno o dos accesorios. Añadir **más sencillez** a tu forma de ser te traerá muchos beneficios; la calidez y **el respeto por ti mismo** beneficiarán también a los demás.



## PALABRAS CLAVE

*extremo e intenso*



## CARACTERÍSTICAS

*teatral, extremo, exagerado, excéntrico, directo,  
cosmopolita, único e inusual..*



## COMUNICACIÓN NO VERBAL

*intensa, directa y extrema.*

# ¿TE HAS RECONOCIDO?

*¿Cuál resalta tu esencia? ¿Cuál te limita?*

*Probablemente no tengas sólo uno de estos estilos, pero uno de ellos es dominante.*

*No olvides tampoco que nos vestimos según "categorías" sobre todo cuando nos vestimos **"automáticamente"**: es decir, según criterios que nos aportan ese famoso reconocimiento que buscamos para ser aceptados por los demás.*

*Detente un momento y obsérvate: ¿cómo te vistes cuando estás cansado, cómo compras ropa cuando en el fondo lo que buscas es una compensación? Verás que tu "**piloto automático**" tiende a vestir según... ¡tu estilo limitante!*



Para encontrar tu propio estilo:

- Sé consciente de tu **personalidad única** : no escojas un estilo de una lista, ¡escógelos desde ti mismo!
- Tu estilo personal está directamente relacionado con tu **estilo de vida**: la vida que quieras.
- Sólo tú puedes definir tu estilo personal. **Si te encaja, está bien.**
- Tu **tipo de cuerpo** no determina tu estilo.
- Un **diagnóstico de color** arroja mucha luz sobre tu relación con los colores de tu ropa y cómo influyen en tus emociones, pero no define tu estilo.

Conocer tu propio estilo te permite descifrar los conjuntos que deben formar parte de tu armario y, a partir de ahí, se abre ante ti todo un mundo de diversión que facilita mucho tu día a día a la hora de vestir. Conocer tu estilo único significa sentirte bien desde dentro.

# EL ESTILO ES UN VIAJE

*En estas pocas páginas, te he guiado a través de los conceptos de estilo universal, estilo potenciador y estilo limitador. También sabrás un poco más sobre uno de los conceptos básicos del coaching de imagen: **no hay luz sin sombra, al igual que no hay sombra sin luz.***

**Tu vulnerabilidad es también tu fuerza.**

*El estilo es un **viaje de autodescubrimiento**, en el que la conciencia de uno mismo no se refiere sólo a la apariencia, sino también a cómo percibes tu cuerpo. Un estilo que combine estas tres dimensiones te aportará bienestar a largo plazo. Espero que sigas en este viaje de descubrimiento que te llevará a una **imagen auténtica llena de toda tu mejor energía.***

*Bon voyage!*

*Fabienne*



## ¿NO TE SIENTES SEGURA?

*Si no estás segura de ti misma, o si sientes que necesitas apoyo para encontrar o construir tu propio estilo, ¡estoy aquí para ayudarte! Daremos los pasos necesarios hasta que expreses tu estilo único, a tu manera. ¡Envíame un mensaje y lo hablamos!*

*Envíame tus comentarios, experiencias y preguntas por correo electrónico a **[fabimage.coach@gmail.com](mailto:fabimage.coach@gmail.com)**.  
Me encantaría tener noticias tuyas.*

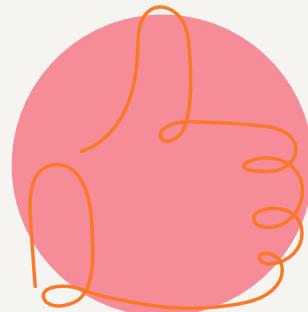
**WWW.FABIMAGE.COACH**

# COACHING DE IMAGEN



## 01 **TUS NECESIDADES**

*No importa si quieres mejorar tu estilo o si prefieres empezar de cero. En cualquier caso, ¡estoy aquí para ti!*



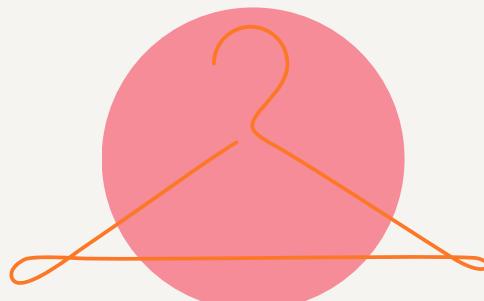
## 02 **TU OBJECTIVO**

*Tú fijas tu objetivo y, con la ayuda de herramientas de coaching, yo te conduzco hacia ese objetivo a través de un mejor conocimiento de ti mismo.*



## 03 **TU ESTILO**

*¡Una etapa en la que ocurren milagros! Volvemos a la superficie y aprendes a establecer el vínculo entre tu mundo interior y tu estética con la ayuda de tableros de inspiración.*



## 04 **TU ARMARIO**

*En esta fase creativa, reunimos todos los elementos que componen tu riqueza (cualidades, recursos, valores) y trabajas en tu vestuario.*



[fabimage.coach@gmail.com](mailto:fabimage.coach@gmail.com)

[www.fabimage.coach](http://www.fabimage.coach)



Fabimage  
IMAGO COACHING