

DIAGNÓSTICO DE IMAGEN *expres*



Tu Selfie en 3D
Hoja de trabajo para hacer tu mism@
tu diagnóstico de imagen.

Fabienne Chmara

© Fabimage - coaching de imagen - Fabienne Chmara 2023.
todos los derechos reservados

La reproducción o duplicación de esta guía está estrictamente prohibida. No puede revender, copiar ni distribuir esta guía.



Fabimage
COACHING D'IMAGE

¡HOLA!

¡Bienvenida a este rincón de coaching de Fabimage y enhorabuena porque al descargar esta hoja de trabajo, acabas de dar los primeros pasos hacia un mejor conocimiento de ti misma!

Este **diagnóstico de imagen “exprés” en tres dimensiones** te ayudará no sólo a conocerte mejor a ti misma sino también a **tomar conciencia** de las diferentes dimensiones de tu imagen, tus puntos fuertes, tus necesidades y tus obstáculos.

Vas a pasar un tiempo contigo misma, hazlo con cariño y respeto hacia ti, **¡tú vales tu peso en oro!**

¡Feliz lectura y disfruta del ejercicio!

Fabienne

ACERCA DE MÍ

Mi nombre es Fabienne, soy francesa y vivo en Estonia desde hace más de 20 años.

Soy coach de imagen certificada por Coach'n Look en París y experta en coaching de imagen certificada por Domingo Delgado (Madrid), la primera escuela europea en este campo.



DIAGNÓSTICO DE IMAGEN

Pero probablemente te estés preguntando: ¿qué es exactamente un diagnóstico de imagen en 3D? ¡Es sencillamente un **Selfie!**

No sé si has visto la película **Barbie**. No quiero hacer spoiler si no la has visto ;-) Sólo te contaré que Barbie vive en un mundo idealizado en el que el modelo de mujer responde a estándares muy estereotipados. Ken vive en ese mundo dirigido por la mujer y no sabe que existen otras posibilidades.

Hasta que descubren otro modo de vivir. Empiezan a **cuestionarse sobre quiénes son y qué papel tienen en el mundo**. Su modo de vestir está estrechamente relacionado con sus patrones de pensamientos. Y por eso, a medida que se empiezan a conocer mejor desde dentro, y no desde unos estándares y una perspectiva puramente exterior, también **va cambiando su apariencia**.

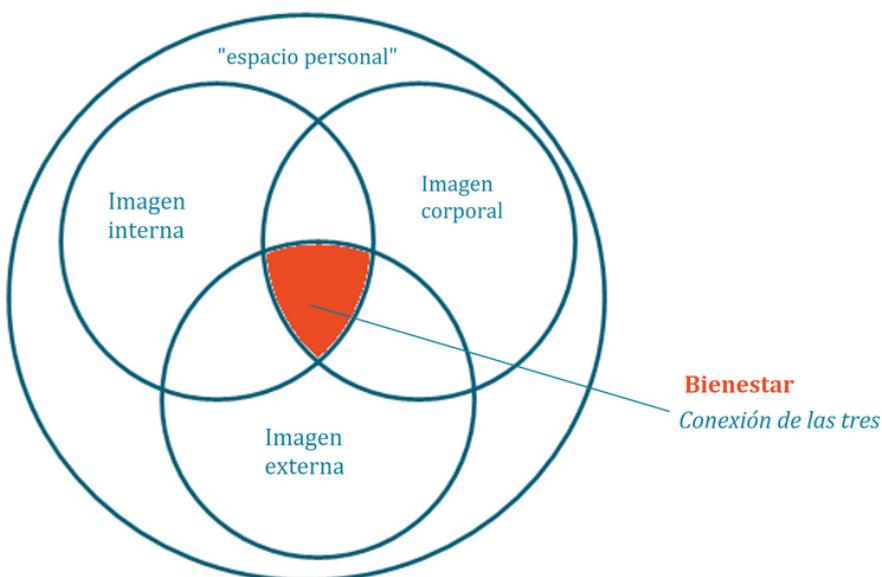
La imagen es **más** que la apariencia. Es la percepción que tienes de ti y la percepción que los demás tienen de ti.





Los demás te conocen a través de tu modo de presentarte (características físicas, ropa, gestos, tono de voz) y de lo que hablas. Físicamente, te conoces solo **parcialmente** pues nunca te ves enteramente, siempre **necesitas** un espejo, o una foto, o el espejo de los demás. Te ves a través de tus propios **filtros** y los demás a través de los suyos. Para ti, será de gran importancia conocer esos filtros, ¿verdad?

La imagen tiene **tres dimensiones** inseparables: la interna, la corporal y la externa que llamamos apariencia. Cuando estas esferas están perfectamente en armonía entre sí entonces el **bienestar** es máximo.



En una palabra, tu imagen nunca será perfecta pero sí que podría ser más **completa**, más **positiva**, más **liberada**. Depende del **valor** que le des **tú**, no los demás.



Para liberarte tienes que hacer como Barbie y Ken: **cuestionarte**, enfrentarte a tu reflejo y mirarte con los ojos amables de tu corazón, despegándote de la mirada del mundo.

Te invito a hacerte un **Selfie de tus tres potentes dimensiones**. Te llevara tan solo unos 20 minutos.

Te ayudará no sólo a conocerte mejor a ti mism@ sino también a tomar conciencia de las diferentes dimensiones de tu imagen, tus puntos fuertes, tus necesidades y tus obstáculos. Podrás tomar decisiones y dar pasos concretos hacia una **imagen más completa** de ti mism@.

Vas a pasar un tiempo contigo mism@, hazlo con **cariño y respeto** hacia ti, recuerda: **¡tú vales tu peso en oro!**



IMAGEN INTERNA

Tu personalidad, tus gustos, tus valores, ¿qué sabes de ti? ¿Te gusta y aceptas lo que sabes sobre ti misma (aspectos positivos y negativos)?



O1

Me gusta...

O2

Mis cualidades

O3

Mis valores

O4

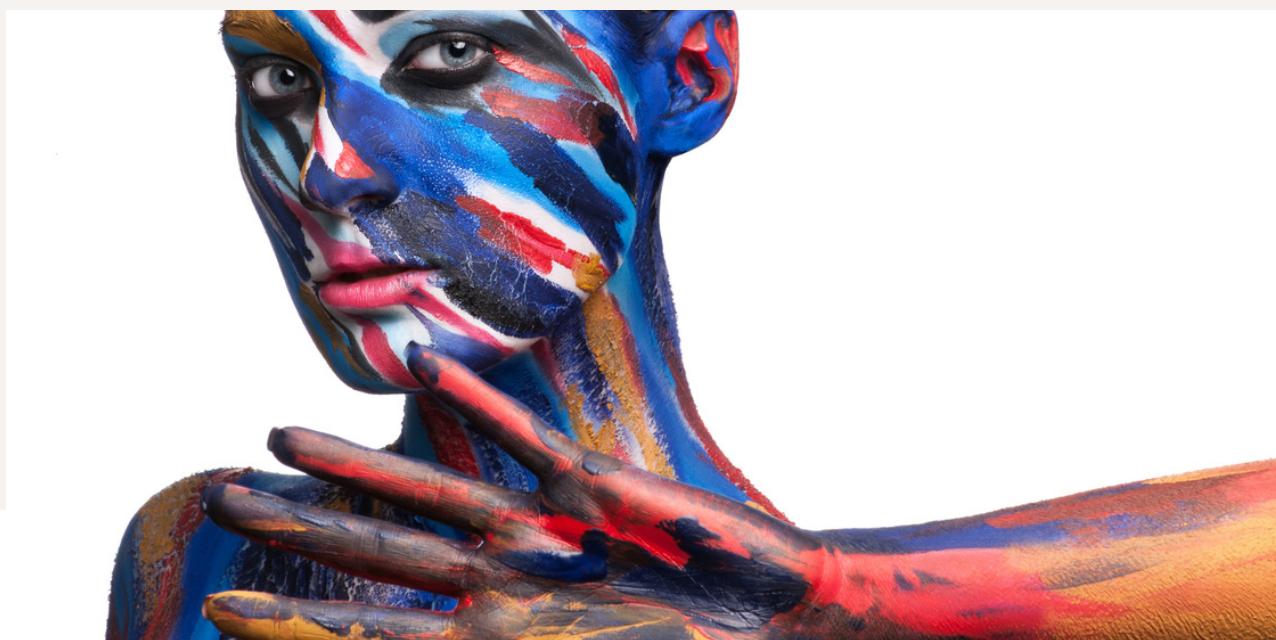
Algunos aspectos de mi carácter a mejorar

¿Qué palabra clave destaca en mis respuestas?

En una escala del 1 al 10, ¿cómo acepto lo que sé de mí? y ¿Qué podría mejorar?

IMAGEN CORPORAL

¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo? ¿Respetas tu cuerpo? ¿Qué dificultades tienes para encontrar ropa?



O1 Lo que me gusta de mi cuerpo

O2 Momentos que le dedico a mi cuerpo

O3 Mi alimentación es

O4 Mi descanso es

O5 Mi relación con mi ropa

¿Qué palabra clave destaca en mis respuestas?

En una escala del 1 al 10, ¿cómo cuido mi cuerpo? y ¿Qué podría mejorar?

IMAGEN EXTERNA

¿Qué dice tu imagen de ti? ¿Qué te gustaría que dijera?
¿Tienes miedos u obstáculos?



O1 Mi apariencia es

O2 El mensaje que transmite es

O3 El mensaje que me gustaría transmitir

O4 Mis miedos

O5 Mis obstáculos

¿Qué palabra clave destaca en mis respuestas?

En una escala del 1 al 10, ¿cómo cuido mi apariencia? y ¿Qué podría mejorar?

MI VALORACIÓN

¡Después de responder estas preguntas ya tendrás una primera impresión y una idea de lo que significa tu imagen!

¿Cuál es la palabra clave que resume tu diagnóstico exprés? ¿Qué deseo se esconde detrás de esta palabra clave? ¿Y qué necesidad se esconde detrás de este deseo? ¿De qué manera tu estilo de vestir apoya tu imagen interna?

Ahora escribe tus respuestas a las siguientes preguntas:

Mis descubrimientos

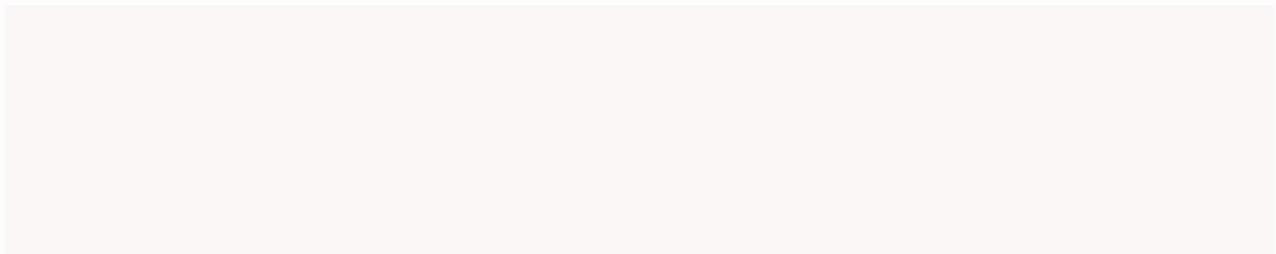
Me di cuenta...

Mi palabra clave

La palabra clave que lo resume todo

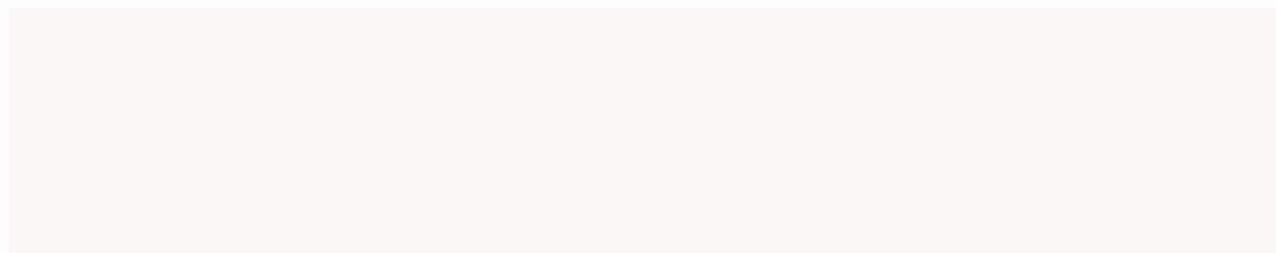
Mi deseo

Mi principal deseo es



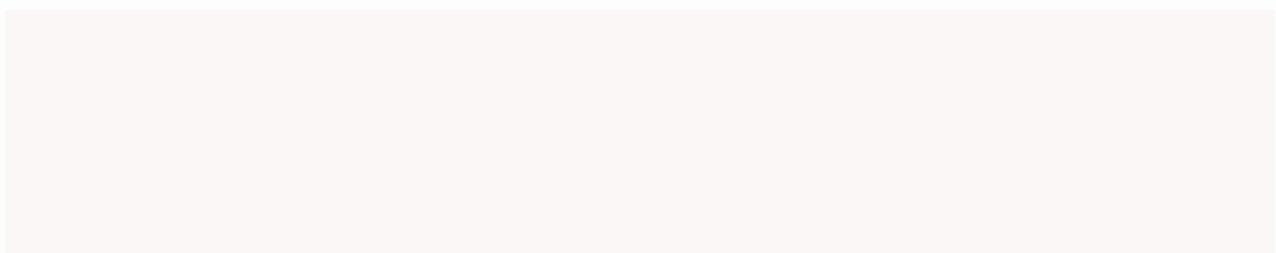
Mi necesidad

Mi principal necesidad es...



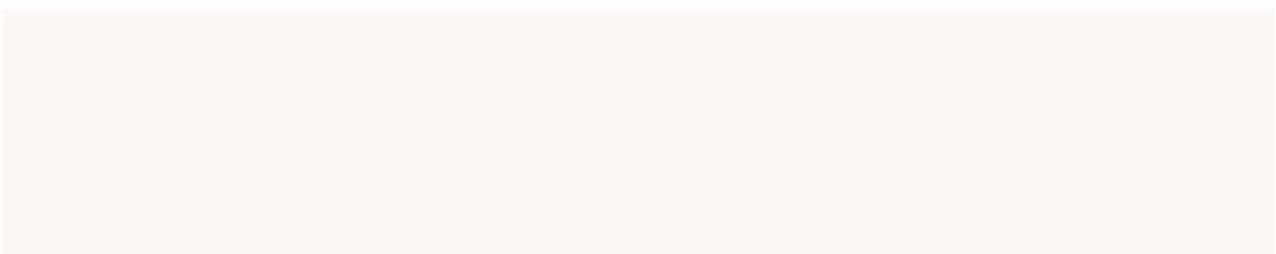
Mi autenticidad

¿Cuál es la relación entre mi estilo de vestir y mi imagen interna?



Acción !

¿Cuál es la primera acción que emprenderé en el camino hacia mi mejor imagen?

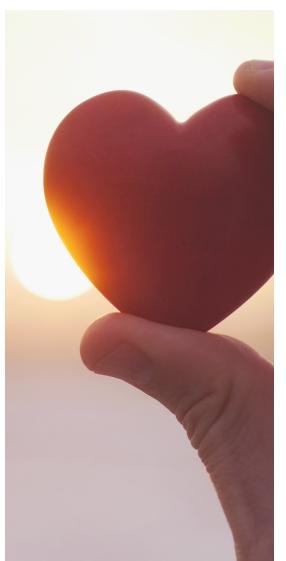


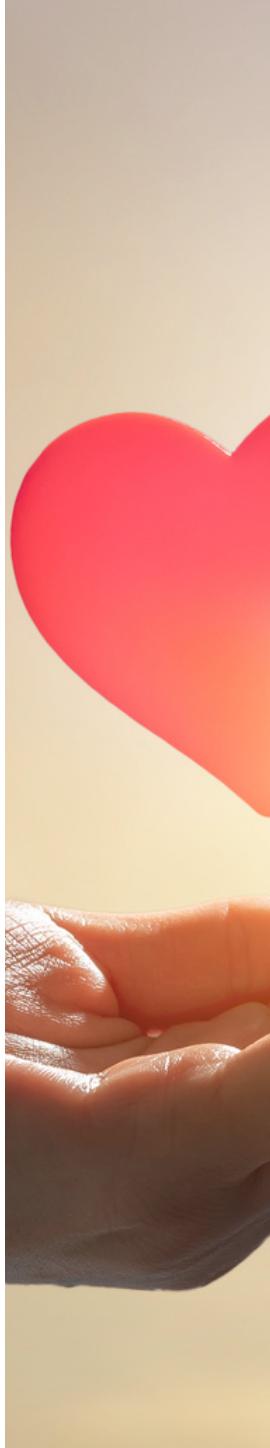
¿COMO TE HA IDO?

Hemos empezado con una peli, ahora te quiero contar otra 😊

A lo mejor conoces “El Gran Showman”. El protagonista, P.T Barnum, es un hombre que viene de una familia humilde, pero que tiene grandes sueños y quiere convertirse en alguien muy importante. Sobre todo, porque quiere **sentirse digno** del gran amor de su vida, Charity, a quien conoció porque su padre, un humilde sastre, trabajaba para el padre de ella. Decide montar un negocio **para estar a la altura** de la familia de su novia. Pero a medida que el proyecto crece, P.T. se vuelve más ambicioso y ahora quiere ser admitido en la alta sociedad.

Perdido en sus sueños de grandeza casi **olvida el motivo** por el que empezó (su familia) y traiciona a su equipo. Hasta que un incendio le hace perder todo. Es entonces cuando se da cuenta de que su mujer **siempre le ha querido tal y como era**. Ahora, a pesar de estar arruinado, ha vuelto a encontrar la felicidad.





¿Porque te cuento eso? Porque, según yo, ¡nos pasa a todos! Formamos nuestra imagen en función de lo que pensamos que los otros (entorno, sociedad) esperan de nosotros, en función de cómo pensamos que **nos van a querer mejor**.

Es lo que se llama **modelo de reconocimiento**.

Esa imagen no siempre corresponde a lo que somos verdaderamente y al final ponemos en juego nuestra propia capacidad de amar, nuestra felicidad! A mí me paso, por eso te lo cuento. 😊

Nuestra imagen nos habla de nuestro modelo de reconocimiento. En el camino de la libertad y de la felicidad lo importante es saber si ese modelo es **prestado o si es el auténtico**.

¡Ahora entiendes mejor porque analizar la propia imagen es de tanta ayuda!





¿QUIERES SABER MÁS?

Si quieras profundizar más en el tema y quizás conocer cómo te perciben personas de tu entorno (¡siempre es muy animante, te lo aseguro!) te invito a realizar un diagnóstico de imagen completo.

*A través de un **cuestionario de feedback** en profundidad sobre todos los aspectos de tu imagen o, si lo prefieres, dibujando el **árbol de la vida de tu imagen**, conectarás todo lo que te hace ser la persona que eres hoy.*

*Esto te proporcionará unas claves para identificar tus puntos fuertes y tus frenos, te dará una primera visión de cómo te perciben los demás, te ayudará a definir mejor tus objetivos, descubrirás **la raíz y la razón de ser de tu imagen** y aumentará tu motivación!*

*Tus preguntas e impresiones son bienvenidas:
[fabimage.coach@gmail.com!](mailto:fabimage.coach@gmail.com)*

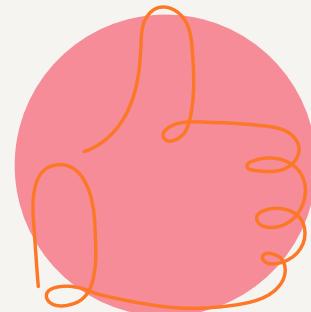
WWW.FABIMAGE.COACH

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!



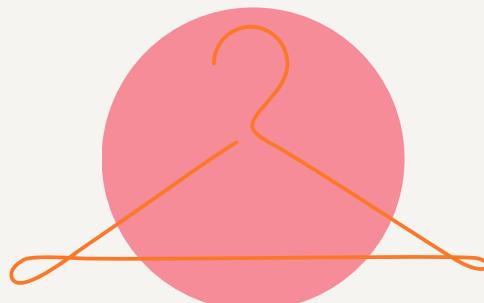
02 **TU OBJECTIVO**

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

www.fabimage.coach



F a b i m a g e
COACHING D'IMAGE