

A woman with long brown hair, smiling, is standing on a staircase. She is wearing a white blazer over a white crop top and blue jeans. Her right hand is resting on a grey wall. The background is a modern interior with a wooden handrail and a grey wall.

15 SECRETOS

que van a hacer que tu
imagen impacte cuando
entres a una reunión

NASSE LAVALLE

¿Haz visto esos programas de cambio de look en la tele, donde van a su clóset y sacan todo y luego llevan a la mujer de compras y al salón de belleza y al final queda espectacular?



Sí, yo también los vi muchos años de mi vida cuando estaba más chiquita, siempre soñé con hacer eso, con poder ayudar a personas a verse mejor por fuera y que eso las ayudara a sentirse mejor por dentro.

Lo que nunca imaginé es que años después, cuando empecé mi carrera como diseñadora de modas me iba a dar cuenta que esos programas eran mero entretenimiento y que, el cambio verdadero no se daba haciendo una limpia de clóset ni yendo a comprar ropa. Al menos no si sólo hacías esoe

Descubrí cómo hacer que una mujer se sienta increíble por dentro y por fuera, apliqué esto conmigo primero ...y amé los resultados.

Lo apliqué con otra mujer... y amé los resultados, y con otra... y otra... y otra... y así entendí que ésta es mi verdadera vocación.

Entendí que, para crear un verdadero cambio, uno que venga desde adentro, que irradia belleza, confianza, seguridad y amor propio, necesitaba hacer mucho más que un vestido.

Fue entonces que nació mi método “Imagen que Impacta”, con el que he ayudado a muchísimas mujeres a tener la imagen que siempre han querido, creando un verdadero cambio que les dure para siempre.

Es por eso que en este ebook te voy a enseñar 15 puntos de mi método **Imagen que Impacta**, que son **FUNDAMENTALES** para lograr un cambio exitoso y verdadero.

Pero hey, no todo es color de rosa, no creas que te voy a dar 3 tips y tu vida va a cambiar, no creas que no requiere de compromiso, tiempo, disciplina y dedicación, no creas que es magia ...

Este método funciona SÓLO para mujeres que están decididas a tener una Imagen que Impacta (por dentro y por fuera) que saben que requiere de esfuerzo, pero están dispuestas a pasar por el proceso y hacer lo que sea necesario hasta lograrlo.

Yo sé que tú que estás leyendo esto, eres una de ellas, yo sé que tú quieres un cambio desde hace mucho tiempo. Y déjame decirte algo, las cosas no pasan por casualidad.

Este es TU MOMENTO, tu momento de mejorar y convertirte en tu mejor versión, TU MOMENTO de trabajar en ti y en tus metas, en tu imagen, en tus sueños ... EN TU VIDA.

Pero todo comienza con una decisión y un compromiso.

Es por eso que hoy te quiero ayudar a comenzar a cambiar tu imagen, porque quiero que TÚ seas un caso de éxito.

Entonces aquí te van las 15 cosas que debes saber para empezar a tener una Imagen que Impacta:



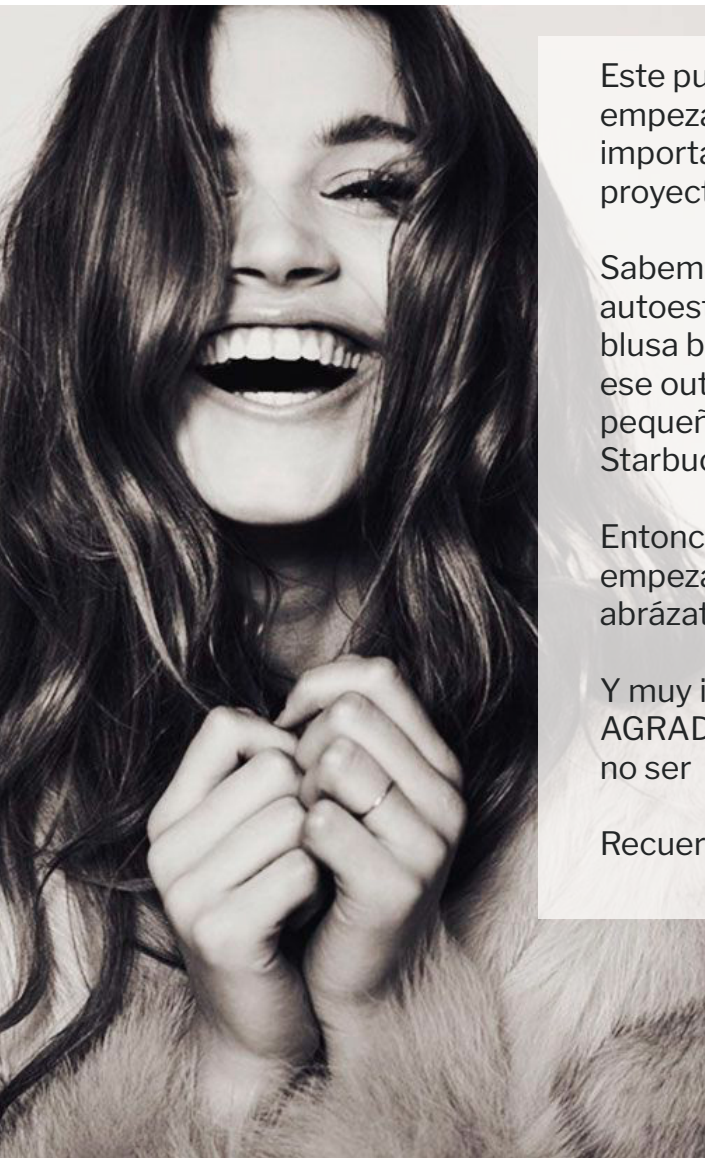
1. “Todo cambio empieza por dentro”

¿Nunca te ha pasado que estás en un Starbucks y ves entrar a una mujer con jeans y una blusa básica blanca y se ve ES-PEC-TA-CU-LAR?

Sí, a mí también.

Y no entiendes cómo es que cuando tú te pones lo mismo no te ves así, al contrario, sientes que te ves súper x.

Bueno, esto es porque cuando tienes una autoestima sana, cuando sabes lo mucho que vales y lo que mereces, cuando confías en ti misma y en tus capacidades... ¡SE NOTA! Irradías confianza, irradías seguridad, irradías amor PROPIO y la gente lo nota.



Este punto es uno de los primeros que aprendes a dominar al empezar a aplicar el método Imagen que Impacta en tu vida. Y es importantísimo que aprendas a amarte de verdad para poder proyectarlo a los demás.

Sabemos distinguir a kilómetros de distancia a una persona con autoestima y entonces, cuando una persona así sale con jeans y blusa básica irradia algo (ya sabemos el secreto) que hace que ese outfit tan “simple” que trae se vea súper bien. Entre otras pequeñas cosas de imagen que seguramente esta mujer del Starbucks conoce bien, pero ya te las iré explicando más adelante.

Entonces, tu primer paso para empezar a ser tu mejor versión es empezar a practicar la confianza en ti y el amor propio. Cuídate, abrázate, ámate, diviértete, no te preocupes de más, no sufras...

Y muy importante, que no pase un día en tu vida donde no AGRADEZCAS todo lo que tienes que, aunque a veces pareciera no ser suficiente, muchísimas personas no tienen ni la mitad.

Recuerda SIEMPRE lo afortunada que eres.

2. “La definición de locura es hacer las mismas cosas una y otra vez esperando diferentes resultados”

¿Has escuchado esta frase de Albert Einstein? No por nada el hombre fue y sigue siendo considerado un genio.

La segunda cosa que necesitas empezar a trabajar para aplicar este método es construir nuevos hábitos. Si lo que has hecho hasta ahora no te ha servido, es hora de probar nuevas fórmulas, nuevos métodos.

Sé que a veces quisiéramos salvarnos con el pretexto de “Ay Nasse, es que no sé qué hacer, no sé cómo empezar”

Y mira, yo sé que hay cosas para las que sí vas a necesitar ayuda profesional, para las que tener una experta que te guíe por el camino de este método va a ser esencial.

Pero mientras llegas a eso, que no se te olvide que HOY puedes empezar a cambiar esos hábitos que no te sirven, tú bien sabes qué cosas son las que te están perjudicando.

¿Qué tal esa alimentación que tienes que no ayuda a tu cuerpo ni a tu salud?, ¿Qué tal la falta de ejercicio?, ¿Qué tal esas veces que no tomas suficiente agua?, ¿Y cuando llegas a tu casa y no te desmaquillas, lavas e hidratas la piel de la cara?, o cuando no duermes lo suficiente porque “no tienes tiempo”, o cuando te pones lo primero que viste en tu clóset porque se te hizo tarde y sales de tu casa con ropa arrugada, manchada o incluso rota.

Así podría seguir y seguir todo el día...

Entonces, ¿Cuál es el segundo paso? Reconoce esos malos hábitos que tienes y empieza a cambiarlos HOY. No mañana, no el lunes que viene... HOY.



3. “Si conoces tu cuerpo y respetas tu talla no tendrás mayor problema al vestrite”

¿Alguna vez te has observado en un espejo entero, a plena luz del día, con ropa interior o desnuda y tratado de descubrir cómo es tu tipo de cuerpo?, ¿Qué cosas lo caracterizan?, ¿Dónde están tus atributos y dónde eso que no te gusta tanto?

Si lo has hecho antes ¡felicidades! Vas un paso adelante.

Ahora OJO, con esto no me refiero a cuando te paras frente al espejo y empiezas a ver todos tus “defectos”, cuando te empiezas a destruir y a decirte lo gorda que estás, cuánta celulitis tienes, lo cuadrada que te ves o lo mucho que odias tus brazos o tus caderas... Si eso es lo que haces entonces regresa a practicar el punto número 1.

Es importante saber cómo somos, qué tipo de cuerpo tenemos, qué cortes nos quedan mejor y cómo favorecernos al máximo. Y para esto la observación a nosotras mismas es ¡esencial!, una observación con amor, con respeto, una observación sin juzgarnos.

Por el contrario, debemos vernos y aprender a detectar todas las maravillosas cualidades que nuestro cuerpo tiene y luego concentrarnos en resaltar eso. Como siempre le digo a mis alumnas “Si te empiezas a concentrar en lo que SÍ te gusta, vas a lograr que las demás personas también se concen-



Por ejemplo, yo tengo los hombros anchos y no tengo mucha cadera, entonces cuando me visto procuro no agregarles volumen a mis hombros para que no los haga ver más anchos y trato de agregarle volumen a mi cadera para equilibrar mi figura.

Entonces cuando voy de compras ya sé que, aunque esté a la moda ponerte vuelo, olanes u hombreras en los hombros no es algo que a mi cuerpo se le ve bien, entonces no lo compro, recuerda que “de la moda lo que te acomoda”.

En vez de preguntarte “¿Qué es lo que se está usando?”, mejor pregúntate “¿Qué le queda bien a mi tipo de cuerpo?”.

¿Recuerdas a la mujer de Starbucks? Además de tener autoestima y confianza, también sabía qué tipo de jeans son los que mejor le quedan a su figura, qué corte de blusa le arma mejor y qué zapatos estilizan más su silueta.

Por eso es de extrema importancia que no te vistas con lo primero que se te cruzó por los ojos, que no compres a las carreras y pensando nada más en verte a la moda, que te mires al espejo y aprendas a conocer tu cuerpo con amor y que cada vez que te vistas te des cuenta si estás o no favoreciendo a tu figura.

4. “El 93% de lo que comunicas no es con las palabras”

Tomemos de nuevo el ejemplo de la mujer de Starbucks, ¿Qué hubiera pasado si cuando entró hubiera estado jorobada?, si hubiera tenido la mirada hacia abajo, si tuviera cara de incómoda, de apenada, de enojada; si tuviera un tono de voz mandón o irritante; si su presencia te transmitiera una “mala vibra”... probablemente no la hubiéramos visto tan bonita o tan radiante.

Nuestro lenguaje corporal es fundamental para nuestra imagen, puede hacernos ver increíbles, aún con ropa casual o puede hacernos ver mal, aún con el vestido más bello del planeta tierra.

Como dice un mantra del método Imagen que Impacta: “Ni el mejor vestido, ni el mejor maquillaje van a darte la proyección que un buen lenguaje corporal te puede dar”.

Entonces, empieza a darte cuenta durante el día de cuál es el lenguaje corporal que estás teniendo y pregúntate qué mensajes está transmitiendo. Cuando estás feliz y enérgica tienes un lenguaje corporal muy diferente al de cuando estás triste y decaída.

Este lenguaje es algo que normalmente se da inconscientemente, pero que la gente nota enseguida. Si haces conciencia de ésto y empiezas a trabajar en tener un buen lenguaje corporal (ese que tienes cuando estás contenta y enérgica) todo el tiempo, incluso cuando no te sientas tan bien, vas a mejorar muchísimo lo que proyectas y por lo tanto va a mejorar tu imagen.

Está comprobado que cuando sonríes, abres los brazos y ves hacia arriba (como si disfrutaras de la vida) puedes “engañar a tu

Así que, si estás teniendo un mal día o si te achas con una actitud negativa, inténtalo... Abre tus brazos en horizontal, sube la cabeza para ver al cielo y sonríe.

Vas a darte cuenta del cambio en tu lenguaje corporal y por lo tanto en tu proyección.



5. “Si crees que puedes, ya estás a medio camino”

No te desesperes, ningún cambio sucede de la noche a la mañana, nadie llegó a su meta en un camino fácil ni uniforme.



Cualquier persona que haya logrado tener eso que quieres (una imagen que impacta, por ejemplo) tuvo altos y bajos, tuvo días en los que se sentía súper woman y otros días en los que se sentía sin ánimos de nada y no creía en ella misma.

Lo más importante es que mantengas los ojos en la meta y no te conformes con menos, no te conformes con verte “OK”, tú puedes verte ¡WOW!, tú puedes tener esa confianza imparable y ese amor infinito por ti misma.

TÚ PUEDES lograr todo lo que te propongas, sólo no te des por vencida, busca diferentes caminos, persevera en esos días que dudes de ti, busca motivación en otras personas que ya lo lograron, inspírate de sus historias, escucha sus consejos, y ...

Recuerda siempre que TÚ PUEDES lograr todo lo que te propongas, siempre y cuando tengas un método o estrategia y compromiso. Que no se te olvide porqué lo haces, cómo te vas a sentir cuando lo logres, cómo te van a ver los demás y cómo vas a inspirar a otras mujeres a seguir tu camino.



6. “Si no tienes tiempo para ti, no tienes vida”

La primera vez que escuché esta frase algo me resonó en la cabeza, “¿Si no tengo tiempo para mí no tengo vida?”

Y entonces me puse a pensar en cuánto tiempo al día me dedicaba a mí misma, a consentirme, a arreglarme con calma, a escuchar música y relajarme, a leer un buen libro, a aprender cosas nuevas que me sirvan para lograr mis objetivos ... En fin.

Me di cuenta que prácticamente NADA, no dedicaba nada de tiempo a hacer estas cosas que de verdad me hacían feliz y me hacían sentir bien, o si algún día empezaba a dedicarme tiempo me veía interrumpida por algo más y ponía mi atención en esta otra cosa que se cruzó por mi camino.

Me di cuenta que yo no era mi prioridad, y por eso estaba teniendo los resultados que tenía, que por cierto no eran ni cerca de lo que en realidad quería tener.

Por eso es que ahora uno de los consejos principales, que siempre le digo a mis alumnas para mejorar su imagen o cualquier área de su vida es:



“Haz un espacio de tiempo DIARIO que sea sólo para ti, sin interrupciones, sin celular, sin gente, sólo tuyo. Y cúmplelo sin interrupciones”.

7. “TÚ ERES LO QUE COMES”



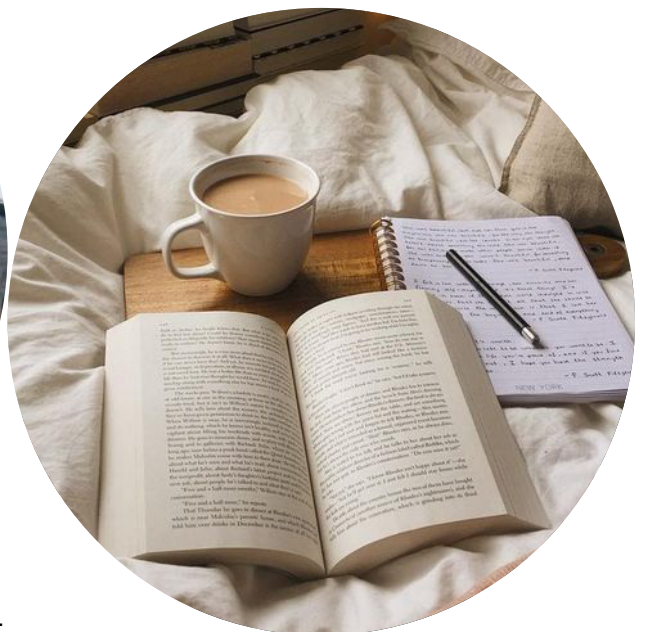
Seguramente has escuchado esta frase antes... “tú eres lo que comes”, y si bien es muy cierta, también aplica para nuestra mente... “tú eres lo que lees, lo que ves, tú eres las personas con quienes más pasas tiempo, tú eres lo que piensas”.

Es muy importante que cuides el “alimento” que le das a tu mente, que cuides lo que escuchas, los programas que ves, la gente con la que andas, todo.

Eso va a ser un factor determinante para los resultados que obtengas a lo largo de tu vida.

Lo que sea que quieras lograr, asegúrate de juntarte con gente que ya lo tenga, de ver videos de cómo lograrlo, de leer sobre métodos o estrategias para llegar a ello.

Tú, por ejemplo, que estás decidida a mejorar tu imagen puedes empezar a ver a tu alrededor y darte cuenta de quiénes son esas mujeres en tu círculo social o familiar que ya tienen una imagen increíble. Si no encuentras a nadie, entonces es momento de empezar a abrirte camino con personas que sí se vean como tú quisieras verte



También puedes empezar a informarte en internet, leyendo este ebook por ejemplo, estás caminando hacia esa meta, ¡te felicito por eso!

8. “Aprende a comprar inteligentemente”

Ojalá alguien me hubiera dicho esto hace muchos años, me hubiera ahorrado mucho tiempo y dinero.

Después de varios años de estudio y experiencia empírica, aprendí a comprar inteligentemente.

¿Las claves? Una es la que ya mencionamos en el punto 3, aprende a conocer tu cuerpo.

Otra es: Empieza a construir un clóset atemporal que te sirva para todas las temporadas por varios años. Necesitas tener prendas que no pasen de moda, prendas clásicas que te van a servir para armar muchos looks y que son muy versátiles.

Si no tienes estas prendas básicas y atemporales no te preocupes. Puedes empezar a hacer lo que hago con mis alumnas a la hora de renovar sus clósets.

Escribes una lista de lo que te falta antes de ir a comprar y cuando llegues a la tienda busca eso y nada más que eso. Si no, acabarás haciendo <comprar impulsivas que luego ni sabes cómo combinar y sólo te están haciendo perder dinero.

También es muy importante que vayas a comprar cómoda y con calma, no vayas una hora antes de tu evento porque te diste cuenta que no tienes nada qué ponerte, porque acabarás comprando lo que sea con tal de tener algo para estrenar.

Ve a comprar sin evento próximo, con tiempo y pruébate cosas que no te probarías antes, experimenta. Y muy importante, ten en cuenta las prendas que ya tienes en tu clóset y busca cosas que complementen eso, si puedes en la misma tienda agarra una prenda como la que ya tienes y pruébatelo con lo nuevo que vas a comprar, así te aseguras de que todo se ve bien junto.



9. “Cuida tu piel y tu cabello como si no tuvieras reemplazo... ¡porque no lo tienen!”

El día que entendí que tener una rutina de belleza que vaya de acuerdo a mi tipo de piel y de cabello cambió mi vida... Y mi físico.

Si tu piel y tu cabello se ven sanos naturalmente, ya tienes el 50% del camino recorrido, ¿Te acuerdas de la mujer de Starbucks? Probablemente otra de las cosas que hacían que se vea increíble era que su piel estaba limpia, hidratada y tersa, así como su cabello se veía sedoso y con movimiento.

Esto no ocurre por casualidad, tienes que aprender a conocer tu piel y tu cabello y nada mejor que acudir con una cosmetóloga y a un salón de belleza (asegúrate de averiguar que sean buenos antes de ir) para que te den un



Y así ya sabes qué características tienes y qué necesitas, entonces puedes poner manos a la obra, con la ayuda de estos profesionales sería ideal. Pero si no tienes el presupuesto ahorita, también puedes hacer cosas caseras, probar mascarillas, aceites, cremas, hoy en día hay tantos tutoriales en YouTube y tanta información online que no tienes pretexto.

Eso sí, solo asegúrate de que antes que nada un experto te haya dado un análisis de tu piel y cabello, así como si vas a buscar información online asegúrate de leer o ver videos de fuentes confiables.

10. “Tu sonrisa es el mejor accesorio que puedes llevar”

Seguramente no es la primera vez que escuchas esto, frase tan cierta como el azul del cielo.

¿Te acuerdas que hablamos de la importancia del lenguaje corporal y proyección?

Pues tu sonrisa es el mejor aliado que podrías tener, hace que te veas más alegre, más confiable, más bonita, más segura... En fin, te ayuda muchísimo.

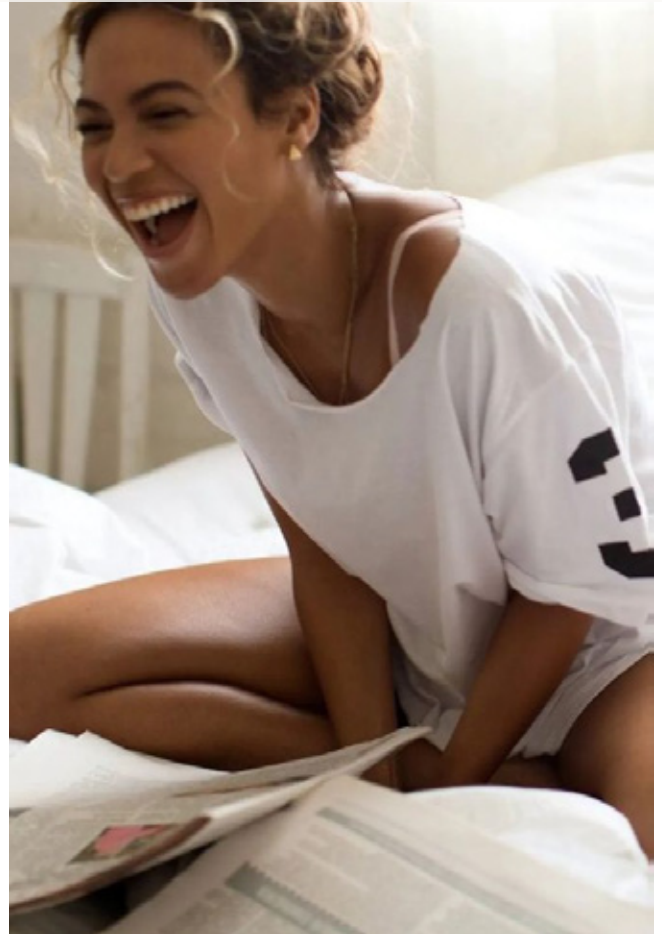
El único detalle es que hay que tener mucho cuidado con la estética de nuestros dientes, no es lo mismo una sonrisa blanca, limpia y sana, que una sonrisa amarilla, con los dientes chuecos o separados.

Y esto sé que es un tema muy sensible para mucha gente, que causa incomodidad o desagrado, pero te lo digo a ti con tanto amor como se lo digo a mis alumnas cuando empiezan a practicar el método, hay que hacernos cargo de nuestra sonrisa.

Una sonrisa estética además de que se convierte en un punto que la gente va a recordar de ti “ay qué bonita sonrisa tiene ...” También proyecta que eres una persona limpia, que cuida su físico, que es sana y que cuida de sí misma.

Y si bien, no es algo barato ir al dentista, es importante que sepas que es una inversión y no un gasto. Las recompensas que vas a tener son innumerables, empezando por el sentimiento de seguridad que te da.

Bien dicen que “una sonrisa bonita abre muchas puertas” y no podría estar más de acuerdo con eso.



11. “Actitud es la clave del éxito”



¿Alguna vez has conocido a una persona que, en tu opinión, no es guapo o guapa, pero tiene algo que te atrae?, ¿Algo que no sabes muy bien qué es, pero magnetiza?

Eso es exactamente lo que quiero que entiendas en este punto, “la actitud es la clave del éxito”.

Todos podemos decidir tener buen humor, tener un gesto amigable, regalar una sonrisa, tratar bien a los demás...

Pero más allá de eso, tú puedes decidir tener una buena actitud ante la vida, puedes decidir sentirte tan bien contigo que, cuando hables se note, que se note cuando caminas, cuando sonríes, al expresarte con tu lenguaje no verbal.

Y eso, esa actitud, es lo que hace que tu imagen mejore muchísimo.



12. “Aprende a combinar la buena calidad con el buen precio”

Esto es una regla de oro en mi método Imagen que Impacta: ni muy muy, ni tan tan (como diríamos en México), y con esto me refiero a que ni mucho de lo caro, ni todo de lo barato.

Hoy en día, tenemos la fortuna de contar con tiendas de fast fashion (tiendas como ZARA, H&M, Pull & Bear, Mango, etc) que nos brindan prendas en tendencia a un costo muy accesible.

Pero tampoco se trata de comprar todo en estas tiendas, si quieres que tu imagen se eleve y proyectes más clase, elegancia, tendencia, estilo, etc., tienes que aprender a combinar ropa de estas tiendas con accesorios de calidad, esa es la clave, comprar bolsas, cinturones y zapatos que sean de buen material, con buenos acabados y que te vayan a durar mucho tiempo.

Y claro que como normalmente son las marcas “caras” las que cumplen estas características, no va a ser muy barato comprar estos accesorios. Pero a largo plazo va a ser una mejor inversión y vas a poder darle un toque muy chic a tus looks.

Y como siempre le digo a mis clientas, si compras una bolsa barata te va a durar 2 o 3 puestas, si compras una de mejor calidad te va a durar años. Al final te sale más barato comprar una de calidad que estar comprando baratas a cada rato.



13. “Ten un día de home spa a la semana”



¿Recuerdas cómo hablamos de consentirte y tener un tiempo para ti diario?

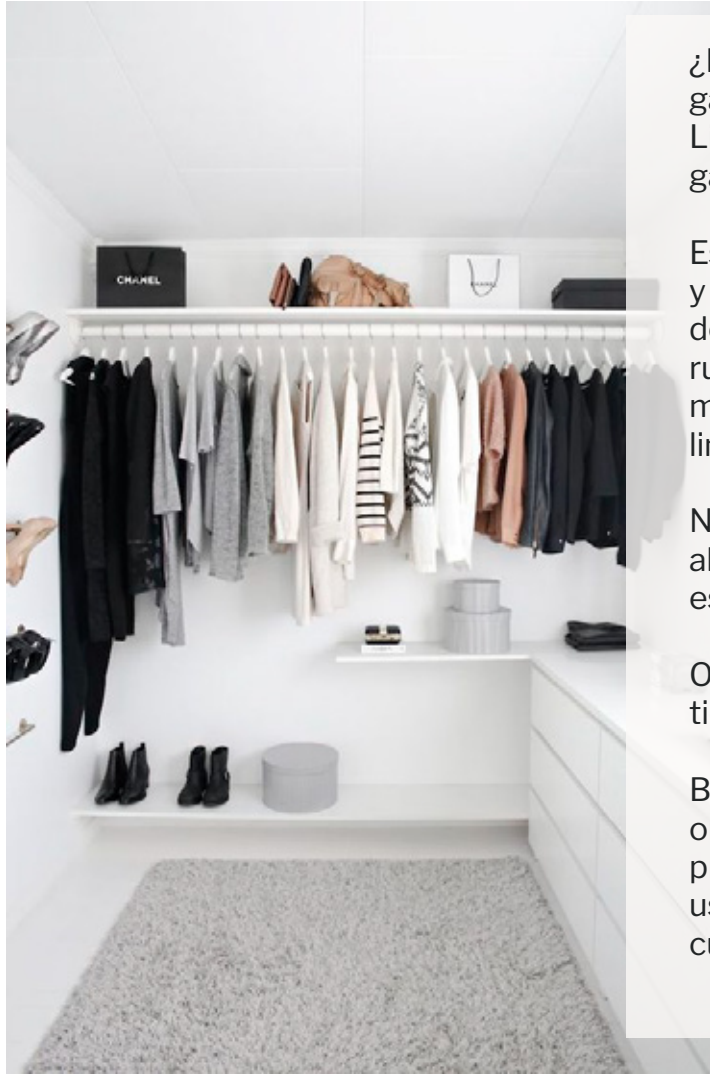
Bueno, si un día a la semana te dedicas a hacerte un día de spa casero (al menos unas horas) vas a notar cómo tu energía se recarga enormemente, así como tu ánimo y motivación.

Esto debe ser en un entorno tranquilo (si es sola en tu casa mucho mejor) con música que te relaje, donde te apliques una mascarilla para tu tipo de piel en la cara y una para tu cabello, donde puedes hacerte snacks saludables, tomar un té relajante o cualquiera que te guste y donde sólo te dediques a ti y a alimentar tu cuerpo y mente de la mejor manera posible.

Después, créeme que tu cuerpo te lo va a agradecer e incluso después de unas semanas de hacerlo hasta te lo va a pedir.



14. “El orden de las cosas sí altera el resultado”



¿Nunca has entrado a una casa muestra y te dan ganas de quedarte a vivir ahí?, ¿O en Sephora, Liverpool o cualquier tienda de tu agrado y te dan ganas de comprar todo?

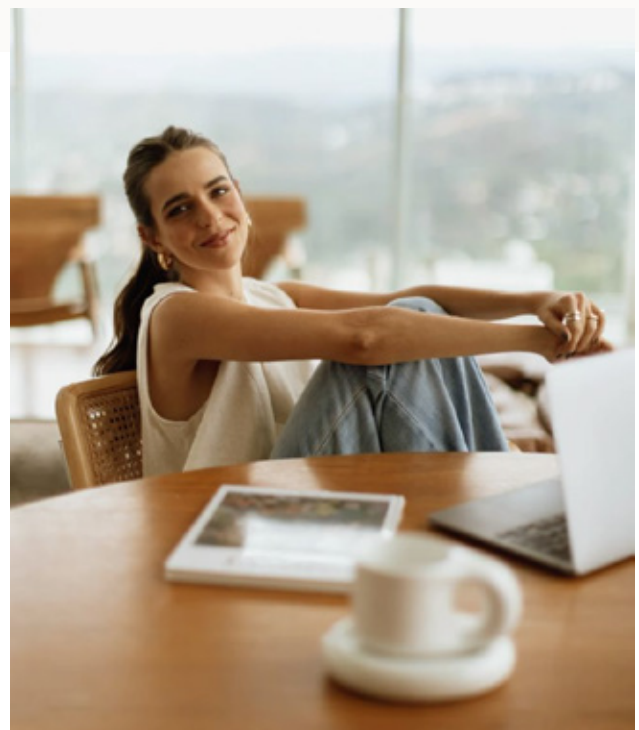
Esto tiene mucho que ver con la limpieza, iluminación y acomodo de las cosas, si quieres motivarte a que te den más ganas de arreglarte, de hacer diario tu rutina de belleza y en general de sentirte mejor, es muy importante que crees en tu casa un ambiente limpio, ordenado y bonito.

No tiene que ser lujoso ni extravagante, sólo algo que al verlo a ti te haga sentir bien, que te haga querer estar ahí.

Oye Nasse -me preguntan mis alumnas-, ¿Y eso, qué tiene que ver con mi imagen personal?

Bueno, si tu tocador, por ejemplo, está limpio y ordenado, no sólo vas a ver claramente tus productos, sino que además te van a dar ganas de usarlos y por consecuente vas a tener el impulso a cuidarte más y mejor.

Además de que un ambiente agradable eleva tu estado de ánimo, por consiguiente tu actitud y tu proyección también se elevan.



15. “Si no te estás divirtiendo, no estás viviendo”

¿Alguna vez has intentado arreglarte con música que suba el ánimo y bailando?

Si no lo has hecho te estás perdiendo la mitad de tu vida, ok exageraré, pero es otro de los tips de oro del método Imagen que Impacta. Y de las cosas que más recomiendo hacer cuando quieres verte y sentirte mejor.

Arreglarte con música y bailar mientras lo haces no sólo eleva tu humor y estado de ánimo, sino también eleva tu autoestima. Bailar hace que te sientas más cómoda con tu cuerpo, que te sientas más sexy, más segura... Y cuando te sientes así, también la gente te ve así.

Si hay días en los que no te sientes bien, tienes muchos problemas, estrés, molestias, estás triste o nada más no tienes ganas de nada. Esos días son cuando más debes hacer esto.

Recuerda que, si cambias tu lenguaje corporal estás “engañando” a tu cerebro para sentirse mejor, y bailar es una excelente manera de hacer eso.




Espero que te haya ayudado a empezar con el pie derecho este proceso que vas a iniciar para tener una Imagen que Impacta, te prometo que las recompensas que vas a tener al aplicar estos conceptos no tienen precio.

Recuerda que la diferencia entre las personas que consiguen lo que quieren y las que no, es que las que lo consiguen se ponen una meta y toman acción.

Espero que tú seas de las personas que toman acción. Y espero poder verte dentro del curso pronto, sino ojalá al menos apliques todo lo que has aprendido y no te quedes sin trabajar en ser tu mejor versión.

¿YA ME SIGUES EN MIS REDES SOCIALES?

 info@nasselavalle.com

 <https://www.nasselavalle.com>

 NasseLavalle

 nasselavalle

 NasseLavalle

NASSE LAVALLE