

Detox CLOSET

Tu clóset habla antes de que tú abras la boca.

JESSI CABALLERO
TU ASESORA DE IMAGEN Y MARCA PERSONAL

@JESSICABALLERO8910

Antes de *abrir el clóset*

Prepara el ambiente, este proceso es emocional y físico.

TIEMPO

Bloquea 4 a 6 horas sin interrupciones. No es una tarea de 30 minutos.

MÚSICA

Pon música que te energice y ponga de buen humor durante todo el proceso.

BOLSAS

Ten listas bolsas o cajas para: donar, reparar y desechar.

ESPEJO

Ubica un espejo de cuerpo entero cerca. Lo necesitarás para probarte prendas.

CÁMARA

Ten el teléfono a mano para fotografiar los outfits que vayas descubriendo.

BIENESTAR

Agua, snacks y buena iluminación natural si es posible.

Los 7 Pasos del *CLOSET* *Detox*

01

Vaciado total

Saca absolutamente todo sin excepción.

02

Inventario visual

Agrupar por categorías antes de evaluar.

03

Clasificación

Crea tus 4 pilas sagradas.

04

Prueba física

Pruébate todo lo que te genere dudas.

05

Análisis estratégico

Identifica patrones y vacíos reales.

06

Reorganización

Devuelve sólo lo que ganó su lugar.

07

Cierre y ritual

Despide lo que se vaya y da gracias.

IMAGEN • IDENTIDAD • ESTILO • MARCA PERSONAL

01

VACIADO TOTAL

SACA ABSOLUTAMENTE TODO

Sin excepción, todo lo que está en el clóset va a la cama o a una superficie limpia, incluye cajones, estantes, zapatos, bolsos, accesorios y ropa de temporada.

Consejos:

No empieces a clasificar todavía, solo saca.

Ver todo junto es el primer momento de verdad.

Descubrirás ropa olvidada, ese es el problema.

Antes de evaluar, agrupa toda la ropa. Detectarás compras duplicadas, compulsivas y los vacíos reales.

SUPERIORES

INFERIORES

VESTIDOS

CAPAS

ZAPATOS

ACCESORIOS

Agrupar por categoría

02

INVENTARIO VISUAL

*"¿Cuántos tops iguales tienes?
¿Ropa para una vida que no
llevas? El inventario nunca
miente."*

Las 3 Preguntas *de Oro*

Aplicálas a cada prenda antes de decidir su destino, la honestidad es la única regla...

1

¿Me lo he puesto en el último año?

Si la respuesta es no, pregúntate por qué. La ropa que no usas ocupa espacio físico y mental. No la estás "guardando para después"; la estás evitando.

2

¿Me queda bien ahora, con mi cuerpo de hoy?

No el cuerpo que esperas tener, no el que tenías hace tres años; tu cuerpo de hoy merece ropa que lo honre.

Viste quien eres, no quien fuiste.

3

¿Me hace sentir bien cuando me lo pongo?

Si dudas, la respuesta es no, la ropa debe empoderarte desde el primer segundo; si te pones algo y tu expresión cambia para mal, esa prenda no es tuya.

Las 4 Pilas Sagradas

03

CLASIFICACIÓN

✓ CONSERVAR Te queda, te encanta, lo usas. Entró al clóset.	■ DONAR En buen estado pero ya no es para ti.	✂ REPARAR Lo amas pero necesita atención o arreglo.	✕ DESECHAR Roto, manchado o sin vida útil. Fuera.
--	--	--	--

ÁRBOL DE DECISIÓN RÁPIDO

¿No sabes qué hacer con una prenda? Sigue este flujo.

¿Está en buen estado?	NO →	Desechar
¿Te lo pusiste este año?	NO →	Donar
¿Te queda bien HOY?	NO →	Donar
¿Te hace sentir increíble?	SÍ →	¡Conservar!

Si dudas más de 10 segundos... la prenda sale. ♦ La duda es una respuesta.

04

PRUEBA FÍSICA

Pruébate todo lo que genere duda.

- ✓ Regla de los 10 segundos: Tu reacción instintiva no miente.
- ✓ "Cuando baje de peso" NO. La prenda saldrá.
- ✓ Foto test: La cámara revela lo que el ojo no ve.

05

ANÁLISIS ESTRATÉGICO

Identifica patrones y vacíos reales.

- ✓ Colores dominantes: Esa es tu paleta natural.
- ✓ Siluetas favoritas: Hablan de tu identidad.
- ✓ Tus looks fiesta/diario: ¿refleja tu vida real?

06

REORGANIZACIÓN CONSCIENTE

Devuelve solo lo que ganó su lugar.

- ✓ Organiza por paleta de color.
- ✓ Deja organizados algunos looks.
- ✓ Zapatos visibles: Si no los ves, no los usas.

07

CIERRE Y RITUAL

Despide lo que se va y da gracias

No dejes bolsas de donación en casa, esta misma semana salen.

Fotografía tu clóset terminado, es motivador y sirve de referencia.

Nueva regla de compra: Con qué 3 prendas de mi clóset combina?

META FINAL

El Guardarropa Cápsula

10–15

Superiores

5–7

Pantalones / faldas

3–5

Vestidos

3–4

Capas clave

5–8

Pares de zapatos

100%

Siempre usable

Un clóset curado donde el 100% de las prendas son usables.

Checklist de Cierre

Marca cada paso
completado.

El proceso no termina hasta
que todos estén marcados.

☐

Saqué todo el contenido del clóset

☐

Agrupé toda la ropa por categorías

☐

Apliqué las 3 preguntas a cada prenda

☐

Me probé todo lo que me generó duda

☐

Identifiqué mi paleta y mis vacíos

☐

Reorganicé con criterio lo que quedó

☐

Entregué o programé las donaciones

☐

Fotografié mi clóset terminado

☐

Me comprometí a comprar conscientemente



”

No se trata de tener menos ropa.

*Se trata de tener solo la ropa
que te hace sentir la mejor
versión de ti misma.*

JESSI CABALLERO
TU ASESORA DE IMAGEN Y MARCA PERSONAL

@JESSICABALLERO8910

VERDAD · IMPACTO · VISIBILIDAD · AUTORIDAD