

ERRORES COMUNES AL ORDENAR EL CLOSET Y CÓMO EVITARLOS

Por Alma Leiva, Asesora de Imagen

ORDENAR DESDE LA CULPA, NO DESDE EL AMOR

Error: Guardar prendas solo porque fueron caras, aunque ya no te gusten o no las uses.

Solución: Pregúntate: ¿Esta prenda me representa hoy? ¿Me hace sentir bien? Si no, agrádecele por el tiempo que estuvo contigo y déjala ir.

INTENTAR HACERLO TODO EN UNA HORA

Error: Creer que el detox debe ser rápido, lo cual puede generar ansiedad y malas decisiones.

Solución: Tómate el tiempo que necesites. Hazlo por partes si es necesario: hoy blusas, mañana pantalones. Lo importante es hacerlo con conciencia.



CONFUNDIR APEGO CON NECESIDAD REAL

Error: Guardar ropa por recuerdos del pasado (una relación, un trabajo, un cuerpo anterior), aunque ya no tenga sentido práctico.

Solución: Si te cuesta soltar, guarda esas prendas en una caja especial y revísala en 3 meses. Muchas veces, el desapego llega con el tiempo.

NO REVISAR COMO TE SIENTES AL PROBARTE LA ROPA

Error: Quedarte con ropa que “te queda” pero no te hace sentir cómoda ni segura.

Solución: No basta con que te entre, debe gustarte, hablar de ti y hacerte sentir tú. Esa es la nueva regla.





REPETIR PATRONES AL MOMENTO DE COMPRAR

Error: Hacer un detox y luego volver a llenar el clóset con lo mismo: ropa que no usas, que no combina o que compraste por impulso.

Solución: Haz una lista consciente con lo que realmente necesitas. Y recuerda: menos, pero mejor.

“Tu closet no es un museo de tu pasado, es un reflejo del presente que estás eligiendo vivir”

CHECKLIST DE PREGUNTAS PARA UN DETOX DE CLÓSET EMOCIONAL

1. ¿Esta prenda me hace sentir bien conmigo misma?

Si la respuesta es “me siento disfrazada”, “me incomoda”, o “me veo mal”, no merece quedarse.

2. ¿La uso porque me gusta o porque siento que debo usarla?

3. ¿Representa quién soy hoy o una versión antigua de mí que ya solté?

4. ¿La estoy guardando por culpa, nostalgia o miedo a soltar?

5. ¿Esta prenda tiene una historia que me pesa o me hiere?

(Ej.: me la compré cuando estaba en una relación que ya no me hace bien)

6. ¿Siento libertad o presión cuando pienso en ponérmela?

7. ¿La estoy guardando para “cuando baje de peso”?



8. Cuándo fue la última vez que me la puse y me sentí empoderada?

9. ¿Encaja con mi estilo actual o me recuerda a una etapa en la que me escondía?

10. ¿Si hoy fuera a comprarla, lo haría de nuevo?