

SCHOOL OF LOOKS



WORKBOOK

DIA 3

VENCER LOS MIEDOS



BIENVENIDA

SCHOOL OF LOOKS



Soy Rona Suk, asesora, experta en negocios digitales y creadora de SCHOOL of LOOKS la primera escuela de negocios para asesoras de imagen

Hola, hermosa. Llegamos al tercer día. Y este me encanta porque sé que es algo que todas, pero todas, sentimos en algún momento: miedo.

Miedo a que no funcione, miedo a que la gente hable, miedo a que nadie te compre.

Miedo a lo nuevo

Pero hay algo que tenés que entender: el miedo no desaparece. Lo que cambia es cómo lo enfrentás.

Si estás acá es porque querés algo más para vos. Porque te apasiona la asesoría de imagen y te gustaría vivir de esto.

La vida realmente es una sola, ¿Cuánto más vas a esperar para vivir de lo que te gusta?

MIEDOS

Así que vamos a hablar de esos miedos que te frenan y cómo hacer para que dejen de manejar tu vida y tu negocio.

Tus mayores obstáculos para la felicidad y el éxito son **tus propias creencias autolimitantes**, lo que vos te contas a vos misma.

Reemplacemos esas creencias por creencias que si te ayuden a avanzar

Cuando cambias tu **forma de pensar**, cambian tus **acciones**, en consecuencia tus **resultados**, en consecuencia **tu vida**

Si no hubiese tomado la decisión de renunciar, estaría siendo infeliz en un trabajo que no me gustaba y el costo hubiese sido altísimo, hoy luego de 10 años es la mejor decisión que tome

¿Qué decisiones estas tomando hoy para tener la vida que quieres?

¿Sabes cuál es la diferencia entre las personas exitosas y las que no lo son?

Las personas exitosas piensan la mayoría del tiempo en 2 cosas:
“Lo que quieren lograr y como obtenerlo” y se obsesionan con eso

Te terminas convirtiendo en eso que piensas la mayor parte del tiempo
Todo lo que pienses lo vas a lograr, tanto lo bueno como lo malo. Si piensas que no puedes, no vas a poder, si piensas que, si puedes, vas a poder

Tu cerebro solo te hace caso, por eso hay que ver que le estas diciendo

MIEDOS

Dentro de los grandes miedos están:
El miedo al **rechazo** y el miedo al **fracaso**

El **miedo al fracaso** es cuando decís “no puedo” “no es para mí” “no se hacerlo” Te estas poniendo una traba vos misma

Y el otro gran miedo es el **miedo al rechazo**, esa sensación de que si no hago tal cosa no voy a gustarles, o no me van a aceptar, o espero la aprobación externa para hacer algo, o tengo que hacer lo que hacen todos para encajar sino voy a hacer rechazada

Ambos pensamientos vienen forjándose **desde tu niñez**, imagínate lo difícil que es erradicarlos

Pero tengo una buena noticia, todas estas **creencias que hoy te limitan se pueden cambiar**

Para eso tenes que hacerlas conciente y hacerte estas preguntas:

- ¿Cuáles son esas cosas que crees como asesora que no podés hacer?
- ¿Por qué hasta ahora no te has dedicado a vivir como asesora?
- ¿Hay alguien que te dice que no podes, que no es una profesión seria? ¿Qué es una pavada al lado de tu profesión actual?
- ¿O te lo decís vos misma?
- Alguna vez intentaste armar videos, vender un producto de la asesoría, dictar un workshop y te fue mal? ¿O simplemente estas asumiendo que vos no podrías?

MIEDOS

Lo único que puedes controlar es tu forma de pensar. Si tomas el control de tu pensamiento, tomas el control de tus acciones, en consecuencia de tu destino y recién ahí vas a poder vivir de la asesoría, a pesar de lo que digan los demás y a pesar de tus propias creencias autolimitantes

Empeza a reconocerlas y cambiarlas, si cambias tu diálogo interno, eso ya es un montón!

Los 3 miedos más comunes son

1. Miedo a mostrarse en redes
2. Miedo a no vender
3. Miedo a invertir

1) MIEDO A MOSTRARSE EN REDES

A muchas les cuesta mostrarse. Piensan: "Ay, ¿y si me critican?". Bueno, ¿y si no... qué?

Te voy a decir una verdad incómoda: la gente está tan ocupada con su vida que no te está analizando cada segundo.

Nos creemos el centro del universo, pero la realidad es que cada persona está en su propia burbuja, pensando en sus propios problemas.

Y te digo algo más ¡No gustarle a todos está bien!

MIEDOS

Imaginate que estás scrolleando en Instagram. Ves a alguien que subió un video hablando. ¿Qué hacés? O lo mirás un segundo y seguís de largo, o lo ves completo si te interesa.

Pero no te quedás 10 minutos analizando cómo se ve, cómo habla, si tiene el pelo perfecto. Lo mismo pasa con vos. Nadie te está juzgando tanto como vos misma.

¿Cómo superarlo?

Empezá de a poco, pero empezá

- Un reel mostrando un look
- Un video con una frase motivadora.
- Un carrusel con tips sobre colores.

Usá lo que ya sabés

- Si te da vergüenza hablar a cámara, podés empezar con fotos y texto.
- Si te cuesta salir en primer plano, podés grabar tus manos eligiendo prendas o combinaciones de colores.

Lo **importante es empezar**. Porque cuanto más lo hacés, más natural se vuelve.

Y quiero que ya sepas de antemano que tus primeros videos van a ser horribles! no te vas a gustar y siempre le vas a encontrar algo para cambiar, pero esta bien, justamente de eso se trata, de hacer y corregir, **hacer y corregir**, hacer y corregir.

MIEDOS

2) MIEDO A NO VENDER

"¿Y si nadie me compra?". ¿y si sí?

El problema es que muchas piensan que si no venden en el primer mes, significa que "no sirve". Y no es así.

El éxito no es un evento mágico, es un proceso.

Y todas las que hoy viven de esto empezaron sin vender nada.

Yo también arranqué sin saber cómo vender. Y hoy, gracias a **un sistema bien armado**, vivo de esto. hace 10 años. Pero cada vez que lanzo un producto o un servicio o un nuevo curso me muero de miedo literal.

Pero para transitar ese miedo existe la **estrategia**, es decir el camino mas seguro que voy a tomar para lograr ese objetivo.

No puedes lanzar un curso, pensando que subís una historia de Instagram y ya está! NO!

Cuando vos tenes **un plan, una estrategia**, ese miedo se disipa, porque la estrategia te da **tranquilidad**, pero también entiendo que no todas las asesoras saben armar estrategias de negocios, pero eso lo vamos a ver en la masterclass de la semana que viene

En vez de decir "**¿y si nadie me compra?**", preguntate: "**¿qué necesito aprender a vender y a armar un negocio?**".

MIEDOS

3) MIEDO A INVERTIR

Este es el miedo más grande de todos. Porque si todavía no ganaste plata con esto, invertir te da vértigo. Y arranca ¿el huevo o la gallina?

¿Espero a ganar plata para invertir? o ¿Invierto para poder ganar?

La respuesta para mi es obvia, hay que invertir para armar un negocio, ya sea dinero o tiempo

Y te entiendo. Pero quiero que pienses en esto: ¿Cuántas veces gastaste plata en ropa, en maquillaje, en salidas, en cosas que no te hicieron ganar un peso?

Esto es diferente. Porque aprender a vender te va a hacer ganar plata, no perderla.

Imaginate que querés abrir una tienda de ropa. **¿Pensás que podrías hacerlo sin inversión?** No. Porque necesitás mercadería, local, empleados.

Pero lo bueno de los negocios digitales es que no necesitás una fortuna. Solo necesitás aprender cómo hacerlo bien.

Las asesoras que avanzan vs. las que se quedan

Mirá a esas asesoras de imagen que ves en redes. ¿Sabés por qué ellas están vendiendo y vos no?

Porque accionaron. Porque invirtieron en aprender lo que no sabían.

Porque dejaron de pensar y empezaron a hacer.

Ellas también tenían miedo. Pero no se quedaron ahí.

MIEDOS

Las asesoras que avanzamos invertimos en tres cosas clave:

- ✓ **Aprendizaje**: Porque nadie nace sabiendo vender.
- ✓ **Mentores**: Porque ir sola es más lento y más difícil.
- ✓ **Publicidad**: Porque si nadie te ve, nadie te compra.

NO INVERTIR SALE CARO:

- Si seguís sin invertir, así como estás, significa que dentro de 6 meses vas a estar igual. **Sin ingresos, sin negocio y quejandote del trabajo que tenes**
- Si decidís invertir y accionar, vas a lograr empezar a armar tu negocio y recuperarás esa inversión

Podés intentar sola, pero te va a llevar años de prueba y error.

O podés aprender de alguien que ya lo hizo, ahorrarte tiempo y empezar a ganar plata más rápido

¿Requiere inversión en **tiempo**? Por supuesto

¿Requiere inversión de **dinero**? Por supuesto

Si el año pasado hubieses invertido en aprender a armar tu negocio,

¿Dónde estarías hoy?

El miedo no paga las cuentas. Lo que paga las cuentas es la acción.

Si estás esperando a que el miedo se vaya para animarte, te aviso: nunca se va.

Y la única manera de manejarlo es HACIENDO.

MIEDOS

Las asesoras que avanzamos invertimos en tres cosas clave:

- ✓ **Aprendizaje**: Porque nadie nace sabiendo vender.
- ✓ **Mentores**: Porque ir sola es más lento y más difícil.
- ✓ **Publicidad**: Porque si nadie te ve, nadie te compra.

NO INVERTIR SALE CARO:

- Si seguís sin invertir, así como estás, significa que dentro de 6 meses vas a estar igual. **Sin ingresos, sin negocio y quejandote del trabajo que tenes**
- Si decidís invertir y accionar, vas a lograr empezar a armar tu negocio y recuperarás esa inversión

Podés intentar sola, pero te va a llevar años de prueba y error.

O podés aprender de alguien que ya lo hizo, ahorrarte tiempo y empezar a ganar plata más rápido

¿Requiere inversión en **tiempo**? Por supuesto

¿Requiere inversión de **dinero**? Por supuesto

Si el año pasado hubieses invertido en aprender a armar tu negocio,

¿Dónde estarías hoy?

El miedo no paga las cuentas. Lo que paga las cuentas es la acción.

Si estás esperando a que el miedo se vaya para animarte, te aviso: nunca se va.

Y la única manera de manejarlo es HACIENDO.

LOS SUEÑOS NO SE LOGRAN SOÑANDO
SE LOGRAN HACIENDO

SCHOOL OF LOOKS



WWW.SCHOOLOFLOOKS.COM
[@SCHOOLOFLOOKS](https://www.instagram.com/SCHOOLOFLOOKS)