АЛХИМИЯ СТИЛЯ
трансформационная игра

СЕКТОР – ПОТРЕБНОСТЬ
« **В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ** »

Суть: Быть частью чего-то: семьи, группы, сообщества.

Цель: Найти своё место среди людей.

Вопросы:
— Где я чувствую себя «дома»?

— Какая одежда говорит: «я своя»?

Аффирмация:

«Я — часть. Я соединена. Я важна в своём круге.»

Практики:

1. **«Мой круг силы».**

Суть: осознать, кто тебя окружает и поддерживает.

Как делать:

- Нарисуй круг, разделённый на секторы — семья, друзья, коллеги, единомышленники и др.
- Впиши в каждый сегмент людей, с кем ты чувствуешь связь.
- Отметь: кто даёт поддержку, с кем хочется больше тепла, кого хочется поблагодарить.

Зачем: чтобы увидеть, что ты — не одна, и укрепить связь с важными людьми.

2. «Общее слово».

Суть: углубить контакт и принадлежность через обмен.

Как делать:

- Напиши короткое сообщение (или запиши голос) одному человеку из своего круга:

«Ты для меня важна. Спасибо, что ты есть. Мне ценно быть рядом.»

- Не жди ответа — просто поделись.

Зачем: когда мы выражаем тепло, мы усиливаем свою включённость в отношения.

3. «Место, где я часть».

Суть: найти или отметить пространство, где ты ощущаешь принадлежность.

Как делать:

- Подумай: где ты чувствуешь себя «на своём месте»? Это может быть чат, клуб, команда, семейный круг.
- Сделай что-то активное: включись в обсуждение, предложи идею, подари свою энергию.
- Задай себе вопрос:

"Что я даю этому месту, и что оно даёт мне?"

Зачем: укрепить ощущение, что ты — значимая часть живого целого.

Стилистическая капсула:

«СВОЯ СРЕДИ СВОИХ»

Тепло. Связь. Уютное присутствие.

ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА:

- Мягкие оттенки: молочный, карамель, розово-пудровый, оливковый
- Тёплые базовые: тёплый серый, кофейный, глубокий синий
- Акценты: лаванда, дымчато-зелёный

Цвета, создающие ощущение комфорта, душевности и поддержки.

ТКАНИ И ФАКТУРЫ:

- Трикотаж, кашемир, вязаные текстуры
- Мягкий деним, замша, фланель
- Ткани с эффектом «объятия»: тёплые, уютные, нежные к телу

Тактильность, которая возвращает к себе и к близости.

ОБРАЗЫ:

1. Вязаный кардиган oversize + джинсы + мягкий шарф
2. Льняное платье + уютный жилет + замшевые ботинки
3. Свитшот тёплого цвета + широкие брюки + замшевая сумка
4. Юбка миди + хлопковая рубашка + жакет в расслабленном стиле

Стиль без напряжения: «я дома — в себе и среди близких».

ЗАДАЧИ КАПСУЛЫ:

- Помочь чувствовать себя принятой и «на месте»
- Транслировать открытость к общению и душевную теплоту
- Укрепить ощущение безопасности через комфорт и мягкость
- Поддерживать внутренний отклик на фразу «я не одна»