



## СЕКТОР – ОГРАНИЧЕНИЕ «СТРАХ БЫТЬ ЗАМЕЧЕНОЙ»

---

### Суть :

Ты боишься оказаться в центре внимания.  
Одежда становится щитом невидимости.  
Внутри есть желание проявиться, но поверх  
— пласт страха быть осмеянной, не понятой  
или отвергнутой.

### Цель:

Разрешить себе занимать место. Присвоить  
себе право быть видимой, выразительной,  
живой.

### Символ/образ:

Одинокий маяк в тумане — светится,  
несмотря на страх быть замеченным.

### Вопросы к себе:

- Что я чувствую, когда кто-то смотрит на меня?
- 

- В чём я боюсь показаться лишней?
- 

- Где в теле живёт этот страх?
- 

### Аффирмация:

*«Я имею право быть видимой. Я — не  
декорация, я — центр своей сцены.»*

### Практики:

- **Маленький выход из тени.** Выбери одну яркую деталь и добавь её в повседневный образ: кольцо, губная помада, принт, необычные очки. Носи это как эксперимент, не чтобы привлекать, а чтобы напомнить себе: я могу быть видимой понемногу.

*Задай себе вопрос: Как я ощущаю себя,  
когда на мне это? Что во мне хочет быть  
замеченным через это?*

---

- **Зеркало правды.** Смотри на себя в зеркало не для критики, а чтобы **увидеть**. Подари себе 5 минут в день, глядя на себя с принятием, как будто ты — близкая подруга. Заметь, какая ты на самом деле, а не какая должна быть.

*Вопросы: Что я прячу? А что во мне хочет  
быть выраженным?*

---

- **Микро-ритуал "Я здесь."** Придумай простой ритуал выхода «в свет»: включить любимую музыку, надеть вещь силы, встать с расправленными плечами. Делай это перед выходом из дома. Это не маска, а напоминание себе: ты имеешь право быть видимой.

*Допиши фразу: «Когда я позволяю себе  
быть замеченной, я чувствую...»*

---

## Стилистическая капсула:

### *"Нежная видимость"*

- **Цветовая палитра:**
- Приглушённые, но выразительные оттенки: пудрово-розовый, дымчато-сиреневый, охра, шалфейный зелёный, чайная роза, теплый серый.
- Акцент (по желанию): один насыщенный цвет в малой форме — терракота, бордо, сапфир — как приглашение к видимости.
- **Фактуры и ткани :**
- Матовые, тактильно приятные материалы: тонкая шерсть, вискоз
- хлопок с мягкой драпировкой, муслин, букле, кашемир.
- Одежда должна «обнимать», а не приковывать — создавать ощущение телесного уюта.
- **Ключевые элементы гардероба:**
- Свободный жакет или кардиган — как «плащ-невидимка», в котором можно быть и собой, и в безопасности.
- Платье мягкого силуэта или струящаяся юбка — для оживления тела и чувств.
- Базовые футболки/водолазки нейтрального цвета — как опора.
- Один аксессуар с характером: брошь, кольцо, шёлковый платок — как символ постепенного проявления.
- **Стилистическая задача:** Сделать первый шаг к видимости — выбрать один акцент (яркий цвет, необычный аксессуар, причёску), который притягивает взгляд