



## СЕКТОР – ПОТРЕБНОСТЬ « В ТИШИНЕ И УЕДИНЕНИИ »

---

**Суть:** Пространство для восстановления, тишина и внутренняя настройка.

**Цель:** Перезагрузиться и услышать себя.

### Вопросы:

— Что во мне просит покоя?

---

— Как стиль может быть моим щитом и коконом?

---

### Аффирмация:

*«В тишине я нахожу свой центр и восстанавливаю силы.»*

### Практики:

#### 1. «Минуты тишины».

**Суть:** ежедневно выделять время на тишину и отключение от внешнего шума.

#### Как делать:

- Найди тихое место (даже 5 минут в ванной или на балконе).
- Выключи все гаджеты и просто наблюдай за дыханием или окружающими звуками.
- Не думай, просто будь здесь и сейчас.

**Зачем:** дать мозгу и телу перезагрузиться, восстановить внутренний ресурс.

#### 2. «Ритуал свечи».

**Суть:** создать ритуал уединения и внутреннего спокойствия.

#### Как делать:

- Зажги свечу в уютном месте, отключи яркий свет.
- Сосредоточься на пламени, наблюдай за ним без мысли о делах.
- Можно добавить мягкую медитацию или тихую музыку.

**Зачем:** укрепить связь с собой через простое действие и атмосферу.

#### 3. «Ведение тишинного дневника».

**Суть:** записывать мысли и ощущения в моменты уединения.

#### Как делать:

- Возьми красивую тетрадь или блокнот.
- После практик тишины или в конце дня записывай, что почувствовала, какие мысли пришли, что хотелось бы сохранить или отпустить.
- Можно не писать, а рисовать или клеить вдохновляющие стикеры.

**Зачем:** помочь внутреннему голосу быть услышанным и прояснить состояние.

## **Стилистическая капсула:**

- Вдохновлять на осознанные паузы в жизни

### **«ТИШИНА ВНУТРИ»**

*Покой. Мягкость. Восстановление.*

## **ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА:**

- Нежные пастельные оттенки: персиковый, бежевый, дымчатый голубой, лаванда, светло-серый
- Натуральные цвета: кремовый, серо-коричневый, шампань

Цвета, которые приглашают замедлиться и расслабиться.

## **ТКАНИ И ФАКТУРЫ:**

Мягкий кашемир, воздушный лен, тонкий хлопок

- Матовые и слегка бархатистые поверхности
- Объёмные, свободные силуэты, драпировки

Комфорт и уют в каждом прикосновении.

## **ОБРАЗЫ:**

1. Свободный кардиган из кашемира + лёгкое платье из льна + балетки или мягкие тапочки
2. Оверсайз рубашка из хлопка + мягкие брюки + минималистичные аксессуары
3. Пончо или шаль + свободные джоггеры + лёгкий шарф
4. Платье-макси из тонкого хлопка + простые сандалии + минималистичные украшения

Стиль, который позволяет чувствовать себя защищённой и при этом лёгкой

## **ЗАДАЧИ КАПСУЛЫ:**

- Создавать ощущение уюта и внутреннего баланса
- Поддерживать мягкость и заботу о себе через одежду
- Помогать легко входить в состояние покоя и восстановления