



СЕКТОР – СТЕРЕОТИП «ЦВЕТНАЯ ОДЕЖДА – НЕСЕРЬЕЗНО, ЭТО ДЛЯ ДЕВОЧЕК»

Суть:

Цвет как будто делает образ «недостаточно взрослым», «легкомысленным».

Цель:

Вернуть цвет как часть внутреннего мира, эмоций, свободы.

Вопросы:

- Какой цвет я себе не разрешаю? Почему?
-

- Какой оттенок отражает мою живость?
-

Аффирмация:

*«Я позволяю себе быть яркой и уверенной.
Цвет — это моя энергия, а не признак
легкомыслия.»*

Практики:

1. Цвет как акцент силы.

Цель: Разрушить внутреннюю связку «цвет = слабость» и осознанно интегрировать яркий акцент как выражение уверенности.

Как делать:

- Выбери один яркий цвет, который тебе импонирует (например, красный, фуксия, кобальт).
- Надень его в виде структурной вещи: пиджак, рубашка с чётким кроем, пальто.

- Сопроводи образ аксессуаром «статуса» — часами, очками, деловой сумкой.
- Походи в этом луке по деловым местам или на работу.
- **Рефлексия:** Как ты себя ощущаешь? Какие реакции вызывает цвет, когда он встроен в силуэт взрослости?

2. Один день в радужной капсуле.

Цель: Расширить допустимый диапазон цвета в повседневной одежде.

Как делать:

- Собери капсулу на 1 день (3–4 предмета) в разных цветах: пусть будет минимум 2 ярких цвета + 1 нейтральный.
- Комбинируй их по принципу цветового круга или контраста.
- Обрати внимание на настроение и свою спонтанность.
- **Рефлексия:** Когда ты носишь цвет, становишься ли ты менее серьёзной — или просто более живой?

3. Ролевая игра — цвет как код взрослости.

Цель: Переосмыслить визуальный код взрослости через цвет.

Как делать:

- Представь, что ты экспертка, лекторка, руководительница или политическая фигура, для которой важна репрезентация.
- Подбери деловой образ в насыщенных цветах (например, малиновый брючный костюм, платье цвета изумруда или электрик).
- Сфотографируй себя в нём и проанализируй образ: что в нём говорит о твоей зрелости?
- **Рефлексия:** Становится ли цвет менее «детским», если ты вкладываешь в него авторитет?

Стилистическая капсула:

«Сила цвета»

Цветовая палитра:

- Глубокие и насыщенные оттенки: кобальтовый синий, малиновый, изумрудный, терракотовый, фуксия, шафран
- Контраст с базой: графит, молочный, чёрный, тёмно-оливковый
- Цветовые пары: фуксия + серый, кобальт + белый, изумруд + беж

Ткани и фактуры:

- Матовые, структурные материалы: костюмная шерсть, твил, деним, плотный хлопок
- Добавление глянца: лак, шёлк, сатин — как акцент, а не «девичий блеск»
- Цветной трикотаж без инфантилизма: базовые джемперы, гольфы, платья-колонны

Ключевые образы:

- Брючный костюм цвета фуксии с белой рубашкой и кожаным портфелем
- Монохромный образ в насыщенном зелёном: водолазка + юбка миди + ботильоны
- Пальто-кокон кобальтового цвета + строгие очки + нейтральная сумка
- Тотал-лук из трикотажа в ярком оттенке, но с минималистичным кроем

Стилистическая задача:

- Перепривязать яркий цвет к взрослому, интеллектуальному, статусному образу
- Найти свой «цвет силы» и интегрировать его в базу
- Увидеть, как цвет работает не *вопреки* серьёзности, а *в её пользу*