



СЕКТОР – СЦЕНАРИЙ «НЕЗАМЕТНАЯ»

Суть:

Быть “фоном”, не мешать, растворяться. Ты словно стараешься не выделяться, быть «правильной», тихой, удобной. Как будто боишься занять слишком много места — физически, эмоционально, визуально. Твоя стратегия — не мешать, не быть «слишком». Но вместе с этим гасится свет твоей индивидуальности.

Цель: Позволить себе быть *видимой*.

Вопросы:

- Когда я стала прятаться?
- Что меня пугает в внимании?
- Как выглядит мой заявленный стиль?

Аффирмация:

“Я достойна быть видимой, слышимой и значимой. Мое присутствие — ценно. Я не прячусь — я раскрываюсь. Я имею право занимать пространство, выражать мнение и быть собой — ярко, свободно, смело. Моя индивидуальность — не угроза, а дар”

Практики:

1. «Займи пространство».

Что делать: Найди способ **буквально занять больше места** — надень что-то объемное (например, пальто оверсайз, юбку-клёш, яркий платок), расправь плечи, сядь в центре помещения, говори чуть громче, чем обычно.

Понаблюдай за реакцией окружающих — и своей.

Зачем:

Тело привыкает к идее, что ты **имеешь право быть видимой**, заметной, проявленной. Это не угроза — это жизнь.

2. «Мой голос слышен».

Что делать: Запиши короткое видео или аудиосообщение, в котором говоришь **о чём-то важном для тебя** — с позиции силы, без извинений и оправданий. Можно не публиковать. Посмотри/послушай и задай себе вопрос: «Хочу ли я, чтобы меня услышали?»

Зачем:

Возвращение себе права **звучать**, говорить, быть услышанной и принятой.

3. «Акцент на себя».

Что делать: Надень что-то, что привлекает внимание — необычную брошку, яркие серьги, цветной жакет, помаду. Весь день осознанно носи этот акцент, **не прячась и не извиняясь**.

Зачем:

Ты учишь себя быть в центре внимания **без страха и стыда**, спокойно. Это практика позволения.

Стилистическая капсула:

«Право на яркость»

Цвет: Цветовые акценты, выведенные из тени:

- насыщенный синий,
- коралловый,
- тёплый фуксия,
- лимонный,

в сочетании с базой: молочный, графит, карамель.

Ткани:

- плотный хлопок и лен (задающее форму «присутствие»),
- твид, шанель, деним,
- струящиеся акценты из шелка или вискозы,
- принты: крупный цветок, диагональ, орнамент, полоска.

Образы:

- жакет прямого или мужского кроя в цвете или с текстурой,
- платье с выраженной линией плеч или ярким элементом (рукав, воротник),
- юбка с акцентом (цвет, складки, асимметрия),
- обувь или сумка, которые «не прячутся» — цветные, интересной формы, с деталями.

Стилистическая задача: Собрать образы, в которых **невозможно раствориться в фоне**.

Это не про кричащую яркость, а про проявленную осознанность: **"Я здесь. Я есть. Я выбираю быть собой."**

Учимся не бояться взгляда на себя, принимать внимание, создавать выразительный визуальный код.