



СЕКТОР – ПОТРЕБНОСТЬ « В ЗНАЧИМОСТИ »

Суть: Чувствовать, что ты важна, что твой вклад ценен.

Цель: Отметить свою роль и принять её.

Вопросы:

— Где я чувствую себя незаметной?

— В чём моя уникальная роль?

Аффирмация:

«Я важна, мой вклад ценен, и меня замечают.»

Практики:

1. «Дневник Ценности».

Суть: фиксировать свои достижения и вклад.

Как делать: каждый вечер записывай 3–5 вещей, которые ты сделала хорошо или которые сделали мир вокруг тебя лучше — пусть даже маленькие.

Зачем: укрепить ощущение собственной значимости и видимости своих усилий.

2. «Обратная связь от сердца».

Суть: попросить близких или коллег поделиться, что они ценят в тебе.

Как делать: спроси у 2–3 человек, какой вклад ты делаешь в их жизнь или работу, что они считают твоей сильной стороной.

Зачем: получить внешнее подтверждение своей значимости и почувствовать поддержку.

3. «Ритуал Почёта Себя».

Суть: сознательно отмечать свои успехи и вклад.

Как делать: выбери момент (еженедельно или после важного дела) — зажги свечу, поставь рядом символ, который для тебя значит успех (камень, цветок, предмет), произнеси вслух:

«Я важна. Мой вклад ценен и заметен. Я заслуживаю уважения и признания.»

Почувствуй свои слова, задержись в этом состоянии 3–5 минут.

Стилистическая капсула:

«СИЯНИЕ ВЛИЯНИЯ»

Сила. Признание. Влияние.

ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА:

- Глубокий изумрудный
- Королевский синий
- Бордовый и винный оттенки
- Металлики: золотой, бронзовый, медный

Цвета, которые ассоциируются с властью, статусом и уважением.

ТКАНИ И ФАКТУРЫ:

- Бархат, атлас, шелк
- Глянцевые поверхности, кожа, лак
- Структурированные ткани с чёткой формой

Материалы, которые подчеркивают статус и уверенность.

ОБРАЗЫ:

- Платье-футляр из бархата с золотыми аксессуарами
- Классический жакет с атласным воротником и брюки со стрелками
- Элегантное пальто с чёткой посадкой и кожаный ремень
- Юбка-карандаш и блуза с декоративными деталями

Образы, создающие ауру силы и уважения.

ЗАДАЧИ КАПСУЛЫ:

- Подчеркнуть внутреннюю и внешнюю значимость
- Создать эффект уверенности и власти
- Помочь почувствовать себя важной и достойной признания
- Транслировать статус и влияние без излишней агрессии