



СЕКТОР – СОСТОЯНИЕ «УСТАЛОСТЬ»

Суть:

Тело просит покоя. Всё тяжело. Внимание разбросано, ресурсы на нуле.

Цель:

Поставить точку. Признать: я выдохлась. И дать себе восстановление.

Практики:

- Устроить цифровой детокс.
- Горячая ванна + молчание.
- Сон без будильника.

Символ:

Падающая звезда, белый камень.

Вопросы:

- Где я себя перегружаю?
-

- Что я могу не делать сегодня?
-

Аффирмация:

"Я имею право отдыхать. Я — не результат."

Стилистическая капсула: «Дыхание»

Цветовая палитра:

- Светлый шалфей
- Пепельный розовый
- Кремово-белый
- Голубой лёд
- Светлый графит (в деталях)

Эти цвета словно дышат. Они не «грузят» и не тянут внимание на себя — вместо этого создают ощущение тишины, простора и мягкой перезагрузки.

Ткани и фактуры:

- Тонкий хлопок
- Муслин
- Вискоза
- Тонкая шерсть мериноса
- Трикотаж-лапша
- Ткань waffle (для домашних образов)

Фактуры телу дружелюбны, воздухопроницаемы. Они не мешают движению, не «царапаются» и не раздражают — наоборот, дают ощущение лёгкости и разрешения на отдых.

Образы:

1. Костюм в расслабленном крое из муслина (рубашка + широкие брюки) + мягкие шлёпанцы
2. Топ с тонкими бретелями + кардиган на запах + брюки-палаццо
3. Футболка oversize + лёгкая юбка миди + сандалии
4. Тонкое худи цвета шалфея + лёгкие джоггеры + кроссовки
5. Домашний комплект из вискозы (майка + шорты + халат) — для восстановления и передышки

Задача капсулы:

- Не требовать, а поддерживать
- Помочь телу восстановиться через тактильный комфорт и простоту форм
- Напомнить, что отдых — тоже движение, просто в другую сторону
- Вернуть ощущение присутствия через телесную заботу и замедление