



СЕКТОР – СТЕРЕОТИП «УМНАЯ ЖЕНЩИНА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ СЛИШКОМ КРАСИВОЙ»

Суть:

Красота и интеллект противопоставляются. Женщине «не положено» быть одновременно выразительной и умной.

Цель:

Восстановить целостность. Дозволить себе быть многомерной.

Вопросы:

- Как я наказываю себя за внешнюю привлекательность?
-

- Где я скрываю свою красоту, чтобы не вызывать сопротивление?
-

Аффирмация:

"Я позволяю себе быть и умной, и красивой."

Моя выразительность — не угроза, а сила.

Я не прячу свою мудрость за скромностью и не уменьшаю красоту ради одобрения.

Я целостна, цельна и достойна сиять."

Практики:

1. Комбинируй "умное" и "выразительное"

Создай образ, где ты сознательно соединяешь силу и красоту: надень очки в выразительной оправе с яркой помадой, строгий жакет — с эффектными серьгами, лаконичную рубашку — с необычным кроем юбки. Пусть твой образ будет одновременно интеллектуальным и визуально запоминающимся.

Цель: Прожить сочетание умной и яркой версии себя.

2. Спроси себя: «Кто это решил?»

Каждый раз, когдаловишь себя на мысли «слишком красиво — значит, несерьёзно», задавай себе вопрос: **чей голос я сейчас слышу?** Вспомни, кто когда-либо внушал тебе, что нельзя быть и умной, и красивой. Запиши это и противопоставь свой новый взгляд.

Цель: Осознать чужие установки и начать от них освобождаться.

3. Сделай "наряд для мозга"

Собери образ, который подчеркивает твою индивидуальность как интеллектуалки: выразительные линии, акцент на деталях, интересные сочетания цветов и фактур. Пусть этот наряд станет символом твоей силы, ума и вкуса. Сделай в нём фото и сохрани как напоминание: ты можешь быть **любой**.

Цель: Материализовать новую версию себя через стиль.

Стилистическая капсула:

«Сияние разума»

Цвет: Изумруд, графит, сапфир, винный, молочный — насыщенные, глубокие, но не «кричащие» оттенки, передающие уверенность и статус.

Ткани: Мягкая костюмная шерсть, структурированный твил, шелк с матовым блеском, сатин, кашемир — материалы, сочетающие интеллект и чувственность.

Образы:

- Жакет с акцентной талией + струящаяся юбка миди.
- Топ с архитектурными деталями + прямые брюки с защипами.
- Элегантное платье-футляр с вырезом лодочка и мягкой драпировкой.
- Очки с выразительной оправой + акцентная сумка геометричной формы.

Задача:

Позволить себе **одновременно элегантность, выразительность и интеллектуальную глубину**. Исследовать, как в одежде может звучать и сила, и красота — не противопоставляя, а усиливая друг друга. Подчеркнуть индивидуальность без нужды что-либо доказывать.