



СЕКТОР – СОСТОЯНИЕ «СТЫД»

Суть:

Ощущение «я неправильная». Желание исчезнуть, спрятать то, что видят другие.

Цель:

Разобрать, чей это голос. Вернуть себе право быть.

Практики:

- Написать: "Что со мной не так — по мнению других", а потом: "А что — по мнению моего Я".
- Надеть то, что запрещала себе «бывшая версия».
- Сфотографироваться в уязвимом, но своём образе.

Символ:

Запечатанный конверт, обгоревшее зеркало.

Вопросы:

- Откуда пришёл мой стыд?
-

- Что я бы сделала, если бы не стыдилась?
-

Аффирмация:

"Я не обязана быть чьим-то идеалом, чтобы быть собой."

Стилистическая капсула: «Невидимый щит»

Цветовая палитра:

- Тёплый серо-бежевый (капучино)
- Пыльно-розовый
- Тёмный графитовый (с оттенком коричневого)
- Приглушённый тёмно-синий
- Активный акцент — бордово-сливовый (в минимальных деталях)

Эти оттенки создают ощущение укрытия, не привлекая лишнего внимания, но при этом не полностью «растворяясь» в фоне. Пастельно-тёплые тона смягчают внутренний дискомфорт, графит и тёмно-синий дают ощущение защищённости, а небольшой акцент в бордовом помогает постепенно выводить взгляд наружу.

Ткани и фактуры:

- Мягкий трикотаж вискозы (не слишком тонкий, слегка драпирующийся)
- Лёгкий флисовый велюр (для кардиганов и толстовок)
- Вискоза с матовой поверхностью (для блуз и рубашек)
- Хлопок премиум-класса (покрытие «пенье» — бархатистый)
- Бархат (тонкий, с приглушённым блеском, для небольших деталей)

Фактуры преимущественно приглушённые, «прикрывающие» силуэт, создающие ощущение уюта и безопасности. Нет жестких материалов и чрезмерного глянца — только мягкость и лёгкая драпировка.

Образы:

1. Кардиган из велюра цвета капучино + трикотажная блуза приглушённо-розового оттенка + узкие брюки тёмно-синего цвета + балетки графитового тона.
2. Трикотажное платье-футляр с мягкой драпировкой под грудью цвета серо-бежевого + тёмно-бордовый

пояс-кушак (узкой фактуры) +
лодочки бежево-розового цвета.

3. Рубашка из матовой вискозы приглушённо-розового оттенка + жилет-кардиган бежево-серого тона + широкие брюки-джоггеры графитового цвета + мокасины с бархатистым отливом.
4. Бархатный жакет-бомбер тёмно-графитового оттенка + свитшот цвета капучино + джинсы прямого кроя тёмно-синего цвета + кеды матово-бордового цвета (акцент небольшой).
5. Пуловер-оверсайз серо-бежевого тона + юбка-миди из плотного трикотажа приглушённо-розового оттенка + ботильоны графитового оттенка.

Задача капсулы:

- Обеспечить ощущение «невывыченности»: одежда не должна привлекать к себе чрезмерного внимания, но и не давать «утонуть» в фоне.
- Создать комфортную зону, где можно медленно переработать эмоцию стыда, не испытывая давление от слишком ярких или жёстких материалов.
- Постепенно укрепить внутреннее чувство уважения к себе через мягкие формы и приглушённые оттенки, а бордовые акценты помогут ощутить, что внутри есть ценность, достойная выражения.
- Помочь телу и сознанию выйти из «тени» стыда: легкие драпировки и мягкие фактуры дают возможность почувствовать себя защищённо, но при этом не спрятаться полностью.
- Начать встраивать небольшие акценты (бордовый, бархат) как символ «тёплой смелости» — шаг за шагом выйти к более открытому самовыражению.