



СЕКТОР – СОСТОЯНИЕ «ТРЕВОГА»

Суть:

Непроходящая вибрация внутри. Хочется спрятаться, быть невидимой. Мир кажется угрожающим.

Цель:

Осознать тревогу как сигнал потребности в безопасности. Превратить внутреннюю дрожь в поддержку.

Практики:

- Техника "дыхание в живот" 5 минут.
- Записать 3 мысли, вызывающие тревогу, и 3 тела-поддержки (одежда, запах, жест).
- Образ тревоги в одежде — оденься как она (буквально).

Символ:

Изломанная линия на сером фоне.
Металлический колокольчик.

Вопросы:

- Где в теле живёт тревога?
-

- Чего я боюсь прямо сейчас?
-

- Что бы сделала моя спокойная версия?
-

Аффирмация:

"Я могу быть в тревоге и при этом оставаться собой."

Стилистическая капсула: «Точка опоры»

Цветовая палитра:

- Глубокий синий
- Тёплый беж
- Каменно-серый
- Песочный
- Приглушённый оливковый

Эти цвета действуют заземляюще, снижают уровень внутреннего шума и дают ощущение стабильности.

Ткани и фактуры:

- Мягкий трикотаж
- Хлопок и муслин
- Замша и матовая кожа
- Вельвет
- Шерсть (не колючая, уютная)

Фактуры выбираются тактильные, с эффектом "прикосновения" — они помогают телу успокоиться через ощущение комфорта.

Образы:

1. Свитер с мягкой горловиной + широкие брюки цвета земли + кожаные мюли
2. Платье-рубашка песочного оттенка + кардиган + кроссовки
3. Свободная рубашка в мягкой ткани + джинсы без давления на талию + кеды
4. Боди цвета хаки + юбка на запах + замшевые ботинки
5. Костюм в расслабленном крое + футболка цвета топленого молока

Задача капсулы:

- Снизить внутреннюю тревожность через телесный комфорт
- Вернуть ощущение контроля и устойчивости
- Создать визуальное и тактильное «укрытие» — одежда как кокон
- Привнести ощущение порядка, но без давления — одежда не должна быть стягивающей или жёсткой