



## СЕКТОР – ТЕНЬ «ПРОКРАСТИНАЦИЯ»

---

**Суть:** Отсрочка действий, страх перед трудностями, постоянное откладывание дел.

**Цель:** Научиться действовать и делать шаги вперёд, несмотря на внутренние сопротивления.

### Вопросы:

- Что я откладываю?
- 

- Почему я избегаю действий?
- 

- Как я могу начать действовать прямо сейчас?
- 

### Аффирмация:

*«Я двигаюсь вперёд шаг за шагом. Малое — достаточно. Мой путь рождается в действии.»*

### Практики:

#### 1. «15 минут действия».

**Суть:** научиться входить в процесс без давления результата.

**Цель:** обойти страх перед началом и почувствовать контроль над временем.

#### Как сделать:

- Выбери одно отложенное дело.

- Установи таймер на **15 минут** — ровно столько ты будешь этим заниматься.
- Разреши себе **остановиться по таймеру**, даже если не закончишь.
- Через 15 минут оцени: хочешь ли продолжить? Часто включённость уже пришла.

Повторять ежедневно. Мозг привыкает к коротким циклам — тревога снижается

#### 2. «Один приоритет в день».

**Суть:** разгрузить ум от перегруза и выстроить фокус.

**Цель:** создать ощущение успеха, даже если выполнено только *одно* важное дело.

#### Как сделать:

- Утром задай себе вопрос: *«Если я сегодня сделаю **только одну вещь**, что это будет?»*
- Запиши ответ. Именно её и ставь в приоритет.
- Выполнение этого мини-фокуса = ощущение завершенности и движения.

Подходит для выхода из ступора и чувства «я ничего не успеваю».

#### 3. «Честный диалог с саботажем».

**Суть:** услышать, зачем на самом деле ты избегаешь дела.

**Цель:** выявить скрытые страхи и переписать внутренние установки.

#### Как сделать:

- Возьми бумагу и начни диалог:
- — *«Почему я откладываю это дело?»*
- — *«Чего я боюсь?»*
- — *«Что самое страшное случится, если я начну?»*
- — *«Как я могу поддержать себя в этом?»*
- Отвечай честно и подробно, без самокритики. Часто прокрастинация — это **не лень**, а **страх быть неидеальной, отвергнутой, уставшей**.

## Стилистическая капсула:

### «Действие с лёгкостью»

## Цветовая палитра:

- Сине-зелёные, графитовые, серо-бежевые — ощущение ясности и структурности
- Оливковый, васильковый, терракотовый акцент — для включения энергии действия
- Молочный и светлый хаки — для баланса и нейтрального фона

## Ткани и фактуры:

- Мягкие костюмные ткани, структурный хлопок, деним — организованность без жёсткости
- Трикотаж с формой, плотная вискоза — чтобы не мешали движениям, но держали линию
- Минимум лишнего декора — только то, что функционально и приятно

## Образы и элементы:

- Базовый брючный костюм (oversize или прямой) с футболкой или лонгсливом
- Комбинезон или монохромный total look — минимум решений, максимум потока
- Сумка-кроссбоди, очки прямой формы, белые кроссовки или лоферы
- Форма и порядок во всём: от причёски до аккуратного маникюра

## Стилистические задачи:

- Снять перегруз от выбора — собери 5–7 вещей, из которых легко собираются комплекты
- Упростить — но не обесценить: качество и посадка должны говорить: *«Я — собрана»*
- Выразить готовность к действию через **чистоту линий и нейтральность**
- Добавить **один выразительный аксессуар** — как якорь: *«Я в фокусе»*