



СЕКТОР – ТЕНЬ «НИЗКАЯ САМООЦЕНКА»

Суть: Чувство, что ты не заслуживаешь лучшего, недооценка себя и своих достижений.

Цель: Научиться ценить свои достоинства и принимать себя такой, какая ты есть.

Вопросы:

- Почему я не ценю себя?
-

- Что мне помогает чувствовать свою ценность?
-

- Как я могу повысить свою самооценку?
-

Аффирмация:

«Я достойна любви, уважения и изобилия просто потому, что я есть.»

Практики:

1. «Список собственной ценности».

Суть: зафиксировать и осознать свои реальные качества, достоинства и достижения.

Цель: укрепить внутреннюю опору, признать свою значимость.

Как сделать:

- Возьми блокнот и раздели лист на 3 колонки:
- → *Мои сильные стороны*
- → *Чем я горжусь*
- → *Что во мне любят другие*
- Постарайся заполнить каждую колонку минимум на 5 пунктов.
- Возвращайся к этому списку каждый раз, когда сомневаешься в себе.
- Можно дополнять его ежедневно в течение недели.

2. «Комплимент в зеркало».

Суть: формировать новый, добрый взгляд на себя.

Цель: переписать внутренний диалог с критического на поддерживающий.

Как сделать:

- Каждое утро вставай перед зеркалом, смотри себе в глаза и произноси вслух 3 искренних комплимента себе: за внешний вид, за личные качества, за поступки
- Важно говорить медленно и по-настоящему верить в сказанное.
- Даже если сначала будет неловко — продолжай. Эффект накапливается.

3. «Письмо себе из будущего».

Суть: установить контакт с собой уверенной и цельной.

Цель: изменить восприятие своей ценности через образ будущего "Я".

Как сделать:

- Представь, что ты — себя через 5–10 лет: сильная, реализованная, уверенная.
- Напиши себе письмо от этой версии себя:
- *«Дорогая, я вижу, как ты растёшь. Я горжусь тем, что ты уже сделала. Вот, чем ты особенно ценна...»*
- Пусть это письмо станет внутренним якорем, к которому можно возвращаться.

Стилистическая капсула:

«Ценность в каждом штрихе»

Цветовая палитра:

- Глубокий бордо, изумрудный, сапфировый — ощущение внутренней значимости
- Карамельный, пудрово-розовый, тёплый персиковый — нежность к себе
- Золото и бронза в деталях — символика ценности и сияния

Ткани и фактуры:

- Бархат, шёлк, сатин — прикосновение к роскоши и самоуважению
- Кашемир, мягкая шерсть, гладкий трикотаж — забота и телесный комфорт
- Натуральная кожа или замша — чувство устойчивости и опоры
- Мелкий глянец или мерцание — как напоминание о внутреннем сиянии

Образы и элементы:

- Структурированные жакеты или пальто с идеальной посадкой — символ достоинства
- Платья-футляры или струящиеся платья с акцентом на талию — ощущение формы и присутствия
- Аккуратные украшения с историей: кольцо, подвеска, серьги — детали как напоминание: *«я важна»*
- Обувь на устойчивом каблуке или элегантная балетка — уверенность в шаге

Стилистические задачи:

- Подчеркнуть индивидуальность и достоинство без кричащей демонстрации
- Добавить в образ «дорогие» визуальные коды (блеск, глубину цвета, качественные материалы)
- Увидеть отражение внутренней ценности во внешнем облике

- Поддержать новую самоидентификацию: *«Я — женщина, которая знает себе цену»*