

# СЕКТОР – ПОТРЕБНОСТЬ « В СВОБОДЕ»

**Суть:** Желание двигаться, выбирать, дышать полной грудью.

**Цель:** Почувствовать пространство для самовыражения.

Вопросы:
----------

— Где я чувствую себя зажатой?  — Что означает свобода лично для меня?
— 1 дс я чувствую ссоя зажатои?
Гла я пурструго сабя заместой?

"Я свободна выбирать. Моя жизнь — моё пространство, мои ритмы, мои решения. Я дышу глубоко, двигаюсь легко и живу в потоке, который создаю сама."

# Практики:

### 1. «Свободное тело — свободный Я».

**Суть:** Свобода начинается с тела. Тело, которое зажато — не может чувствовать себя свободным.

### Что делать:

Включи музыку, которую *выбираешь* ты (а не алгоритм). Закрой глаза и позволь телу двигаться **как угодно**, нелогично, дико, странно, красиво, медленно.

Это может быть:

- потоковое танцевальное движение
- раскачивания, дрожания, удары пятками в пол

• растяжка без структуры — на ощущение

Задача: убрать контроль, дать телу выбрать, как ему быть.

### 2. «Список разрешений».

Суть: Свобода начинается с внутреннего разрешения.

### Что делать:

Напиши 15 пунктов, начинающихся с:

# Я разрешаю себе...

(пример: менять мнение, выбирать иначе, ничего не делать, быть громкой, быть собой без объяснений)

Затем выбери **3 самых пугающих** — и сделай по 1 шагу в эту сторону в течение дня.

Задача: активировать внутреннюю автономию.

# 3. «Один день — по своим правилам».

**Суть:** Осознанно выдели день (или хотя бы утро/вечер), чтобы прожить его **только по своему сценарию**.

# Что делать:

- Убери «должен» и «надо»
- Делай то, что хочется: в одежде, в маршруте, в еде, в действиях
- Прислушивайся к себе каждый час: *а чего я сейчас хочу на самом деле?*

Запиши ощущения в конце: что дало, что открыло, как проявилась свобода.

Задача: вернуть себе право на выбор в моменте.

## Стилистическая капсула:

«Воздух. Простор. Я»

### ЦВЕТА:

• Прозрачные и открытые оттенки:

белый, небесно-голубой, светло-серый, пыльная мята

- Акценты свободы: лососевый, ультрамарин, солнечно-жёлтый для энергии жизни
- Цвета, в которых *много воздуха* и нет тяжести

#### ТКАНИ И ФАКТУРЫ:

- Воздушные: муслин, батист, шёлк, вуаль, жатый хлопок
- Ткани, которые двигаются вместе с телом, создают поток
- Лён, как символ естественности и свободы от давления

### ОБРАЗЫ:

- Платья-рубашки и макси с распахивающимся подолом
- Свободные брюки-палаццо, топы без рукавов
- Кимоно-накидки, парящие рубашки oversize
- Босоножки на плоской подошве или босиком — если можно
- Украшения минималистичные, асимметричные или этнические как отпечаток индивидуальности

### СТИЛИСТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ:

- Избавиться от одежды, которая жмёт, сковывает, требует «держать спину»
- Добавить как минимум один «дыхательный» образ в гардероб где ткань двигается вместе с тобой
- Выбирать не «правильные» вещи, а те, что дают чувство *внутреннего* полёта
- Носить вещи, в которых хочется петь, танцевать, исчезать на рассвете или встречать закат на крыше