



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?

Аффирмация:

"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 «держат 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