Материал подготовила педагог-психолог МБДОУ № 301: Александрова У.А.

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ НА ТЕМУ:

ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА И ЦВЕТОТРАПИЯ.

Цель: ознакомить с психофизиологическим и психологическим воздействием цвета на человека, проанализировать факторы и механизмы цветовых предпочтений, раскрыть основы цветовой психодиагностики.

Материал: набор цветной бумаги, ручка.

1. Педагог-психолог приветствует всех участников семинара и предлагает обратить внимание на свое настроение, найти цвет бумаги в наборе, который больше всего ему соответствует. Увидев цвета участников, педагог-психолог делает вывод об общем настрое группы и отдельных участников.

2. Беседа: «Цвет – мощное средство воздействия на психику человека. Сила цвета заключается в том, что он способен «обойти» защитные механизмы нашего сознания и действовать на бессознательном уровне...» Человечеством давно подмечено, что цвет влияет не только на психоэмоциональное состояние человека, но и на его интеллект. Что уж говорить о детях, у которых только-только формируются личные характеристики. Психологи утверждают, что даже цвет одежды, не говоря уже об окружающей среде, способен снизить или повысить самооценку, улучшить или ухудшить.

Цвет – это волны определенного рода электромагнитной энергии, которые после восприятия глазом и мозгом человека преобразуются в цветовые ощущения. Каждый цвет имеет свой волновой диапазон самочувствие ребенка.

Электромагнитные волны разных цветов по-разному влияют на человека. Целительное действие цвета мгновенно, потому что мы воспринимаем его энергию не только глазами, но и кожей. Восстанавливая душевное равновесие, цвета также положительно влияют на психику человека и его здоровье. Пища, одежда, макияж, мебель – все это может благотворно воздействовать на вас при правильном подборе цвета. Зная о том, как разные цвета влияют на организм человека, вы сможете улучшить свое самочувствие, внешний вид и даже саму жизнь.

Цветоведение - это комплексная наука о цвете, включающая систематизированную совокупность данных физики, физиологии и психологии, изучающих природный феномен цвета, а также совокупность данных философии, эстетики, истории искусства, филологии, этнографии, литературы, изучающих цвет как явление культуры.

Колористика - это раздел науки о цвете, изучающий теорию применения цвета на практике в различных областях человеческой деятельности. Согласно колористике, начало которой положил немецкий поэт (философ и ученый) И.В.Гёте, цветовая среда оказывает влияние на человеческий характер. Поэтому существует цветовая диагностика и даже цветовая терапия. Если внимательно понаблюдать, какими цветными карандашами, фломастерами, красками, цветной бумагой пользуется ребёнок в своих играх и рисунках, вы можете многое узнать о его характере. По мере взросления предпочтительные цвета могут меняться. На их выборе также сказывается текущее настроение ребёнка: радость, печаль, творческое вдохновение и

агрессивность. И наоборот, рабочая цветовая среда может определять состояние, работоспособность, деловые и коммуникативные качества ребёнка и этим можно и нужно пользоваться в качестве положительных стимулов его развития " физического и интеллектуального.

Используя методы колористики в качестве дополнительного инструмента диагностики детей (и взрослых), определения их типов личности, выделяются четкие взаимосвязи между определёнными цветовыми предпочтениями и психологическими характеристиками детей. Предпочтение, которое оказывает ребёнок какому-то определённому цвету, причем достаточно длительное время и независимо от своих текущих состояний, говорит о доминировании в структуре его личности функции, являющейся творческой. Сочетание нескольких цветов, выбираемых по преимуществу ребёнком, позволяет делать вывод о его типе личности либо соотносить его с группой типов (четвёркой), имеющих сходные усиленные функциональные качества.

(Методическая рассылка № 11/2015 автор Коркуть Н. Л.)

3. Практическое задание «Помоги малышу»

Участники делятся на три группы, каждой группе предлагается задание:

«Выбрать цвета, которые будут благоприятно воздействовать на психику и поведение:

I группа - агрессивного ребенка;

II группа – тревожного ребенка;

III группа – гиперактивного ребенка;

Обсуждение результатов, анализ ответов.

4. Консультация:

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ЦВЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Психологи утверждают, что детки лучше всего реагируют на красный, желтый и синий цвета и все их оттенки. Этот вывод основывается на том, что ребенок, в первую очередь, реагируют на предметы и игрушки именно этих цветов. Вместе с этим, некоторые цвета, хоть и привлекают внимание ребенка, могут быть сильнейшими раздражителями, или напротив, действовать угнетающе.

Итак. **Красный,** безусловно, лидер всех цветов – он сразу же привлекает к себе внимание и ассоциируется с энергией и лидерством. Вместе с этим это самый агрессивный и раздражающий цвет, созерцание которого способно в очень короткий промежуток времени может в разы повысить активность даже у флегматичного ребенка, что уж говорить о холерике. Красный цвет ассоциируется у нас с бодростью и энергией. Его применение в интерьере повысит подвижность ребенка, а у старших детей будет содействовать активности в школе. Особенно положительно влияет красный на вялых и не активных детей. Но использовать этот цвет надо умеренно, так как его засилье в помещение негативно воздействует на психику, вызывает агрессию, угнетает и мешает сну. Следовательно, если ребёнок слишком живой или неспокойный от красного цвета лучше совсем отказаться, либо свести его количество к минимуму.

А вот **желтый** цвет – напротив, практически не имеет негативного воздействия на психику ребенка. Желтый цвет вызывает ощущение внутренней гармонии, тепла, стабильности. Это жизнеутверждающий цвет, способный прогнать самую глубокую хандру. В противовес красному, он не провоцирует к нарушению общеустановленных норм, а наоборот пробуждает стремление к порядку и спокойствию. Детская

комната, выполненная в желтых тонах, как нельзя лучше подходит для перевозбужденного и нервного ребенка, склонного к истерическим состояниям. К тому же, желтый является хорошим стимулятором аппетита.

Желтый — один из наиболее подходящих цветов для детской комнаты. Этот солнечный цвет не только повышает настроение, но и содействует умственной работе, улучшает внимание и даже способствует развитию интуиции. Так что интерьер с жёлтым цветом поможет ребёнку в учёбе и сделает его более жизнерадостным. К сожалению, если малыш слишком беспокоен, от обилия этого цвета придётся отказаться.

Синий цвет тоже хорошо подходит для оформления детских помещений. Дело в том, что синий – это цвет мужества, порядка, силы воли, внутренней собранности и ответственности, к тому же он способствует проявлению духа коллективизма. Правда, если ваш ребенок не слишком активен и эмоционален, лучше избегать преобладания синего цвета. Он может усилить флегматическую составляющую характера.

Насыщенный и глубокий синий цвет позволяет снять нервное перенапряжение и улучшает сон. Но, не смотря на красоту этого цвета, основным в интерьере детской комнаты он быть не должен. Во-первых, он подавляет настроение. Во-вторых, расслабляет, мешает сосредоточиться. Так как этот цвет достаточно тёмный, ребенку в синей комнате будет тоскливо и неуютно.

Если вы хотите пробудить в вашем ребенке любознательность, желание развиваться, учиться, то нужно делать акцент на **зеленый** цвет. Он укрепит в нем уверенность в своих силах и здоровую смелость. Вместе с этим, если ребенок склонен к излишнему самоанализу, замкнут и у него проявляются все признаки интроверта, лучше зеленого избегать. Зеленый цвет положительно сказывается на изменении и развитии характера у ребенка. Ребенок начинает проявлять живой интерес к учебе и к познанию окружающего мира. Также зеленый цвет наделяет ребенка уверенностью в себе и смелостью. Зеленый цвет, прежде всего, ассоциируется с природой и спокойствием. Зелёные оттенки в детской и правда помогут ребёнку расслабиться и успокоиться, положительно повлияют на давление и сердцебиение, улучшат зрение. Отрицательно воздействует зелёный на излишне спокойных детей. Кроме того, перебор зелёного способствует появлению у ребёнка плохого самочувствие, а по некоторым предположениям — самовлюблённости.

Оранжевый цвет очень важен для здорового развития детей, поэтому он обязательно должен присутствовать в гардеробе и мальчиков, и девочек. Дело в том, что оранжевый настраивает все системы организма на здоровый лад. Это цвет психоэмоциональной устойчивости, физической выносливости и пытливого ума, вместе с этим это, пожалуй, один из самых жизнеутверждающих цветов, который создаёт атмосферу праздника. Такое цвет рекомендуется деткам склонным к ипохондрии, застенчивым ребенком с чувствительной нервной системой. Однако тут важно помнить, что оранжевый не должен быть единственный цветов, да он может преобладать, но рядом обязательно должны быть и другие цвета. Оранжевый хорошо влияет на психологическое состояние детей, так как повышает их творческую активность и энергичность, создаёт ощущение уверенности и комфорта. Психологами доказано, что ребёнок в оранжевой комнате не будет чувствовать себя одиноко. Кроме того данный цвет поможет мамам детей, имеющих проблемы с питанием, ведь он стимулирует аппетит. А в больших количествах оранжевый может перевозбуждать и давить на психику.

Ещё два цвета, которые заслуживают внимания особенно применительно к детям – это **голубой и розовый.** Использование розового цвета в интерьере имеет массу преимуществ. Розовый цвет успокаивает, снижает стрессы и повышает настроение. Он способствует успехам в учёбе, улучшает самооценку девочки и просто позволяет ей почувствовать себя маленькой принцессой. Оттенки розового могут варьироваться от холодного, близкого к сиреневому цвету, до теплого персикового. Минусом розового цвета является его ярко выраженная женственность. Для того чтобы девочка не выросла взбалмошной кокеткой, психологи советуют дополнять его другими цветами. Несложно догадаться, что для мальчиков розовый не подходит, так как не способствует развитию в них мужских качеств.

Голубой цвет в детской, так же как и зелёный, содействует успокоению и расслаблению. Но в отличие от последнего, он рассеивает внимание. Так что если родители не хотят, чтобы школьник вместо учёбы летал в облаках, лучше ограничить использование этого цвета зоной отдыха.

Серый цвет на первый взгляд, серый цвет ассоциируется с печалью и одиночеством. Но такое отношение к этому цвету не всегда оправдано. Серый цвет успокаивает и придаёт уверенности. Так что его можно применять в детской, но делая это грамотно и обязательно разбавляя яркими красками. Так как серый понижает активность, нельзя использовать его в комнате малоподвижного замкнутого ребёнка. Все выше перечисленные цвета по большому счету настоятельно рекомендованы для деток любого возраста, с учетом их психоэмоциональных характеристик. Самым безопасным и показанным абсолютно всем детям (впрочем, как и взрослым) является желтый цвет.

Психологам из Норвегии удалось установить, что дети, которые находятся на учете в органах внутренних дел или попросту малолетние преступники, в тестах выбирали черный цвет. Этот же оттенок чаще всего выбирают люди, склонные к суициду. Что же касается психологии влияния цвета на развитие и становление личности ребенка, то стоит запомнить несколько правил:

- В повседневной жизни ребенка должно окружать большое количество цветов, однако важно умеренно их сочетать.
- Стены и потолок в комнате ребенка должны быть белого цвета или светлых тонов. Темные оттенки могут вызвать депрессию, ухудшение памяти и мыслительных процессов.
- Голубой цвет спасет вас и вашего ребенка от стрессов, снизить кровяное давление и избавить от головной боли.
- Зеленый оттенок и бело-голубая гамма будут держать в стабильном состоянии нервную систему. А сам по себе зеленый цвет способен стабилизировать давление и помочь в борьбе с усталостью.
- Цвета можно активно использовать в развитии речи и изучении окружающего мира. С 1-3 лет можно играть с ребенком, например, в ассоциации: яблоко-зеленое, банан-желтый и т.п.
- Если ваш ребенок вялый, плохо питается, апатичный и не в настроении, то привести его в чувства помогут красный, желтый и оранжевый цвета.

Зная влияние цвета на состояние вашего подрастающего человека, вы можете регулировать его настроение, успокоить его, развеселить или заинтересовать.

ЦВЕТА, КОТОРЫЕ В ДЕТСТВЕ ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ

Несмотря на свою торжествующую чистоту и безукоризненность, **белый** цвет нужно использовать с осторожностью. Да, это цвет невинности, душевной и физической чистоты, искренности. Вместе с этим этот цвет может усилить чувство незащищенности, что для ребенка совершенно не нужно. Белый цвет в интерьере помогает ребёнку успокоиться и улучшает его самочувствие. В отличие от ярких (красный, оранжевый, синий) цветов, он не оказывает сильного воздействия на психику и является универсальным. Так как белый цвет базовый, к нему можно добавить любой другой из вышеперечисленных. Но чисто белую комнату делать нельзя, ведь ребенку для ощущения жизни просто необходимы яркие краски. Бежевый цвет по своим психологическим свойствам похож на белый.

Аутсайдеры цветового топа для детей – это **фиолетовый, коричневый и черный цвета**. Будучи взрослым, человек, основываясь на своих внутренних ощущениях, сам делает выбор – носить одежду в таком цветовом исполнении или нет. А вот меленьким детям эти цвета носить нежелательно:

- Отношение к фиолетовому цвету у психологов не однозначно. С одной стороны **фиолетовый** цвет творчества, который улучшает воображения и содействует мышлению. С другой стороны, большое количество фиолетового может унести ребенка в мир грёз, рассеивать его внимание, провоцировать чувство одиночества. В детской не рекомендуют злоупотреблять фиолетовым цветом, а если уж и использовать его, то в сильно разбеленном виде, то есть очень-очень светлый оттенок;
- **Тёмно-коричневый** цвет очень популярен у взрослых, так как создаёт ощущение комфорта. А вот малышу коричневая комната быстро надоест. Его можно использовать в детской лишь сочетая с другими цветами. Альтернативой может быть светло-коричневая комната. Светло-коричневый цвет не раздражает и даёт чувство безопасности.
- **Чёрный цвет** не подходит для детской комнаты. Он отрицательно влияет на состояние ребенка, ухудшает его настроение. Немного этого цвета допускается разве что в элементах декора. Иногда дети переходного возраста сами окружают себя чёрным, что свидетельствует о внутреннем разладе и противоречиях.

Яркие красный, жёлтый, оранжевый цвета повышают активность и способствуют учёбе, а более сдержанные розовый, голубой и зелёный – успокаивают. Синий и фиолетовый цвет расслабляют. Например, в учебной зоне будет преобладать повышающий активность жёлтый цвет, а в зоне сна – спокойный голубой или зелёный. И конечно при выборе цвета детской комнаты важно учитывать вкусы самого ребёнка, у которого на этот счёт вполне может оказаться собственное мнение.

ЦВЕТОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Выбор предпочтительно (любимого) цвета человеком определяется его характером.

Темперамент— это индивидуальное свойство человека, которое в наибольшей мере зависит от его врожденных, природных психофизиологических качеств. Темперамент — индивидуальная характеристика человека со стороны особенностей его психической деятельности, таких как интенсивность, скорость, темп психических процессов. Темперамент составляет основу развития характера. С физиологической точки зрения он обусловлен типом высшей нервной деятельности человека, и проявляется в поведении человека (характера), в степени его жизненной активности. Выделяется четыре типа темперамента: ХОЛЕРИК, САНГВИНИК, ФЛЕГМАТИК, МЕЛАНХОЛИК

Так же следует отметить, что люди, у которых преобладает правое полушарие мозга, отвечающее за творчество, интуицию, пространственно-образное мышление, любят яркие и насыщенные цвета, например, импрессионисты, в своем творчестве часто использовали такие цвета. Левополушарные люди (у них преобладает абстрактно-логическое мышление) предпочитают пастельные тона. Когда правое и левое полушарие у человека развиты примерно одинаково, людям нравятся как пастельные тона, так и яркие насыщенные цвета.

Неприятие того или иного цвета настолько же информативно, как и определенное цветовое предпочтение. Отвергаемый вами или неприятный для вас цвет, как правило, содержит в себе послание, раскрывая причины, которые побуждают вас поступать тем или иным образом, и указывая на затаенные внутренние потребности и проблемы. Цвет, который вам не нравится, содержит в себе как причину вашего неприятия, так и лекарство для восстановления внутреннего равновесия. Язык цветовых вибраций чрезвычайно информативен. Если вас привлекает какой-либо цвет, это может указывать на потребность в определенной цветовой вибрации и в той информации, которую он в себе содержит.

Вместе с тем, следует отметить, что отвергаемый человеком цвет может быть связан с травматическим опытом прошлого, например, на человека напали на зеленой лужайке, после чего он негативно стал воспринимать зеленый цвет.

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА. ЦВЕТОТЕРАПИЯ.

"Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры".

В.М.Бехтерев

Все явления во Вселенной представляют собой определенные комбинации колебаний, вибраций. Музыка, цвет – это вибрации, которым подвластны тело, рассудок и эмоции. Отдельным клеткам, органам, системам организмов присущи особые сочетания вибраций определенной частоты, и, с этой точки зрения, человеческий организм можно сравнить со сложнейшим музыкальным произведением. Здоровое состояние организма характеризуется гармоничными вибрациями, а болезное состояние – "фальшивыми нотами", диссонансом.

Цвет помогает мгновенно найти первопричину проблемы, на каком бы уровне она не находилась – физическом, эмоциональном или ментальном, и восстановить гармонию в организме. Живой организм, если он не здоров, поглощает больше цвета для своего восстановления. В лечебных целях, на цвет можно смотреть, его можно вдыхать, впитывать, визуализировать (представлять), прикладывать определенного цвета предметы к телу. Цветотерапия (хромотерапия) – это абсолютно безопасное и исключительно эффективное дополнительное средство лечения и восстановления организма.

Приемы цветотерапии.

Приемов цветотерапии очень много: освещение комнаты светом определенного цвета, доминирование отдельных цветов в интерьере и одежде, питье воды из бутылок, изготовленных из стекла разных цветов, концентрация внимания на объектах определенной окраски. Все эти методики сводятся к тому, что на цвете надо сосредоточиться.

Детям трудно длительное время концентрироваться на одном объекте. Но, чтобы достичь психотерапевтического эффекта, нужно привлекать их внимание к определенному цвету в течение не менее 3-5 минут.

Школы исцеления с помощью цвета существовали еще в Древнем Египте, Храмы строились по отношению к солнцу таким образом, чтобы солнечный свет, попадая внутрь, распадался на семь цветов радужного спектра. Это позволяло страждущим принимать солнечные ванны, которые напитывали организм необходимыми для исцеления вибрациями.

Цвет – это определенная длина волны, но эффекты, вызываемые действием цветного света, различны для людей, что подтверждается многолетними исследованиями. Например, для снижения повышенного артериального давления применяли голубой цвет. Но, к своему удивлению, ученые-исследователи обнаружили, что длительное воздействие голубого цвета на пациента вызывает повышение давления. Воздействие фиолетового цвета на разных людей крайне неоднозначно, одних он умиротворяет, других – возбуждает.

Нет одного рецепта для всех. Поэтому применение цветотерапии должно быть строго индивидуальным, для того чтобы обеспечить максимально положительный терапевтический эффект. Уникальность данной цветотерапии заключается в том, что из многомиллионной палитры, вы выберете те цвета и оттенки, которые характеризуют именно вашу проблему, составите свою личную цветограмму (во время этого процесса вы уже будете гармонизировать свой организм) для точной

диагностики, и последующей эффективной коррекции вашего состояния. Цвет – это живая энергия, которая указывает нам путь. Ежедневное обращение к цветотерапии – залог здоровой жизни.

КРАСНЫЙ ЦВЕТ

Проникает глубоко в человеческий организм. Ощущение тепла красного цвета чисто психологическое. Оно может создавать у человека чувство благополучия и соответственно влиять на его физиологию. При воздействии на человека красные лучи увеличивают питание тканей, активизируют обмен веществ и кровообращение. Их проникновение в человеческий организм усиливает мускульное напряжение, повышает кровяное давление, учащает ритм дыхания, оказывает стимулирующее влияние, вызывает эмоциональные реакции, стимулирует деятельность мозга. Много веков назад в Китае обнаружили, что если полежать на солнце, обернувшись в красный шелк, то можно избавиться от рубцов после ветряной оспы. Исследования подтвердили, что жидкость красного цвета, употребляемая в пищу, помогает эффективно справляться с различными инфекционными заболеваниями.

Однако у человека есть определенный порог положительного восприятия красного цвета, за которым он сначала чрезмерно возбуждает, затем подавляет, угнетает, приводит к утомлению и перегрузке нервной системы, раздражает, и, наконец, при продолжительном влиянии приносит ощутимый вред, ведет к упадку сил и общей депрессии. Негативный аспект красного связан с животными инстинктами, эгоизмом, жестокостью, гордыней. У нервных людей, особенно у детей, красный цвет вызывает сильные чувственные реакции и раздражение.

Он заключает в себе чувственность, воодушевляет и управляет сексуальными взаимоотношениями. Красный цвет толкает к самопознанию, стимулирует и дает большой запас жизненных сил. Это энергия, импульс и мощная созидательная сила.

Красный цвет соответствует античному элементу "огонь", холерическому темпераменту, а в категориях времени – современности, (тогда как жёлтый указывает на будущее). В добавок хочется привести значение красного цвета в индийском энергостроении человека: дело в том, что красный цвет можно ассоциировать с самой низкочастотной нотой "до".

Любители красного цвета обычно оптимисты, неугомонны, терпеть не могут однообразие и редко бывают замкнутыми. Такие люди редко в курсе своих собственных недостатков. Им трудно быть объективными, поэтому такие люди обвиняют других в любых неудачах. Подобно красному цвету, расположенному выше всех других в радуге, такие люди стремятся оставаться хозяином положения. Они отличаются интересом к жизни. Понятия, ассоциирующиеся с красным цветом — победитель, успех, напряжение, импульсивность, активность, соперничество, отвага, агрессивность, страсть. «Красные» люди захватывают, они подвижны, оптимистичны и эмоциональны, это экстраверты, жаждущие полноты ощущений и жизни в целом.

Столь яркая, радостная картина имеет и обратную сторону… Поскольку вы с такой силой жаждете ярких красок в жизни, рутина может доводить вас до сумасшествия; нетерпеливость приводит к переменчивости и непостоянству. Вам трудно оставаться объективным, ваше поведение отличается самоуверенностью и упрямством. Вы предпочитаете, выслушав чей-либо совет, поступать по-своему. Терпение не входит в число ваших добродетелей. Тем не менее, другим с вами интересно, вы побуждаете к действию. Мир оказался бы скучным местом без

«красных» людей. Спокойные люди, которым нравится красный цвет, могут ощущать потребность в теплоте, силе и жизнеутверждающих качествах, который способен дать этот цвет. Красный обычно нравится открытым людям с несложным внутренним миром, полным интереса к жизни.

Человеку, отвергающему красный цвет, либо не хватает жизненной силы, либо ему кажется, что его со всех сторон обступили неразрешимые проблемы, именно сейчас вам вряд ли хочется испытывать столь интенсивные эмоции. Или, быть может, вы все-таки ищете большего удовлетворения от жизни, но боитесь быть втянутым в ее круговорот? Люди раздражительные, уставшие, волнуемые множеством проблем часто обращаются к более прохладным цветам в поисках отдыха и расслабления — это естественная защитная реакция.

БОРДОВЫЙ ЦВЕТ

У тех, чей любимый цвет - бордовый, возможно, в жизни был неприятный опыт, который способствовал их развитию как личностей. Такие люди располагают к себе и излучают благородство. Обычно бордовый - любимый цвет тех, кого жизнь не очень жалела, но они смогли это пережить. Бордовый цвет, родственный красному, говорит о *хорошо дисциплинированной личности*. Пережив какие-то трудности, человек не остановился, а развивался и *достиг определенной зрелости*.

РОЗОВЫЙ ЦВЕТ

Это символ приятной, спокойной и счастливой жизни. «Розовая» жизнь - это счастье, равновесие, прежде всего в физическом смысле. Розовый цвет также символ всепоглощающей любви, духовной красоты, сострадания и бескорыстия. Он настраивает организм и готовит почву для любых видов лечения. Розовый обладает целительной силой всепонимающей и всепрощающей "вечной любви", которая простирается за пределы человеческого существования, и помогает найти ответ.

Это цвет доброты и романтики. Чем бледнее оттенок розового цвета, тем более сильная всеобъемлющая и всепоглощающая любовь ему соответствует. Он отличается крайней чувствительностью и настраивает на исполнение желаний. В розовом цвете плавится все нехорошее, этот цвет помогает избавиться от навязчивых мыслей. Светлые нюансы розового успокаивают и вызывают чувство душевного равновесия, спокойствия, защищенности, комфорта. Розовый цвет способен разрядить обстановку и помочь в критической ситуации, это цвет примирения и прощения.

Подобно магниту, розовый, притягивает к себе внимание и способствует внутреннему выражению. Отождествляется с расцветом сил и воплощением возможностей, оказывает поддержку в трудную минуту.

В своем **негативном аспекте розовый** означает инфантильность, незрелость, слепую веру, неумение подчинять ход событий своей воле, излишнюю уступчивость, чрезмерную эмоциональность. Тем не менее, он является отражением безмерной любви и всеобщей гармонии. Этот цвет — смягченный красный, он объединяет страсть и чистоту. «Розовые» люди живо интересуются окружающим миром, но они не бросаются в водоворот жизни с той бесшабашностью, которая свойственна людям «красного цвета». Их огорчают неистовство и насилие в любой форме.

Женщины, которые предпочитают розовый цвет, имеют выраженные материнские качества. Розовый требует защиты, особого отношения и обеспеченной жизни. Люди, чей любимый цвет - розовый, нуждаются в привязанности и ощущении,

что их любят и берегут, стараясь создать впечатление, что они нежные и хрупкие. Такие люди обычно очаровательные и мягкие, возможно, немного неопределенные.

Розовый цвет нравится, если вы талантливы и излучаете мягкую уверенность, шарм и теплоту, и, скорее всего, остаетесь неизлечимым романтиком. «Розовые» люди дружелюбны и общительны, но самые сокровенные чувства хранят в себе.

Мягкие, умеренные оттенки розового не отличаются эмоциональностью, поэтому многие люди безразличны к розовому цвету. Если вам не нравится розовый, вы, возможно, ищете ярких впечатлений, а этот цвет для вас слишком спокойный.

ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ

Оранжевый – это цвет инстинктов, в которых заключена возможность познания и цвет веры в собственные силы. Он обладает всеми возможностями красного цвета, но сила его мягка и неагрессивна. Оранжевый цвет символизирует конструктивный подход к делу, разрушает преграды, расширяет возможности, обеспечивает свободу действий. Мягкие оттенки оранжевого способствуют созданию доверительных отношений между людьми, и помогает выявить взаимосвязь прошлых событий с проблемами настоящего. Оранжевый цвет придает смелости, принимает обстоятельства и подстраивает их под себя. Также, он олицетворяет бесстрашие, великодушие, справедливость и свободолюбие.

Это цвет милосердия и терпимости, который верит в силу общения и дружеские отношения. Это цвет объединения вещей на новом уровне понимания. Оранжевый отвечает за способность к исследованию, применение практических навыков, а также за удовлетворение физических потребностей и ассимиляцию физической и духовной пищи. При своем оптимизме и благожелательности, он обеспечивает физическую привязку к интуиции, и дает человеку возможность управлять событиями своей жизни. Это неиссякаемая энергия, которая направляет в нужное русло, помогает справиться с депрессией, фобиями, беспричинным страхом, аутизмом, заторможенностью и различными психологическими блоками. Оранжевый покровительствует познанию, творчеству, расширению интеллектуальных возможностей, освобождает дух и движет вперед.

Улучшает пищеварение, ускоряет пульсацию крови, но кровяное давление не меняет. Снимает глазное давление, излечивает мигрень (в течение 10 мин.), создает чувство благополучия и веселья, стимулирует общее самочувствие. В частности, было отмечено, что при пребывании человека в красно-оранжевом освещении у него исчезают головные боли и снимается усталость. После еды оранжевый цвет создает ощущение эйфории, как после наркотиков. Комнаты, выходящие на север, окрашивают в оранжевый цвет, создавая ощущение тепла.

Оранжевый восстанавливает нарушенные связи внутри организма, оказывает помощь при лечении болезней связок, суставов, сухожилий и костей, помогает при ревматизме, используется при лечении заболеваний мышц и конечностей. Эффективен при эпилепсии и других нервно-психических заболеваниях. Восстанавливает гормональный баланс у лиц обоих полов, помогает от бесплодия и в период менопаузы.

Оранжевый цвет — сочетание красного и желтого, объединяющее характеры обоих. Энергичный и теплый, как осенние листья, оранжевый обладает физической силой красного, но в то же время менее интенсивный, менее страстный… Те, кому

нравится этот цвет — работают прилежно, а играют увлеченно. Это люди деятельные и полные энергии.

Если вам нравится оранжевый, вы, очевидно, экспансивный экстраверт, предпочитающий яркий образ жизни, вам нравится проводить время в компании. Ваши идеи уникальны, пристрастия сильны, а в общении вы достаточно приятны и обходительны.

«Оранжевые» люди бывают непостоянными: своим лучшим другом они, скорее всего, назовут того, с которым сошлись недавно. В любви они независимы и всегда готовы покорять новые миры!

Если вы предпочитаете персиковые оттенки, вы обладаете теми же качествами, что и «оранжевые» люди, но спокойней и еще менее агрессивны, вы столь же дружелюбны и обаятельны, а в общении даже еще мягче. Вы способны столь же упорно трудиться, но в игре чаще выбираете роль наблюдателя.

Не нравится.

Видимо, слишком яркие цвета в жизни вам не по душе: вам не нравятся шумные вечеринки, неуемное веселье, громкий смех, хвастовство и интимность напоказ. Поэтому вы трудно сходитесь с людьми и, возможно, даже слывете нелюдимом. Огромному количеству знакомых вы предпочитаете узкий круг действительно близких друзей, и если уж вы находите друга — это друг на всю жизнь. Неприятие оранжевого говорит о внутренних блоках, оскорбленном чувстве собственного достоинства, утратах, ощущении несправедливости и нежелании принять некоторые события прошлого.

ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ

Желтый цвет олицетворяет поток мудрости, здравый смысл и благополучие. Он настраивает на позитив и влияет на события при помощи ума и интеллекта. Желтый добивается поставленной цели, поскольку легко приспосабливается, отличается гибкостью и способностью подбираться к истокам и проникать в глубь проблем. Помогает преодолевать трудности и награждает живостью ума, ясностью мысли и точностью суждений. Это цвет любознательности, сообразительности, концентрации внимания, способности принимать мгновенные решения и рационализма. Цвет информации, взаимодействия, передачи сведений, журналистики, который всегда в курсе последних событий.

Желтый наполнен теплом, доброжелательностью и уверенностью в благополучном исходе дел. Любит, чтобы им восхищались и подражали ему. Избавляет от чувства ложной стыдливости, изглаживает из памяти неприятные воспоминания. Считается с реальным ходом вещей, и предпочитает синицу в руках, нежели журавля в небе. Цвет благоразумия, выдержки, положительно влияет на работоспособность, но в большом количестве давит на психику. Он может перейти границы, и тогда это приведет либо к прорыву, либо к полному истощению.

Солнечный цвет отличается наибольшей яркостью: золотисто-желтый - самый веселый из всех цветов. Желтый цвет динамичен, улучшает настроение, создает ощущение легкости, стимулирует работу мозга, тренирует зрение, имеет способность успокаивать и снимать нервное напряжение (используется в лечении психоневрозов). Способствует вырабатыванию красных кровяных телец, стимулирует функции лимфатической системы, регулирует выработку гормонов, ускоряет рост ребенка, повышает его активность и самооценку. Помогает высветить глубинные причины

заболеваний, поставить правильный диагноз, указать путь. На физическом уровне – тонизирует, очищает, удаляет шлаки, токсины, слизь, различные вредные вещества, обновляет и омолаживает организм. Применяется при лечении сыпи и ссадин на коже, а также помогает контролировать вес.

Желтый цвет любят смелые и умные люди, ищущие чего-то нового и стремящиеся к самореализации. Желтый цвет обычно нравится жизнерадостным и проницательным людям, с деловой хваткой и отличным чувством юмора. Это цвет интеллекта и всего, что связано с умом. Желтый цвет любят люди, которые чаще всего думаю ясно и четко, хорошо знают о своих умственных способностях и имеют высокие идеалы. Иногда такие люди могут избегать ответственности, предпочитая свободу мыслей и действий. Такие люди оригинальны, наделены богатым воображением и развитым художественным вкусом. Обладая пытливым умом, они любят все новое и интересное. Если вам нравится желтый цвет, вы, скорее всего, надежный друг. Ваши амбиции часто реализуются, и в целом у вас очень светлый взгляд на жизнь. Такие люди не любят быть вторыми. Они щедры, но часто недоверчивы, и это может выглядеть так, будто они сторонятся людей. Иногда они нетерпимы по отношению к идеям других, которые кажутся им не так хорошо продуманными. Они искренне беспокоятся о благе общества, но все же больше склонны размышлять об этом, чем что-либо предпринимать. «Желтые» люди склонны к педантизму, но в то же время вполне довольны миром и счастливы.

Если вам неприятен желтый цвет, вы недолюбливаете те черты, которыми обладают «желтые» люди. Вы реалист, практичный человек с утилитарными предпочтениями и, скорее всего, критично относитесь к тем, кто не разделяет ваших взглядов. Вы скептично принимаете новые идеи, и скорее сконцентрируетесь на знакомых вещах, чем попробуете что-нибудь новое. Для вас всегда важен гарантированный результат, поскольку вы предпочитаете надежно защитить себя от разочарований.

ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ

Гармония, равновесие, настройка на природные ритмы – это ключевые понятия зеленого цвета. Зеленый отражает состояние сердца и всеобъемлющую любовь, посредством ощущения собственной целостности, и единения со всем сущим. Это цвет природы, соединения, координирования, роста, направления и восстановления. Это цвет вбирает в себя полярности, и отражает стабильность и реформы, обязательность и легкомыслие, практичность и неустроенность, развитое воображение и зацикленность. Он покровительствует сотрудничеству и способен взвесить и оценит шансы, а потом принять верное решение, поскольку видит обе стороны дела. Уравновешивает и восстанавливает системы, стремится установить баланс между разумом и сердцем. Желает быть лучшим, и вдохновляет других, не руководствуется старыми предписаниями, а создает новые правила.

Цвет растительного мира, природы. Вызывает ощущение свежести и влаги. Болеутоляющий, гипнотизирующий цвет. Отражает причину болезни на уровне эмоций, например, эмоциональный дисбаланс ведет к сердечным заболеваниям. На человека воздействует благоприятно, успокаивает: дает разрядку нервной системе, понижает внутриглазное давление, улучшает слух, усиливает циркуляцию крови, снижает кровяное давление (расширяет сосуды), облегчает мышечную деятельность, повышает тонус, создает ощущение тепла. Это универсальный целительный цвет,

помогающий избавиться от фобий, нервного напряжения, усталости, бессонницы. Он оказывает благоприятное действие при заболеваниях печени, повышенном артериальном давлении, приостанавливает развитие новообразований, помогает приостановить кровотечение. Отвращение к зеленому указывает на недовольство собой, самобичевание, нервные перегрузки, накопившиеся отрицательные эмоции.

Зеленый цвет связан с представлением о горизонтали и с ощущением пассивности, нейтрализует воздействие шумов, делает человека терпеливым. Освежает, уменьшает слишком яркое солнечное освещение в помещении. Дает некоторый отдых уму. Дисциплинирует ум и тело. Человек, когда его ум переутомлен, инстинктивно выбирает для отдыха голубое море или успокаивающее воздействие зелени. Зеленый содержит в себе жертвенность и эгоизм, процветание и борьбу за существование, возможности и низкую самооценку, самосовершенствование и самоподавление, взлеты и падения. Осознав этот цвет на новом уровне, можно самоопределится и найти свое место в жизни.

Зеленый состоит из желтого, который очищает, голубого, который понимает, поэтому он открывает путь к свободе.

Те, кто предпочитает зеленый цвет, обычно открытые, социально активные, довольно общительные люди. Но они стараются сохранить мир и покой любой ценой. Любители зеленого цвета могут быть слишком скромными, сдержанными и терпеливыми, таким образом, их иногда используют окружающие. Обычно такие люди утонченные, воспитанные и уважаемые личности.

Тех, кому не нравится зеленый, вряд ли можно назвать общительными или компанейскими. Естественная потребность в признании группой людей скорее оттолкнет вас от них, чем заставит присоединиться. Вам не нравится поступать, думать, или выглядеть так же, как поступают, думают и выглядят большинство людей вокруг вас. Пикники и вечеринки, и даже поездки в гости к родственникам — не для вас. **Если человек отвергает зеленый – значит, он хочет освободиться от напряжения, вызванного непризнанием.**

САЛАТОВЫЙ ЦВЕТ

Этот цвет несет в себе две различные характеристики: с одной стороны – он эффектный и сочный и принадлежит к гамме теплых оттенков, включая в себя их свойства, с иной – он охватывает качества зеленого и обладает нейтрализующей функцией. Он создает такое чувство как «веселое спокойствие» или приподнятое настроение при расслабленной умиротворенности. Считается, что скрытая сила, которая была в зеленом, освобождается, отчего оный цвет, побуждает к стремлению устанавливать как можно больше контактов, активно общаться с внешним миром, познавать новое. Салатовый нужно использовать в игровых комнатах, где происходит контакт с другими детьми, в местах и в мебели с коллективными занятиями детей. При оформлении дня рождения или детского праздника очень подойдет салатовый цвет.

Салатовый считается любимым цветом людей, обладающих властным характером. Такие люди любят подавлять, начальствовать не только на работе, но и в семье. Таким людям вообще присущ страх перед активными действиями: они все время опасаются попасть в затруднительное положение. Зато они любят подталкивать к активности других и ждать: что получится?

Если Вам салатовый цвет не нравится, то скорее всего вы человек замкнутый, необщительный, не любите командовать людьми, вам намного проще подчиняться. В то же время вы человек обязательный, тактичный, порой даже деликатный.

ГОЛУБОЙ ЦВЕТ

Позитивные ключевые слова голубого цвета это мудрость и терпение, истина и спокойствие, честность и преданность, духовность и содержательность. В противоположном аспекте голубой – это неуравновешенность и чрезмерная сентиментальность, слабость и самодовольство, холодность и отчужденность, переменчивость и постоянство. Голубой – цвет истины и самовыражения, он несет мир и покой, расслабляет и настраивает на философский лад. Помогает ясно и четко излагать мысли, обладает проницательностью и помогает решать проблемы спокойно и со знанием дела.

Будучи цветом надежды и перемен, голубой помогает объективно оценить ситуацию и использовать обстоятельства наилучшим образом. Часто люди, тяготеющие к голубому цвету, плывут по течению, либо по причине бесхарактерности и нежелании сосредоточится, либо потому что искренне верят в положительный исход дела и вселенскую мудрость. В психологическом аспекте голубой сглаживает углы и смягчает конфликтную обстановку, примиряет и дает возможность увидеть хорошее начало даже при самом неутешительном раскладе. Этот цвет снимает эмоциональную нагрузку, противодействует грубости и жестокости.

Цвет воды и неба создает впечатление свежести и покоя, кажется прозрачным, легким, раздвигающим пространство (однако оттенки голубого, близкие к синему цвету, притупляют восприятие, вызывают сонливость, угнетают). Голубой цвет снижает мускульное напряжение, кровяное давление, нормализует пульс и успокаивает дыхание, побуждает к размышлениям, напоминает о мире. Нервных людей он успокаивает лучше, чем зеленый. Но при слишком долгом воздействии вызывает чувство усталости, угнетенности. Бледно-голубой цвет обладает большей целительной силой, нежели темно-голубой.

Голубой помогает при лечении детских нервно-психических заболеваниях, воспалениях носоглотки, заболевании ушей, прорезывании зубов, проблемах с голосом и речью. Эффективен при воспалительных заболеваниях, варикозном расширении вен, язвах желудка, ночном недержании мочи.

Люди, которым нравятся оттенки голубого, обычно холодны и уверенны в себе (или они только хотят такими казаться?), и в то же время могут быть очень ранимыми. Они доверяют и нуждаются в доверии. Чувствительные к потребностям других, способные на крепкую привязанность, такие люди тяжело переживают всякое предательство или разочарование. Они не избегают больших компаний но, тем не менее, предпочитают оставаться в кругу близких друзей.

Если же голубой цвет не нравится, то это показатель импульсивного, легкомысленного характера.

СИНИЙ ЦВЕТ

Обладая силой и мощью, синий цвет очищает, преобразует, и выводит на новый уровень восприятия. Он открывает доступ в неизведанное и устремляется вперед, будучи уверенным в собственной непогрешимости. Вдохновляет на покорение вершин, но сам создает фиксированные структуры, веря в иерархичность бытия.

Люди, предпочитающие синий цвет, склонны все анализировать, переосмысливать и классифицировать, иногда они могут быть неуступчивы и склонны к самообману. Они являются хорошими проводниками во внутренний мир и могут помочь понять смысл жизни. Синему трудно следовать "золотой середине", поэтому он страдает перепадами настроения, однако внутренняя энергия этого цвета делает его вечным двигателем. Избыток "синих" вибраций влечет за собой фанатизм, консерватизм, непримиримость, непонимание ситуации, пристрастия и зависимости. Также, иногда он свидетельствует о недоверии и отражает скрытые страхи. Помогает выявить первопричину заболевания. Производит (как и фиолетовый) реакцию, противоположную красному цвету: вызывает чувство пассивности и угнетенности, создает ощущение холода, снижает кровяное давление, успокаивает пульс, регулирует ритм дыхания, уменьшает мускульное напряжение. Связан с представлением о горизонтали и помогает установить причинно-следственные обстоятельства. Синий регулирует деятельность гипофиза, руководит эндокринной системой, помогает при заболеваниях позвоночника, спинного мозга, болях в спине, а также при лечении глаз и околоносовых пазух. Оказывает благоприятное воздействие при заболеваниях легких и грудной клетки, радикулитах, инфекционных заболеваниях и различных воспалениях, помогает при лечении любых кожных заболеваний, снижает кровяное повышенное давление. Также, благоприятно воздействует при заболеваниях щитовидной железы, заболеваниях почек, способствует рассасыванию опухолей и регенерации тканей. Излечивает от бессонницы, и применим при головных болях. Изглаживает из памяти болезненные воспоминания, помогает развязывать эмоциональные узлы.

Если ваш цвет — синий, у вас сильно развито чувство ответственности. Вам следует быть осторожным, чтобы педантизм не сделал вас слишком требовательным к другим. Впрочем, ваши внимательность к людям и мягкость перевесят.

Нелюбовь к синему цвету означает беспокойство, неугомонность, потребность вырваться из окружающего однообразия. Возможно, вам хочется сменить работу, или даже изменить всю жизнь в поисках впечатлений. Вы, наверное, устали от того, что кто-то постоянно «надеется на вас», но совесть не позволяет вам все бросить. Вам бы хотелось быть богатым или знаменитым (или и то и другое?), потому что иногда вам кажется, что это позволяет наслаждаться жизнью без необходимости работать так много и упорно.

СИНЕ-ЗЕЛЁНЫЙ (БИРЮЗОВЫЙ)

Согласно психологии цвета, бирюзовый цвет любят сложные, творческие и оригинальные люди. Такие люди не дают себе спуску. Они могут находиться в состоянии паники, но это вряд ли будет заметно по их невозмутимому внешнему виду. Этот оттенок наследует многие черты синего и зеленого, но есть и некоторые особенности восприятия. Если это ваш цвет, вы — аккуратный (может быть даже немного суетливый) и очень опрятный человек. Вы чувствительны, но также в некоторой степени лишены простоты и естественности, несколько самоуверенны и отличаетесь ровным характером и постоянством предпочтений.

Вы охотно помогаете другим и со своими делами справляетесь хорошо. Обходительность и шарм — ваши добродетели, но иногда проявляется склонность к нарциссизму. Вы любите одеться так, чтобы привлечь внимание и восхитить окружающих, и часто вместе с восхищением провоцируете зависть.

Поскольку те, кому нравится сине-зеленые оттенки, ценят порядок и аккуратность.

Нелюбовь к этому цвету может означать, что как бы вам ни хотелось быть спонтанным, хаотичным, какой-то голос внутри постоянно напоминает вам о необходимости прибраться в комнате. Вы любите расслабиться и не обращать внимания на незначительные детали, и поэтому недолюбливаете педантов.

СИРЕНЕВЫЙ

Люди, любящие цвет лаванды, часто предпочитают его всем другим. Таким людям нравится, когда их считают непохожими на других; они смекалисты, хотя не всегда отличаются тонким умом.

«Сиреневые» личности в жизни стремятся к совершенству и даже изощренности, им принадлежит фантазия о мире, в котором все «темные» стороны жизни можно просто игнорировать. Внешний вид и первой впечатление о собеседнике очень важны для таких людей. Аристократичность и склонность к сентиментальности ассоциируются с сиреневым цветом, так же как романтичность, ностальгия и утонченность. Поскольку этот цвет очень близок к фиолетовому, «сиреневые» люди часто обладают творческим складом ума и с удовольствием поддерживают талантливых людей.

Этот цвет предпочитают люди, которые выше земных проблем, которые никогда не замечают ничего отвратительного и всегда одеты красиво и безупречно. Люди, которым нравится сиреневый цвет, могут находиться в непрерывном поиске новых познаний о культуре и изысканных вещах, высоких и выдающихся идей. Но все это они делают таким образом, чтобы не замараться о мирские проблемы. Любители сиреневого цвета обычно творческие, обаятельные, остроумные и воспитанные люди.

Если это цвет не нравится. Ваш подход к жизни — деловой. Вы не любите, когда собеседник с вами заигрывает или уклоняется от прямого разговора, т.к. сами предпочитаете быть прямым. Вы не подвержены ностальгичным настроениям, потому что живете настоящим. Те, кто не любит лиловый и фиолетовый цвета, также испытывают сильную неприязнь к поверхностности в поведении или внешнем виде, и обычно не скрывают этого. Лиловый цвет они обычно воспринимают как пресный и скучный.

ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ

Фиолетовый цвет олицетворяет аристократизм духа, власть, творчество и самоотдачу. Это цвет души и духовности, мистики и магии. Покровительствует необычным и сильным людям высокого полета мысли, устремления которых основаны на высокой морали. Символизирует неограниченность, изобретательность, фантазию, веру. Это королевский цвет, который управляет, воодушевляет и способствует обретению власти над собственной жизнью. Он расширяет сознание и восприятие, усиливает интуицию и вдохновляет. Обладая жертвенностью и милосердием, фиолетовый помогает тем, кто силен духом и обеспечивает защиту.

Фиолетовый – трансцендентальный и иррациональный цвет, который манит в неизведанное и толкает в иные пространства, то погружая в философскую синеву, то давая мощный красный импульс. Фиолетовый предпочитают независимые и уверенные в себе люди, которые стремятся к самопознанию и самосовершенствованию, интеллектуалы. Избыток фиолетового цвета создает

ощущение тяжести, печали, меланхолическое настроение, чувство душевной депрессии. Не случайно поэты часто передают состояние меланхолии через фиолетовые тона. В случае передозировки, его следует разбавлять золотистым, белым, изумрудно-зеленым. Полярные пары фиолетового цвета - это достоинство и чванливость, гуманность и жестокость, миротворчество и воинственность, вера и вероломство, руководство и отчужденность, превосходство и скромность. Повышает самооценку и чувство собственного достоинства, развивает парапсихологические способности.

Фиолетовые лучи содержат больше всего электрохимических лучей. Этот цвет снижает частоту сердечных сокращений, оказывает благоприятное воздействие при болезнях центральной нервной системы, мигренях и при сотрясении мозга, если правильно подобрать соответствующий оттенок. Помогает восстановить работу иммунной системы и применяется при лечении любых кожных заболеваний.

Этот цвет обладает аурой загадки и интриги. «Фиолетровые» личности загадочны, обладают творческим складом ума и быстро воспринимают возвышенные идеи. Фиолетовый часто нравится художникам, а также людям, которые считают, что сильно выделяются из однообразия окружающей их толпы.

Если это ваш цвет, вы, скорее всего, щедры и очаровательны. Фиолетовый часто ассоциируется с умом, наблюдательностью, восприимчивостью, тщеславием и переменчивостью. Поскольку фиолетовый — это сочетание красного и синего цветов, которые воспринимаются как противоположные, ваш характер отличает сочетание противоречивых черт, вы постоянно пытаетесь балансировать между этими противоположностями — возбуждением красного и спокойствием синего…

Считается, что с «фиолетовыми» людьми просто жить, но их трудно по-настоящему узнать. Вы можете быть скрытным, поэтому даже в те моменты, когда вы раскрываете душу, самые близкие друзья не всегда могут полностью вас понять.

Отвергаете фиолетовый цвет. Вы — материалист, привыкли обосновывать свои взгляды на жизнь, цените устойчивость, понятность, симметрию. В общении прямолинейны и открыты, и, видимо, не любите людей, которые отличаются высокомерностью, неестественной утонченностью или поверхностно судят о вещах.

Человек, отвергающий фиолетовый цвет, не желает связывать себя никакими отношениями, пока не определится позиция других людей. Неприятие фиолетового так же свидетельствует о нехватке чувственных переживаний.

КОРИЧНЕВЫЙ ЦВЕТ

Коричневый цвет характеризуется цельностью, надежностью, уверенностью и сдержанностью. Это консервативный цвет, который успокаивает и сдерживает. Люди, которые предпочитают коричневую палитру, действуют обдуманно и взвешенно, они трезво оценивают ситуацию и двигаются к своей цели медленно, но верно. Он информирует о стабильности, преданности и уверенности, а также устойчивости и способности преодолевать любые трудности. Это цвет здравого смысла, незыблемости и надежности, который не подведет в трудную минуту. Более того, при помощи коричневого, можно глубоко погрузиться в размышления и “откопать” причину ошибки, а также найти поддержку в трудное время и успокоиться.

Помимо прочего, люди нуждаются в коричневых вибрациях, когда неуравновешенны, беспокойны, экзальтированны, когда действуют под влиянием импульсов и порывов, не анализируя глубоко ситуацию. Люди, предпочитающие

коричневый цвет, трудолюбивы и законопослушны, исполнительны и аккуратны. Зацикливание на коричневом цвете говорит о необходимости сосредоточиться на себе и отдохнуть от суеты. Также, коричневый используется при нежелании что-либо менять в своей жизни.

Темно-бурый и красно-коричневый цвета успокаивают: на учеников в классах действуют усыпляюще, но могут вызвать даже депрессию, поэтому, окрашивая стены в классе в коричневый цвет, желательно добавлять желтую или оранжевую краску, снимающую этот эффект. Чрезмерное “обдумывание” проблем, характерное для предпочитающих коричневый, может привести к сомнению в своих силах и депрессии. В чрезмерном количестве, коричневый цвет отрицательно действует на психику, вызывая чувство печали. Одежду коричневого цвета часто предпочитают одиночки и путешественники.

Различные оттенки коричневого подбираются для коррекции нервно психических заболеваний. Цвет матери-земли ассоциируется с прочностью и надежностью. Люди, неравнодушные к оттенкам коричневого, обладают ровным характером, твердым чувством долга и ответственности, ценят тонкий юмор, простоту, комфорт, качество, гармонию и домашний очаг.

«Коричневые» люди — верные друзья, понимающие, но непреклонные, они отличаются твердыми убеждениями и могут быть нетерпимы к тем, кто думает, говорит или действует слишком быстро. Они внимательно относятся к деньгам, умеют присмотреться к товару и сделать выгодную покупку. Если вам нравится коричневый, вы, наверное, редко бывает, беспечны или предпринимаете что-нибудь без серьезных размышлений, в то же время вы можете внутренне восставать против необходимости принимать вещи такими, какие они есть. Вы опасаетесь утратить контроль над ситуацией и способны на многое в попытке исправить несправедливость или побороть нечестность. Вы — хороший супруг и родитель, поскольку сами испытываете потребность в надежности и обладаете сильным чувством принадлежности. Если человек ощущает болезнь или физический дискомфорт, этот цвет психологически приобретает для него все большее и большее значение. Часто его предпочитают те, у кого нет своего домашнего очага, стабильного ощущения физической удовлетворенности и безопасности. То есть на человека давит что-то, справиться с чем он не в состоянии, и ему необходимо безопасное окружение.

Не нравится коричневый. Вы, похоже, фантазируете о множестве вещей — например, мечтаете отправиться в путешествие с бродячим цирком или стать автогонщиком… Все новое захватывает вас, а обыденные вещи кажутся невероятно скучными. Вы остроумный, импульсивный и щедрый человек. Жизнь на ферме — не для вас, и домоседы нагоняют на вас скуку. Вы любите людей, но они должны быть яркими и выдающимися. Серьезные отношения могут быть весьма рискованными для вашего партнера — ведь вас так трудно заставить усидеть на одном месте! Отношение к коричневому цвету информирует об отношении к собственному телу: кто отвергает коричневый – игнорирует жизненное состояние тела.

БЕЖЕВЫЙ ЦВЕТ

«Бежевые» люди обладают теми же основными отличительными чертами, что и «коричневые», только вот черты эти сильно смягчены и проявляются не так отчетливо. Кремово-бежевый цвет и медовые тона во многом перенимают качества, которые

ассоциируются с желтым, а розоватые оттенки бежевого ближе по настроению к розовому цвету.

Цвет беж нравится душевным людям, которые ценят качество и практичность и стремятся сохранять нейтралитет в сложных ситуациях.

Вы более сдержаны, чем те, кому не нравится коричневый, но обладаете многими из присущих им качеств. Бледность бежевого цвета символизирует для вас бледное существование — скучное и утомительное. Вы ненавидите обыденность.

БЕЛЫЙ ЦВЕТ

В равной мере состоит из всех цветов, расщепленный белый цвет порождает цвета. Основополагающее качество белого цвета – равенство, потому что в белом все цвета едины. Визуализация белого цвета позволяет организму самому впитать нужные для хорошего самочувствия цвета. Это цвет непорочности, чистоты, отрешенности и покоя, который несет умиротворение. Также, он способствует успокоению эмоций, сосредоточению и вдохновению. Белый цвет замедляет обменные процессы в организме, настраивает на последующие изменения, помогает организму перестроиться. Является цветом справедливости и исходной точкой для осознания последующих действий. Он олицетворяет спокойствие и поддерживает надежду.

Избыток белого цвета у некоторых людей может вызвать чувство разочарования, опустошенности и отрешенности. У некоторых, белый цвет вызывает ощущения холода и дискомфорта. Белый отражает все цвета и его считают холодным, если он не употребляется с красным, желтым или оранжевым цветами. Не все способны выдержать слишком сильную вибрацию белого цвета. Белый цвет обеспечивает психологическую защиту и избавляет от неприятных переживаний. При помощи белого легко рассеять негативную энергию и настроить на благожелательный лад. Вибрации белого несут спокойствие и обеспечивают синхронизацию различных процессов, а также отвечают за слаженность действий и координирование. Создают возможности для расширения сознания, и помогает справиться с напряжением. Проясняет суть скрытых вещей и является цветом мира и гармонии. Поддерживает надежду и очищает. Обладает выраженным антимикробным действием, способствует поддержанию влажности кожи, осуществляет общее управление функциями эндокринной системы, тонизирует при пасмурной погоде

Многие считают белый цвет универсальным средством от всех болезней, но использовать его нужно осмотрительно. Для лечения с помощью белого цвета следует смешивать его с одним или несколькими цветами, поскольку заключая в себе равные пропорции всех цветов, при лечении организма, он не делает различия между тем или иным органом. Белый цвет символизирует чистоту. Те, кто другим тонам предпочитает чистый белый, обычно отличаются аккуратностью во всем, они осторожны и проницательны, критичны и несколько суетливы. Белый цвет также означает самодостаточность и, часто, невинность. Он — словно воспоминание детства и простоты. Для взрослых людей предпочтение белому цвету может говорить о желании совершенства.

Нелюбовь к белому вы —вас нельзя назвать слишком суетливым человеком. Слегка асимметричные вещи для вас гораздо интереснее идеальных пропорций. Вы раскованы и в компании с вами приятно проводить время.

СЕРЫЙ ЦВЕТ

Серый цвет состоит из черного и белого, в нем сочетаются реализм и идеализм, рассудочность и эмоциональность, контроль и уязвимость. Пограничные аспекты серого цвета обладают мощью, которая способна разрушить материальные оболочки, освободить человеческую мысль и вывести ее на качественно новый уровень.

Испытывающие пристрастие к серому цвету стремятся к идеальным чувствам и во Они ощущают свою причастность к высоким материям и не останавливаются на достигнутом. Такие люди тверды, настойчивы и упорны в достижении своих целей, но зачастую внутренне уязвимы и беззащитны. Часто, серый носят те, кто устал, нуждается в эмоциональном покое и не хочет ничем выделяться из толпы. Апатия, скука и желание “быть как все” – это серый цвет. Это отстраненность от внешнего мира. Люди, отдающие предпочтение серому, как правило, обладают чувством меры и чувством осторожности, они стремятся, во что бы то ни стало, сохранить контроль над ситуацией, и не выражают прелюдно своих эмоций. Они могут быть чрезмерно самокритичны и ощущать свою ненужность, в этом случае, серый рекомендуется разбавлять красным, оранжевым или желтым. Серый не располагает к себе и не отталкивает, а внушает чувство добротности и основательности.

Ключевые слова серого в позитивном аспекте - это здравомыслие, информированность, соединение противоположного, стойкость, выносливость, уважительность. В негативном – пессимизм, скрытность, нерешительность, подозрительность, мнительность, критицизм, депрессивность. Полярные пары серого - это покой и неприкаянность, поиск новизны и аскетизм, умиротворение и меланхоличность. Серый помогает выявить самообман и действует положительно на безрассудных и опрометчивых людей. Поощряет рассудительность и здравомыслие. Он успокаивает нервную систему и способствует созданию чувства внутренней защищенности. Серебристо-серый цвет – отличное средство при бессоннице.

Если это ваш цвет, вы, очевидно, предпочитаете безопасный, осмотрительный, уравновешенный образ жизни, и в отличие от любителей красного цвета, стремитесь не к ярким впечатлениям, а к удовлетворенности. Вы часто в жизни идете на компромиссы. Вы практичны и спокойны, не любите привлекать внимание, получаете удовольствие от труда и стремитесь быть полезным. В целом, вы обычный человек — неторопливый, консервативный, сдержанный и надежный. Участие этого человека в любом деле осуществляется дистанционно - он словно стоит в стороне и наблюдает за своими действиями. Этот цвет явно содержит в себе элемент утаивания. В народе таких людей называют "серыми мышками", "серыми кардиналами".

Не любить серый — значит не любить нейтральность. Такие люди предпочитают оказаться правыми или неправыми, но не воздержавшимися. Обыденность слишком скучна для них: они стремятся к более полной, насыщенной жизни. Возможно, это заставляет их часто менять привязанности, интересы и предпочтения в поисках своего счастья…Человек, который не приемлет серый, не приемлет неучастия во всем происходящем вокруг. В результате окружающие могут находить его надоедливым, излишне любопытным и назойливым. Он хочет использовать любую возможность на пути к своей цели и не может себе позволить передохнуть, пока не достигнет ее.

ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ

Это символ тайны, скрытого знания и оккультизма, созидания и серьезных намерений, который содержит в себе огромный нереализованный потенциал. Человек, предпочитающий различные оттенки черного, чаще всего владеет информацией, знаниями и ситуацией, умеет подчинить себе обстоятельства, но иногда нуждается в контроле со стороны. Черный цвет отрицает другие цвета и поглощает свет. Символизирует печаль и скрытность. Непримиримость с внешними обстоятельствами и погружение в недоступные для других области характеризует человека, подверженного вибрациям черного цвета. Этот цвет вбирает, поглощает, а взамен дает то, что человек может воспринять и осмыслить. Имеет исключительный доступ к информации, но скрывает ее от внешнего мира, бросает вызов тем, кто хочет отыскать истину и освободиться от пут мрака. Это немаркий цвет, который выбирают люди ищущие, причем молодые выражают черным в основном устремления, а люди в возрасте – достижения.

Предпочтение черному отдают люди, которые нуждаются в дополнительной энергии для реализации своих невоплощенных желаний, те которые хотят избавиться от груза прошлого и стереотипов. Черный – цвет элегантности и строгости, скрытой сексуальности и загадочности. Пристрастие к черному испытывают люди, которые ощущают в жизни нехватку чего-то важного для них, а также те, которые хотят, но пока не могут изменить некоторые обстоятельства своей жизни. Черный в сочетании с каким-либо другим цветом указывает на выход из затруднительного положения, на возможное решение проблемы. Например, черный в сочетании с красным говорит о чем-то недостающем и готовности к решительным действиям, в сочетании с голубым – о готовности принять ситуацию и “вписаться” в обстоятельства, в сочетании и желтым – свидетельствует о благоприятных обстоятельствах и счастливых совпадениях.

Этот цвет редко выбирают в качестве любимого… Возможно потому, что в действительности черный — не цвет, а его отсутствие. Человек, предпочитающий черный, может отличаться противоречивым характером — быть традиционным, консервативным и серьезным. Такие люди обладают загадочной и притягательной личностью. Черный цвет предпочитают люди с чувством собственного достоинства, способные впечатлять, не бросаясь в глаза. Белый и черный - начало и конец. Человек, который выбирает черный, стремится скрыть свой внутренний мир от окружающих, восстает против судьбы. Каждый вечер мы с удовольствием возвращаемся в ночь для восстановления сил. Но именно он дает начало и всему новому. Черный дает шанс отдохнуть, содержит в себе обещание – “все будет нормально”. Он всегда, как и смерть, говорит о тишине и спокойствии, означает окончание. Черный цвет сокращает количество ошибок - все печатные издания напечатаны черным цветом.

Если не нравится. Черный цвет может ассоциироваться с абсолютным отрицанием… Это извечная тайна, бездна, черная дыра… Он может символизировать смерть и траур. Быть может, вы в детстве боялись темноты и забыли об этом, но ощущения дискомфорта преследуют вас, когда вы смотрите на черный цвет. Впрочем, черный может казаться и просто слишком тяжелым, темным для вас. Вы, скорее всего, чувствуете себя неудобно в обществе людей с изощренными манерами — вам больше нравятся люди искренние, не обременяющие себя и других условностями социального положения.

ЗОЛОТОЙ ЦВЕТ

Будучи цветом духовной зрелости и бессмертия, золотой символизирует ценности, которые неподвластны времени. Золотой – цвет дарующего жизнь солнца, а в более высоком понимании – квинтэссенция духовного опыта. Имея неисчерпаемые ресурсы, он содержит в себе все, распространяя великодушие, всепрощение, мудрость и любовь. В нем – чистота помыслов и уверенность в победе добра. Превосходство золотого неоспоримо. Золотой – это осенний цвет опыта и зрелости, который дает глубокое понимание прошлого и освобождает от бремени накопившихся проблем. Он прощает, примиряет с настоящим, и устремляется в будущее.

Золотой предоставляет прямой доступ в мир знаний и делится опытом, потому что ему, как никому другому, понятен смысл высказывания “что отдал – то сохранил, а что сохранил – то потерял”. Золотой излучает тепло, благожелательность, уверенность и жизненную силу. Дарит ощущение покоя, гармонии, радости и умиротворения. Это и успехи на пути к познанию, и результат упорного труда, и преемственность знаний. Человек, ощущающий влияние этого цвета обладает не только верой, но и глубоким пониманием ситуации, что позволяет ему объективно смотреть на вещи. Это цвет лидера, который преодолевает все препятствия, объединяет вокруг себя людей и освещает им путь.

Полярности золотого - это самоценность и самонадеянность, доверие и обман, опыт и неуверенность, оптимизм и пессимизм. Тем не менее, золотой цвет уравновешивает энергии, дарит ощущение благополучия и способствует примирению с существующим положением вещей. Он помогает избавиться от наваждений, иллюзий и стереотипов, и выводит на качественно новый виток сознания.

Мягкий золотистый цвет успокаивает и ободряет, поэтому он успешно применяется при лечении различных депрессивных состояний и психоневрозов. Он способствует стиранию эмоциональных блоков, фантомных переживаний и болей. Оказывает положительный эффект при лечении аутоиммунных заболеваний, расстройствах пищеварения, пониженной функции щитовидной железы, способствует рассасыванию шрамов (прямое облучение, накладывание золотистой повязки).

Многие люди выбирают не яркий золотой цвет, а более бледные, светлые оттенки, которые свидетельствуют об осторожности и застенчивости. Они склонны к иллюзиям и часто живут в своем иллюзорном мире, избегая всего, что им не нравится.

СЕРЕБРЯНЫЙ ЦВЕТ

Серебряный несет в себе исключительную очищающую и восстанавливающую силу. Это цвет Луны, которая открывает доступ в подсознание и усиливает интуицию. Он отвечает за все циклические процессы в живых организмах, и устанавливает связь с запредельными мирами. Металлический оттенок светло-серого, присутствующий в серебристом цвете, создает ощущение скольжения по поверхности, возможность сквозного проникновения и зеркального отображения. Серебристый не только освящает все вокруг, но и выявляет скрытую природу вещей, обнажает то, что было спрятано от посторонних глаз, отражает ошибки и дает ключ к пониманию скрытых явлений.

Серебряный цвет дает простор фантазии, воображению и мечтательности, дарует вдохновение, благоприятствует творчеству. Он плавно избавляет от эмоциональной зажатости, делает психику более податливой, а мышление – более гибким. В нем заключены сильные желания, а также плавность и текучесть, которые успокаивают, помогают установить душевное равновесие. Успокаивает ум, обостряет

эмоции и восстанавливает гармонию. Используется для введения в транс, измененные состояния сознания, способствует более глубокому пониманию себя. Помогает быстро найти ответ на интересующий вопрос. В позитивном аспекте, серебряный несет освещение, проникновение, беспристрастность, а в негативном – иллюзорность, расщепление, безумство. Серебряный показывает суть, истинное положение вещей.

При полной луне обостряются все нервно-психические заболевания и снижается быстрота реакций, поэтому в дни полнолуния рекомендуется быть более внимательными к себе и окружающему миру, и контролировать свои действия. Оказывает сильное очищающее и омолаживающее действие на организм, обладает выраженным антимикробным действием, нормализует работу желез внутренней секреции, благоприятно влияет на работу почек и обмен жидкости в организме.

Серебряный цвет отличается стойкостью и уменьшает волнение. Он всегда медленно струится, освобождает от эмоциональной скованности, отличается способностью проникать везде. Обладает умением прекращать споры (из–за беспристрастности) и указывает на то, что человек любит фантазировать.

В своем негативном значении серебряный цвет обычно связан с неспособностью принимать решения, с самообманом, иллюзиями по поводу происходящих событий (“не знаю – то ли уже пришел, то ли уже ухожу”). Серебряный цвет часто связывают с лунной дорожкой. Человек, любящий этот цвет, не приемлет ответственности.

Лечение с помощью серебряного цвета: он успокаивает нервы, нормализует работу желез внутренней секреции, оказывает благоприятное влияние на работу почек.

ЖЕМЧУЖНЫЙ ЦВЕТ (ПЕРЛАМУТР)

Он символизирует роскошь, придает силы, может очищать разум. Свойства этого цвета исходят из самого жемчуга: он открывается тогда, когда ему самому нравится то, что происходит вокруг, отсюда его замкнутость, загадочность внутренняя теплота.

Человек такого характера не терпит назойливости и предпочитает молчать; он внешне замкнут и недоступен – “себе на уме”. На окружающих такой человек производит в основном негативное впечатление.

В лечении этот цвет способствует пищеварению.

Каждый цвет содержит целую гамму оттенков, от тонких и нежных до глубоких, насыщенных. Чтобы прочувствовать цвет, его влияние на состояние вашего тела и ума, надо погрузиться в цвет, впитать его, наполниться цветом.

(Методическая рассылка № 11/2015 автор Коркуть Н. Л.)