

ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ

Мы живем в разноцветном мире, и окружающие нас оттенки могут нем только влиять на нашу внешность и настроение, но даже на здоровье. Чаще всего мы не отдаем себе отчета в том, почему выбираем помаду, платье или сумочку какого-то определенного цвета. Оказывается, это чаще диктует нам вовсе не мода, а наше собственное подсознание.

По мнению психофизиологов каждый из нас ощущает цвета на интуитивном уровне. То, о чем древние ученые-цветотерапевты только догадывались, современная медицина установила абсолютно точно: тот или иной цвет, действуя на радужную оболочку глаза, тем самым рефлекторно воздействует и на жизнедеятельность всех наших органов, меняет физиологический фон человека, влияя на состояние его нервной системы и вызывая гормональные изменения в организме.

Цвета, которые мы надеваем

Если при выборе того или иного цвета для обоев, посуды или светильника, мы воздействуем на самих себя, то в случае с одеждой, аксессуарами или макияжем под магическое действие обрамляющих нас оттенков попадают еще и окружающие. А значит, например, столь популярные черные тона в одежде, не только усилят наше собственное неосознанное чувство дисгармонии (которое, кстати, особенно ощутимо утром), увеличат артериальное давление, вызовут утомление и апатию, но и точно так же подействуют на окружающих. Причем совершенно неосознанно эти малоприятные ощущения они будут связывать именно с вами, поскольку цвет одежды будет автоматически «перенесен» на вас. **Делайте выводы!**



Это не значит, что от черного и других «негативных» цветов нужно полностью отказываться. Но в задумчивости стоя перед собственным шкафом с извечным вопросом про «нечего надень», стоит не только получше прислушаться к собственным ощущениям, но и учесть, как выбранный нами цвет будет влиять на нас самих и окружающих людей. Но есть и еще один феномен: для действия на подсознание нам иногда совсем не обязательно видеть тот или иной цвет. Достаточно просто знать, что он на вас есть. Наш мозг прекрасно умеет визуализировать оттенки, а значит, например, скрытое под одеждой красное белье будет все равно действовать на вас очень возбуждающе и активизировать вашу сексуальную энергию. Хотя не вы сами, не окружающие не будут его видеть.

Скажи мне, что ты любишь...

Тот или иной цвет появляется в нашем гардеробе не случайно. С одной стороны, его выбор определяется нашим темпераментом, то есть психофизиология каждого из нас соответствует определенному цвету. Так холерики и сангвиники предпочитают чаще всего красный и желтый, меланхолики – синий и черный, а флегматики – зеленый и белый. Но достаточно часто мы используем цвет для коррекции собственного настроения и поведения, подсознательно пытаемся добавить к



своему характеру то, чего ему не хватает. Например, застенчивая девушка, которой не хватает активности или сексуальности, может надеть ярко-красное платье, а излишне импульсивная, наоборот, попытается «погасить» шквал эмоций чем-то в голубых тонах. То есть, пристрастия к цвету могут быть как постоянными, «запрограммированными» и тянущимися из детства, так и переменными, зависящими от возраста, ситуации или настроения.



Итак, как же с помощью одежды, косметики и аксессуаров разных цветов можно скорректировать собственную личность? Для этого стоит знать, какие оттенки соответствуют основным чертам характера. Если у вас не хватает каких-то из перечисленных качеств – смело выбирайте соответствующий цвет. А если, наоборот, с чем-то наблюдается перебор – минимизируйте его присутствие в вашем гардеробе

Характер цвета

Желтый: оптимизм, открытость, дружелюбность, отрицание формальностей, запретов и штампов, креативность.

Бежевый: приземленность натуры, тяготение к материальным благам, собранность и хладнокровность.

Красный: энергичность, коммуникабельность, напористость, стремление доминировать, подавлять собеседника, всегда быть лидером, болезненное отношение к своему статусу в глазах окружающих.

Розовый: потребность в любви и понимании, в сильном плече рядом, чувствительность к оттенкам настроения других людей, ранимость и эмоциональная уязвимость.

Коричневый: педантичность, упорство в достижении цели, внимание к благополучию близких, неприятие всего нового и любых перемен (даже изменения местоположения окружающих предметов), верность, злопамятность.

Черный: сложность и противоречивость натуры, самодостаточность, богатая внутренняя жизнь, приоритет собственной оценки любых действий над мнением окружающих, закрытость, отгороженность, порой наличие внутриличностного конфликта, скрытой депрессии, вызванной недовольством собой.

Белый: с одной стороны, чистота помыслов и невинность, а с другой, недостаточный волевой самоконтроль, значительный отрыв от реальности, неумение разумно оценить свои возможности.

Синий: умение сохранять спокойствие и собранность в любых экстремальных ситуациях, неумение отдаться эмоциям, убежденность, что ваше мнение всегда единственно верное.

Голубой: проблемы с постановкой реальной цели, желание того, чего в принципе достичь невозможно, вечная неудовлетворенность настоящим и фантастические мечты о будущем, неумение общаться и сохранять контакты продолжительное время.

Зеленый: сильно развитое инстинктивное начало и обостренная интуиция.

Цветотерапия в действии

Этой науке посвящены тысячи книг и перечислить в одной статье все ее принципы просто невозможно. Поэтому



остановимся на наиболее «женской» специализации основных окружающих нас цветов.

Красный, желтый, оранжевый, коричневый и все их оттенки составляют, как известно, теплую гамму. Они создают у тех, кто на них смотрит или их носит, ощущение уюта, комфорта, расслабленности, покоя, вызывают ощущение близости, эмоционального притяжения. Но при этом стоит помнить, что все цвета теплой гаммы зрительно увеличивают фигуру!

Зато холодные тона, к которым относятся все оттенки синего, голубого, зеленого, фиолетового, серого, наоборот, зрительно делают фигуру более стройной. Кроме того, они заставляют нас быть собраннее и активнее. Но при этом могут вызвать у окружающих вас людей чувство дистанции, закрытости, отстраненности. Что касается конкретных цветов, то каждый из них, по мнению психофизиологов, обладает вполне определенным действием.

Красный:

- стимулирует нервную систему, высвобождает адреналин, помогает при апатиях, депрессиях, страхе, неуверенности в себе и упадке сил, наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне
- стимулирует мозговую деятельность и снимает сонливость (чем не альтернатива кофе с шоколадкой!)
- в больших количествах усиливает беспокойство, волнение, нервное напряжение
- активизирует сексуальность и помогает при бесплодии
- расширяет сосуды, активизирует кровообращения, помогает при анемии
- повышает давление, учащает пульс и дыхание
- убивает вирусы, нейтрализует некоторые воспалительные процессы (хотя и тут есть свои тонкости, например, красный цвет противопоказан при угревой сыпи)
- стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализует обмен веществ и повышает аппетит (забудьте о красной посуде во время диеты!)
- обладает согревающим эффектом, помогает при простуде и насморке
- уменьшает боли и напряжение при различных женских заболеваниях (считается, что особенно в этом случае помогает красное белье)

Желтый:

- провоцирует на перемены и серьезные шаги в жизни
- освобождает от негатива, помогает при депрессии, заниженной самооценке и пессимизме
- способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли, помогает быстро усваивать информацию, улучшает память
- положительно влияет на весь пищеварительный тракт, помогает при заболеваниях печени, запорах
- очищает организм от токсинов, контролирует вес, помогает при диабете
- лечит некоторые кожные заболевания

Синий и голубой:

- снимает усталость и стресс, умиротворяет и снижает возбуждение, лечит бессонницу (тут поможет и интерьер в соответствующих тонах, и светильники, и постельное белье)
- помогает при застенчивости и страхе говорить
- способствует медитации и творческим идеям, обостряет интуицию
- в больших количествах вызывает сонливость и грусть
- сужает сосуды, снижает температуру тела и артериальное давление, замедляет сердцебиение

- обладает болеутоляющими и антисептическими свойствами, помогает при ларингитах, ангине, ревматизме и мигренях, благотворно влияет на позвоночник
- помогает при рвоте и диарее
- уменьшает обильность менструаций и нейтрализует ПМС
- помогает при различных заболеваниях кожи, порезах, укусах насекомых и ожогах
- уменьшает аппетит (желаете похудеть – срочно приобретайте посуду в сине-фиолетовых тонах!), однако при этом психологически успокаивает полных людей и поощряет оставаться такими, какие они есть

Зеленый:

- помогает быть ближе друг к другу, создает ощущение гармонии как внутри человека, так и в его отношениях с окружающими
- поддерживает равновесие физического и психологического состояния человека
- мобилизует мышцы и повышает работоспособность
- помогает при неуравновешенности, злобе, грубости, эмоциональном возбуждении
- избавляет от клаустрофобии, зрительно расширяя пространство

оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие

- снимает головную боль и стабилизирует давление
- очень благотворно влияет на беременных, делая их более спокойными
- помогает при заболеваниях сердца, болезнях легких и гриппе

Небо в клеточку, друзья в полосочку. Впрочем, влияют на наше подсознание, а в итоге и на настроение и здоровья не только чистые цвета, но и их сочетания в виде каких-то рисунков. Например, нечто в полосочку способно повысить температуру тела и артериальное давление, а вот рисунок в мелкий горошек, напротив, считается успокаивающим. Впрочем, это скорее исключение из правил. Вообще-то, практически любой ритмично повторяющийся рисунок (в одежде или на любых окружающих нас предметах) влияет на человека достаточно негативно, повышая давление, вызывая раздражение и даже агрессию.