



Naucz się języka barw

Kolory poprawiają humor

To potwierdzenie naukowej teorii, zgodnie z którą barwy wpływają na samopoczucie, dodają energii, relaksują i rozweselają.

NIEBIESKI. dodaje twórczej weny, uspokaja. Nazwany kolorem artystów, sprzyja kontemplacji i medytacji, poezji i filozofii. Łagodzi i uspokaja, pomaga wyciszyć się. Jak go używać: otaczaj się niebieskim, jeśli chcesz odzyskać wewnętrzną równowagę, kiedy chcesz coś przemyśleć – owiń się niebieskim swetrem. Spokój ducha pomaga odzyskać biżuteria z niebieskimi kamieniami. Ten kolor sprzyja powrotowi do zdrowia, więc kiedy jesteś zaziębiony, powieś w pokoju niebieskie zasłony.

Kiedy unikać: Niebieski nie jest odpowiedni dla osób bezwzględnych, słabych, obojętnych. Unikaj go, jeśli jesteś nieśmiały! Nie ubieraj się na niebiesko, kiedy musisz być twardy, w rozmowach – ten kolor może cię zablokować.

ŻÓŁTY. Pobudza intelekt, poprawia refleks.

To kolor naukowców – sprzyja koncentracji, precyzji działania, nowym pomysłom. Wzmacnia prawość i poczucie sprawiedliwości. Powoduje, że stajemy się bardziej bezpośredni i gotowi do współpracy. Jak go wzywać: otaczaj się żółtym kolorem, kiedy chcesz szybko dostosować się do zmian. Zabierz coś żółtego na ważne spotkania, a łatwiej nawiądziesz kontakt i znajdziesz odpowiednie słowa; kiedy się uczysz, zapal lampę, która daje żółte światło - szybciej się skoncentrujesz. Kiedy unikać: w złości. Żółć jej sprzyja! Potęguje powierzchowność, porywistość i kłóliwość!

CZERWIEN. Wzmacnia energię, dodaje odwagi.

Czerwień to energia, namiętność, radość życia. Kolor ten sprawia, że osoby nieśmiałe stają się odważniejsze i bardziej otwarte. Czerwień poprawia apetyt i podnosi ciśnienie krwi.

Jak jej używać: to kolor idealny dla tych, którzy lubią burzliwe życie. Jeśli chcesz przeżyć ekscytujący dzień, a brak ci chęci do życia, włóż coś czerwonego. Powieś w pokoju obraz lub plakat w czerwonej tonacji i często

na niego spoglądaj. Kiedy unikać: stroń od czerwieni, jeśli jesteś zły, zawzięty; jeśli często klócisz się, zdejmij czerwone zasłony – ten kolor zagrzewa do walki. Osoby, które mają kłopoty z zasypianiem, powinny unikać czerwieni w sypialni.

BIEL. Buduje zgodę, budzi nadzieję.

Symbolizuje czystość, niewinność, doskonałość. Wzbudza życzliwość, skłania do delikatności. W otoczeniu bieli ludzie są bardziej zgodni, szybciej odzyskują nadzieję.

Jak jej używać: ubieraj się na biało, lub przebywaj w białych pomieszczeniach, kiedy masz problemy i nie potrafisz dość do ładu ze sprzecznymi emocjami. Jeśli dręczą cię nocne koszmary – śpij w białej pościeli, a ściany sypialni pomaluj na biało. Kiedy klócisz się z kimś bliskim, staraj się patrzeć na coś białego – szybciej przejdzie ci złość.

Kiedy unikać: unikaj tego koloru, jeśli potrzebujesz inspiracji, szukasz nowych rozwiązań.

FIOLETOWY. Dodaje duchowej mądrości.

Wzmacnia „szósty zmysł” - zdolność, rozumienie, intuicję. To kolor tajemnic duchowej mądrości i dążenia do doskonałości. Czyni ludzi władczymi.

Jak jego używać: zadbaj o fioletowe akcenty w twoim otoczeniu, jeśli chcesz wzmocnić intuicję. Fiolet sprzyja realizacji zamierzeń. Ubieraj się zatem na fioletowo, jeśli szukasz inspiracji, włóż coś w tym kolorze, kiedy chcesz przyciągnąć uwagę innych.

Kiedy unikać: Fiolet może potęgować wojowniczość i zarozumiałstwo. Fiolet nie jest kolorem dla dzieci – może wzmacniać egoizm.

POMARAŃCZOWY. Niesie radość, skłania do zmian.

To kolor radości, życzliwości, tolerancji. Delikatnie pobudza i sprzyja przełamaniu barier. Motywuje do zmian i ułatwia podejmowanie decyzji.

Jak go używać: jeśli chcesz, aby goście dobrze się bawili na przyjęciu w twoim domu, udekoruj mieszkanie na pomarańczowo. Otaczaj się tym kolorem,

kiedy musisz podejmować ważne decyzje.

Kiedy unikać: nie jest to kolor wskazany dla osoby na odchudzającej diecie – pobudza apetyt. Nie nadaje się dla ludzi próżnych, zakochanych w sobie, despotów – pogłębia niestety te cechy charakteru.

ZIELEŃ. Uspokaja, zachęca do tolerancji.

Wśród zieleni łatwiej o wewnętrzne zrozumienie, pokochanie samego siebie. Ten kolor sprawia, że masz ochotę dawać sobie i innym to, co im potrzebne. Pobudza wrodzone talenty, życzliwość, wrażliwość.

Jak jej używać: otaczaj się zielenią, kiedy potrzebujesz wewnętrznego spokoju. Kiedy chcesz wzbudzić zaufanie, ubierz się na zielono. Podczas nauki połóż na biurku jakiś zielony przedmiot – wpłynie to korzystnie na pamięć. Jeśli masz kompleksy, pomaluj na zielono ściany swojego pokoju – szybciej pokochasz samego siebie. Kiedy unikać: Zieleń potęguje cechy, które już mamy – ostrożnie powinni obchodzić się z nią ludzie podejrzliwi, niesolidni, chciwi.

CZERŃ. Wzbudza szacunek, mobilizuje do działania.

Ten kolor sprzyja skrytości i tajemnicy, jest wrogiem porozumienia. Pomaga kontrolować sytuację ale może wywoływać czarne myśli. Ułatwia wypracowanie dyscypliny i wzbudza szacunek dla tradycji i autorytetów.

Jak jej używać: posłuż się czernią, jeśli bierzesz udział w jakimś starciu – wzbudzisz szacunek w przeciwniku. Włóż coś czarnego, jeśli masz problemy z dokończeniem pracy – łatwiej się zmobilizujesz. Sposobem na problemy z dyscypliną jest zawieszenie w widocznym miejscu planu zajęć wypisanego czarnymi literami – ale bez żadnych ozdobników!

Kiedy unikać: stroń od czerni, jeśli zależy ci na osiągnięciu porozumienia oraz gdy masz skłonności do dominacji lub pesymizmu.

Jeśli lubisz czarne ubrania, staraj się zawsze ożywić je innymi kolorami. Nadużywanie czerni może skończyć się brakiem zrozumienia.

Opracowała Marina Rudaja



“ГОЛОС С ПРЕГОЛИ” – ежемесячная газета Общества Польской культуры Калининградской области. Учредитель и издатель – Общество Польской культуры Калининграда. Главный редактор **Мария Лавринович.**

Адрес редакции: 236039, Калининград, ул. Б. Хмельницкого, 46/6. Тел. (0112) 44 20 00, 44 37 87, e-mail: kaz@lavr.koenig.ru

Адрес в Интернете - <http://www.glos-znad-pregoly.org>

Печать: Калининградская городская типография 236000, г. Калининград, пр. Мира, 5. Тираж 500 экз. Заказ 503.

Газета распространяется бесплатно членами Общества Польской культуры Калининграда и через приход св. Войцеха-Адальберта. Редакция не возвращает тексты статей и оставляет за собой право их редактирования и сокращения. Фотографии возвращаются авторам по их желанию.