

# ВПЛИВ КОЛЬОРІВ НА ПСИХОЛОГІЮ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ ЛЮДИНИ



## **ЧЕРВОНИЙ**

Можливо, перший помічений людиною колір.

Це найбільш емоційно насичений колір. Асоціюється з сонцем, вогнем, кров'ю.

Робить **найвідчутніший вплив на сітківку** - іншими словами, **ми бачимо червоний колір раніше всіх інших**.

Червоний колір підвищує кров'яний тиск, прискорює серцевий ритм і робить частішим дихання. Він **посиливає агресивність і збуджує**.

Теплий, подразнюючий і одночасно стимулюючий мозок та кровообіг колір.

Викликає найсильнішу фізіологічну реакцію - **прискорення серцебиття**, піднімає тонус організму, надає **нам енергії, а почуттям - новий заряд**.

**Однак!!!** знервованим людям, не радять носити червоний одяг надто часто, бо занадто велика кількість червоного і його інтенсивна дія подавляє нервову систему і може спровокувати агресію. Натомість червоний светр - **ідеальне рішення для занадто «м'яких»** та безвольових осіб.

**Якщо людина роздратована або щойно пережила потрясіння**, намагайтеся уникати червоного кольору. Але **якщо вам потрібний новий імпульс** в житті, заохочення - зверніться за допомогою до цього кольору.

Взагалі **не рекомендується використовувати червоний в великих кількостях** - наприклад, при виборі кольору стін. Звісно, цей колір - не для важливих зустрічей, де необхідна чітка увага всіх учасників. Того ж, червоний **дуже «навантажує» очі**.



## **РОЖЕВИЙ**

Суміш червоного і білого. Цей відтінок червоного сприймається людьми як м'який, що **відповідає жіночності**. Це колір справжнього **кохання та комфорту**.

Рожевий, рум'яно-рожевий **допоможе вам в горі і турботах**. Цей колір викликає почуття комфорту та **допомагає в критичних ситуаціях** - спробуйте скористатися цим кольором у випадку якої-небудь невдачі.



## **ЖОВТИЙ**

Жовтий **пробуджує в нас енергію і оптимізм**.

Але якщо з жовтим переборщити, ви почнете відчувати занепокоєння та безпідставну, як вам може здатися, тривогу. До речі, **найтривожнішим для нашої психіки**, попереджувальним про небезпеку сполучення - **жовтий з чорним**. Небезпечні тварини часто мають такий окрас - згадайте ос та тигрів.

Жовтий - **колір навчання та передачі знань**. У вченні фен-шуй **це колір волі**.

Цей колір протидіє заклопоченості, похмурих думкам і дозволяє підвищити самооцінку.



### **ПОМАРАНЕВИЙ**

Помаранчевий - **найактивніший стимулятор енергії, а від того й апетиту**, от чому його так широко використовують в підприємствах швидкого харчування. Цей колір **стимулює мозкову діяльність** таким чином, що навіть сита людина відчуває постійне бажання щось пожувати. Тому цей колір широко використовують при оформленні та рекламі продуктів харчування.

Крім того помаранчевий колір є **найактивнішим із усієї гами**.

**Отже**, якщо на день ви намітили перевернути гори, то варто одягти щось помаранчеве, або хоча б взяти з собою помаранчевий аксесуар.

Цей колір - **колір віри в себе та здійснення задуманого**. Це колір оптимізму та привітності, він є втіленням милосердя та терпіння. В чистому вигляді **випромінює сильну енергію, в піщаному тоні - теплоту і комфорт**. Цей колір прискорює пульс та створює почуття благополуччя, а **найбільш сприятливим та лікувальним** для нашої психіки сполучення - **помаранчевого з зеленим**.

Біль тяжке потрясіння, приниження почуття особистої гідності допомагає пережити помаранчевий колір. **Якщо ви не сприймаєте помаранчевий колір**, це каже про те, що ви боїтесь рухатися по життю вперед, маючи в минулому невдачу, втрату чи горе. Саме помаранчевий здатний допомогти зняти ці блоки.



### **КОРИЧНЕВИЙ**

Символ **впевненості та непохитності**.

Люди сприймають коричневий колір як колір землі, кори дерев - колір нашої матінки природи. **Знак стабільності та згуртованості**.

Людина, що знаходиться під впливом коричневого кольору надзвичайно наполеглива, не схильна багато хвилюватися і вважає, що життя складніше, ніж здається на перший погляд. Цей колір допомагає підтримати в часи тривоги та переживань.



### **ЗЕЛЕНИЙ**

В залежності від того, який відтінок в ньому переважає - теплий жовтий чи холодний синій, зелений колір збуджує або заспокоює. **Це колір надії**. Він дає нам **відчуття спокою і розслаблення**, от чому його так часто вибирають для приймальних покоїв лікарень і поліклінік. **Темно-зелений** - визнаний майстер зняття болю, він навіть зупиняє кров. Після синього це другий колір, який **не порушує апетит**. Якщо ж у вашому гардеробі не знайшлося цього кольору, не засмучуйтесь, спробуйте під час розмови уявити себе зеленим і пухнастим, тоді все буде добре.

За фен-шуем - **це колір всезагального кохання**. Це справді колір, що є втіленням серця. Крім того, зелений - **колір процвітання**.

Зелений допоможе адаптуватися до незнайомих обставин. **Він лікує розладжену нервову систему і несе заспокоєння**.



### **БЛАКИТНИЙ**

Блакитний. Колір **спокою, благополуччя та стабільності**. Це колір прохолоди і деякої пасивності. За фен-шуем - **це колір творчості та індивідуальності**. Також блакитний є **втіленням духу Істини, і є втіленням слова**.

Блакитний можна використовувати для пом'якшення грубої поведінки та **виховання співчуття**, також він допомагає примиритися з дійсністю та **лікує емоціональний біль**. Якщо ви вирішили схуднути - не використовуйте в одязі цей колір.



### **СИНІЙ**

Синього так багато на нашій планеті і він має дуже важливе значення для нас.

Це **колір вічності, таємниці та глибокого спокою**. Темні, глибокі відтінки синього характерні для медитацій - під впливом синього **організм розслабляється, біологічні процеси в ньому уповільнюються**.

Синій вважається **кольором інтуїції**. Синій колір **стимулює мислення**.

Це хороший колір для класних кімнат або студій. Однак двічі подумайте, перш ніж записатися до тренажерного залу, оформленого у синіх кольорах, - навантажувати м'язи вам не захочеться. Синій колір також **зменщує апетит** ( в природі не існує продуктів синього кольору), тому, **якщо ви вирішили сісти на дієту** і скоротити кількість споживаної їжі, купіть собі синій сервіз, щоб зменшити відчуття голоду.

Цей колір **допомагає стерти з пам'яті болісні спогади** та позбутися від різноманітних **шкідливих звичок**.



### **ФІОЛЕТОВИЙ**

**Це колір емоцій**. У фен-шуй фіолетовий керує долею. Фіолетовий асоціюється з царською владою. Цей **колір є втіленням духовності та аристократизму духу**.

Надмірно цей колір застосовувати не можна, він дуже важкий для сприйняття.

Його бажано застосовувати **тільки в комбінації з іншими кольорами**, його надлишок призводить до депресій.

**Це колір лідера**, його застосування допомагає розвинути в собі якості керівника.

Цей колір також **не рекомендується використовувати для роботи з дітьми**.



### **СІРИЙ**

Фоновий колір. Колір **стабільності твердої, як скеля**.

**Негативний аспект** цього кольору - **печаль та меланхолія**.

Позитивний - **це реалізм та респектабельність**. Це колір бізнесу в сучасному світі.

**Колір контролю емоцій**. Але не варто одягати для веселих вечірок, або зустрічей, де вам конче необхідно бути в центрі уваги. Хоча це ідеальний колір для тих, кому ненадовго хочеться залишитися поза увагою інших та відпочити.

Сірий **заохочує мислення зі здоровим глуздом**, але одночасно благотворно впливає на безрозсудливість, **також він заспокоює нервову систему**.



### БІЛИЙ

В минулому він не асоціювався з радістю і чистотою, як зараз, а був кольором смерті та мовчання. Зараз же - **білий всевизнаний символ легкості**, чистоти та втіленням світла. Білі предмети візуально здаються легшими. **Але якщо використовувати цей колір в великій кількості**, то ви створите почуття холоду, стерильності та розчарування.

Білий може підняти тонус в похмурий день, він допомагає подолати скованість.



### ЧОРНИЙ

Чорний - це колір темряви, але парадокс в тому, що в самому серці темряви є світло. Просто мало хто наважується заглянути у темряву так глибоко.

З давніх-давен чорний відповідав жіночності, її містичній постаті, справжньої жіночої сутності. В наш час чорний в багатьох випадках **сприймається як депресивний**, похмурий, пригнічуючий, особливо в великій кількості. Тому треба **слідкувати, щоб чорного було не занадто багато і занадто часто**. В іншому випадку - колір **налаштовує не агресію, суперечки та небажання слухати інших**, вводить в стан депресії, навіює думки про смерть.

Але між тим, чорний - **це колір осягнення**, крім того - універсальний колір елегантності. Чорно - білий ансамбль ідеальне вирішення для свят, ділових зустрічей. **Жінки в чорному** вбранні почувають себе **впевненіше**, а **чоловіки** відчувають в собі **силу до рішучих вчинків**.

Чорний допомагає зосередитися, робить візуально стрункішим, а **по-справжньому виспатися можна тільки на чорних простиралах**.

Чорний колір **допомагає нам заглянути в себе та розкритися**. Але не забудьте, що **після застосування чорного краще повернутися до усієї різноманітності**.

*Наведені характеристики кольорів мають свою силу лише в тому випадку, якщо вони є лише доповненням вашого темпераменту.*

*Адже, погодьтеся, в який би сірий або зелений колір не одягла балакуча, нестримана людина, її нічим не спинити. Так само, якщо людина, м'яко кажучи, не оратор, то хай вона буде хоч тричі в помаранчевому або червоному...*

*В таких випадках колір буде іти в дисонанс із внутрішнім почуттям, а інколи може призвести до психічних розладів.*

*І аби зрозуміти, який ваш колір по-справжньому, мало подивитися у дзеркало, треба розібратися у власних звичках та вчинках, проаналізувати свою поведінку.*

