كيف تعالج مشاكلك بالألوان؟

◄أغمض عينيك وتنفّس بعمق. تصوّر اللون الأحمر. سيمنحك ذلك الطاقة والانتعاش وشعوراً بالشغف والدفء، وستشعر سريعاً بالتيقظ والنشاط.

أغمض عينيك وتنفّس بعمق. تصوّر اللون البرتقالي فذلك سيمنحك الإحساس بالنشاط والتألّق والعفوية، والشعور بالثقة بنفسك وحسّ الفكاهة.

أغمض عينيك وتنفّس بعمق وتصوّر اللون الأصفر. ستشعر بالمجد ووضوح الرؤية وبأنك قادر على الإقناع وعلى تنظيم أمورك. حين تفتح عينيك سيغمرك شعور بالفرح.

أغمض عينيك وتنفّس بعمق وتصوّر اللون الأصفر. ستشعر بالمجد ووضوح الرؤية وبأنك قادر على الإقناع وعلى تنظيم أمورك. حين تفتح عينيك سيغمرك شعور بالفرح.

أغمض عينيك وتنفّس بعمق وتصوّر اللون الأخضر لتشعر بالحرية والتناغم والحماية. حين تفتح عينيك سيغمرك شعور بتقدير الآخرين لك وتقبّلهم لشخصيتك الحقيقية مهما كانت غريبة.

تنفّس بعمق وتصوّر اللون الفيروزي. ذلك يجعلك تكتسب الوضوح والحماسة ويساعدك لتستطيع أن تغيّر نفسك وتجدّد نظرتك للحياة وطريقة سلوكك فيها.

تنفّس بعمق وأنت تتصوّر اللون الأزرق. سوف تكتسب العمق في التفكير والرؤية وتتحسّن ثقتك بنفسك وتشعر بالإطمئنان والصدق والاكتفاء.

تنفّس بعمق وتصوّر اللون البنفسجي لتكتسب الشعور بالطهر والتواضع. اللون البنفسجي يجعلك تشعر بحب البساطة ويزيد قوة حدسك وطاقتك.

تنفّس بعمق وتخيّل اللون الأرجواني. إنّه يمنحك المزيد من النضوج في التفكير. وحسّ الأناقة والذوق الرفيع، ويزيد الإحساس بالتعاطف مع الآخرين.

إنّ تأمّل اللون الفيروزي يمنحك الشعور بالانتعاش والصفاء الذهني وهدوء البال. كما أنّ تأثيره لطيف على النفسية.

إنّ اللون الأصفر يدعم جهازك العصبي ويساعدك على اتخاذ القرارات ويرفع المعنويات وينشّط العقل.►

المصدر: كتاب كيف تستعمل طاقة الألوان