

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Монастырщинская ДШИ»

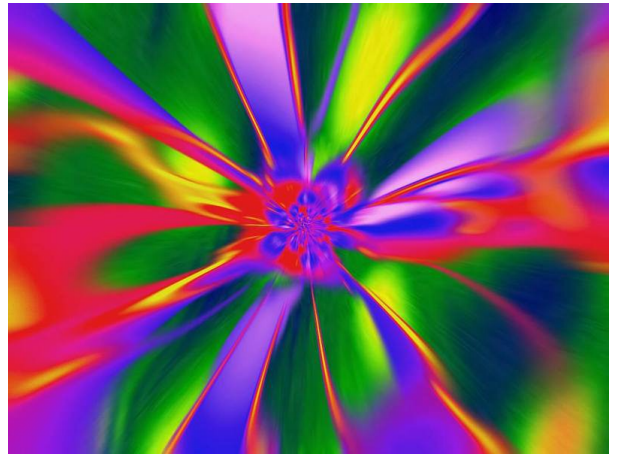
Методические рекомендации на тему:
«Влияние цвета и света на психологическое состояние человека»

Разработала преподаватель
художественного отделения
Титова Е.Л.

2019 г.

Влияние цвета и света на психологическое состояние человека

Задумывались ли Вы, почему выбираете одежду определённой цветовой гаммы? Вы чувствуете себя комфортно в *оранжевом* или только в *чёрном*? Предпочтения в одежде, цвете интерьера, который Вы выбираете, могут рассказать много интересного и о чертах Вашего характера и даже о состоянии здоровья. Язык цвета универсален, он воспринимается одинаково независимо от национальной принадлежности и культуры.



Цветовые воздействия играют немаловажную роль в жизни человека: цвет может повлиять на принятие решения, изменить Вашу реакцию или стать её причиной. Под воздействием определённого цвета может подняться давление или пропасть/повыситься аппетит. Мы не акцентируем внимание на цвете в повседневной жизни, и всю важность его воздействия понимаем только при отсутствии красок: например, в пасмурный, дождливый день мы чувствуем снижение настроения, энергетики, подавленность, и окружающий мир нам кажется неприветливым.

Цвет пробуждает в нас бессознательную реакцию, которая может различаться в зависимости от личных особенностей человека. Цвет, которому мы отдаём предпочтение в определённый момент жизни, может много поведать о нас самих: о наших проблемах, страхах, стремлениях и т.д. Даже у маленьких детей есть свои любимые цвета: это легко определить по тому, с какими игрушками малыши чаще всего играют. В большинстве случаев - это *красный цвет*.

Существует мнение, что отношение к цвету является врождённой особенностью человека. У каждой личности имеются устойчивые предпочтения, составляющие "личную цветовую шкалу" как одно из проявлений индивидуальности.

Так, любители *белого* цвета легко впадают в экстаз, у них хорошо развито воображение, они мечтательны.

Любители *розового* цвета – натуры романтичные, тонкие. Насилие в любой форме для них совершенно неприемлемо. Розовые цвета предпочитают люди, всю жизнь пребывающие в мире грёз, сказок и чудес. Они любят комфорт и домашний уют.

Почитатели *красного цвета* – люди властолюбивые, всю жизнь стремящиеся к лидерству. Они редко страдают от угрызений совести, будучи самоуверенными и амбициозными. Любители красного желают, чтобы их эмоциональная жизнь стала более интенсивной. Агрессия - проблема таких людей.

Голубой цвет предпочитают путешественники, учёные, религиозные деятели. *Тёмно-голубой* – цвет артистов. Эти люди очень жизнелюбивы, энергичны, ценят успех и богатство. Впечатлительные натуры, привязчивые, верные, но легко впадающие в уныние в минуты неудач.

Синий – цвет рассудительных и самоуверенных людей, однако им присуща некоторая ранимость, особенно заметная в тех случаях, когда их пытаются обмануть.

Поклонники синего цвета – люди мягкосердечные, не остающиеся равнодушными к горестям других. А вот тот, кто не любит синий цвет, таким образом протестует против скуки и однообразия.

Уравновешенностью, обстоятельностью, тягой к знаниям обладают те, кто отдает предпочтение *коричневому* цвету. Как правило, их отличают строгость и бережливость. Коричневый – цвет зрелого возраста и продуманных решений.

Творческие личности тяготеют к *серым* тонам. Этот цвет считается очищающим. По другому мнению, предпочитающие серый цвет сознательно отгораживаются от внешних воздействий, чтобы сохранить внутренний покой.

Зелёный цвет выбирают люди, склонные уходить в себя. Это люди сердечные, благородные, и по большей своей части являющиеся хорошими родителями и друзьями. Любители тёмно-зелёного цвета упрямы и настойчивы. В сочетании с золотом – это цвет банкиров и преуспевающих в бизнесе людей. Они солидны и респектабельны, любят природу и покой. Другой полюс – люди, отличающиеся прямолинейностью, самоуверенностью и желанием насильно улучшить других.

Жёлтый – цвет разумного начала и оптимизма. Поклонники жёлтого цвета – люди весёлые. Жёлтый цвет отличает оригинальную, с богатой фантазией, творческую и склонную к идеализму личность, выдаёт стремление к независимости и надежду на счастливую жизнь.

Любителям *фиолетового* цвета присущ дух творчества. Большое значение он придаёт всему необычному и нетрадиционному.

Цвет можно эффективно использовать в отделке помещений для повышения работоспособности, создания условий для отдыха, улучшения настроения. Психологи советуют при выборе одежды, обустройстве квартиры, даже при покупке автомобиля ориентироваться не на сиюминутную моду, а на собственную интуицию. Слишком яркие, кричащие, далёкие от естественных красок цвета утомляют зрение и раздражают нервную систему. Мягкие тона успокаивают, помогают восстановить силы.

Специалисты утверждают, что, изменив окружающие Вас цвета, Вы можете существенно улучшить своё самочувствие и собственную жизнь. При обустройстве места, где Вы проводите больше всего времени, используйте стимулирующие тона. Иногда достаточно повесить картину или поставить небольшой красивый предмет дизайна интерьера, цветовое пятно которого позволит Вам зарядиться живой энергией.

Профилактика нервного напряжения требует учёта характера воздействия цвета на человека. Оптимальным диапазоном цветов, наиболее благотворно влияющих на человека, являются зелёные, жёлто-зелёные и зелёно-голубые цвета. Помимо физических свойств цвета (длины волны), необходимо учитывать его качество и эстетическое значение. Следует избегать одноцветности, так как однообразие надоедает, вызывая, пользуясь терминологией, "охранительное торможение".

Каждый цвет имеет свою энергетику, даже может изменять наше настроение и физиологические процессы, протекающие в организме. Существует направление нетрадиционного лечебного воздействия, называемое *цвето-* или *хромотерапией*, кстати, признаваемое и традиционной медициной. Так что оклеивая детскую весёленькими жёлтыми обоями, подумайте прежде о психологическом комфорте Вашего дитя.

Цветотерапия (хромотерапия) – относительно новая в современной медицине методика, использующая воздействие цветового спектра на психоэмоциональное и физическое состояние человека. В основе *цветотерапии* лежит аксиома, что каждый

цвет имеет свою длину волны, несущую свою энергетику и оказывающую специфическое воздействие на организм, а свет в целом – совокупность синхронизированных электромагнитных колебаний разной частоты. То есть, свет и цвет - не что иное, как энергия. Было бы непростительно не воспользоваться таким подарком природы! Клинические испытания подтверждают благотворное воздействие цветковых потоков, в первую очередь, на нервную и гормональные системы, а также *цветотерапия* способствует решению целого ряда косметологических проблем. При помощи *цветотерапии* лечат также неврологические заболевания, бессонницу, гипертонию, язвенную болезнь.

Цветотерапия – это медицинское направление, использующее воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние человека, на его самочувствие. Например, существуют специальные виды цветных линз для очков, индивидуальный подбор и ношение которых оказывает благоприятное влияние на состояние психики. Цветом лечат бессонницу, гипертоническую, язвенную болезнь, многие неврологические заболевания.

Основы *цветотерапии* были заложены на Востоке (Индия, Китай) в IV-III тысячелетия до нашей эры. Отдавали должное *цветотерапии* и такие выдающиеся ученые прошлого, как Гиппократ, Парацельс. Авиценна назначал своим пациентам лечение определенными цветами в зависимости от характера заболевания и душевного состояния больных. Применялись ванны с окрашенной водой, окна закрывали цветными шторами, считалось эффективным также облачение пациентов в одежду определённого цвета.

Более всего привлекал внимание врачей *красный цвет*. Его использовали для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний. Под воздействием *красного цвета* скорость высыпаний увеличивалась, и, тем самым, ускорялось и облегчалось течение упомянутых детских инфекций.

Основой *цветотерапии* является ассоциативное восприятие цвета человеком: как генетически обусловленное (по типу безусловных рефлексов), так и приобретенное в процессе жизнедеятельности в виде условных рефлексов и психоэмоциональных ассоциаций. Например, *красный* обладает резко выраженным психостимулирующим эффектом, активизирует деятельность практически всех органов и систем организма. Эти реакции вполне закономерны, так как в процессе эволюции человека обилие красного цвета ему приходилось наблюдать при пожарах, извержениях вулканов, при особенно ярких закатах и восходах солнца – предвестниках резкого ухудшения погоды. Это – генетически детерминированная ассоциативная психоэмоциональная реакция, но могут наблюдаться и индивидуальные, порой парадоксальные реакции. Они зависят от личного опыта и закрепляются по типу условного рефлекса. Например, человек, подвергшийся нападению на зеленой лужайке, может на всю жизнь сохранить неприязнь к *зеленому цвету*.

В 1948 году швейцарский психолог Макс Люшер составил оригинальный [цветовой тест](#). После многих экспериментов из 4500 тонов и оттенков он выбрал восемь, которые оказывают наиболее выраженное воздействие на физиологические и психологические функции человеческого организма. Исследования, проведенные Люшером и другими учёными, доказали: цвета способны изменять параметры состояния человека, влиять на эмоционально-психическую сферу и самочувствие.

В основе *хромотерапии* лежат два способа воздействия цветовой гаммы на человека: через глаза и через кожу.

Цвет воспринимается рецепторами глаза, провоцируя цепную химическую реакцию, которая, в свою очередь вызывает электрические импульсы, стимулирующие нервную систему. Нервный импульс достигает мозга, который выбрасывает в кровь определённые гормоны.

Свет, являясь электромагнитным излучением, проникает через ткани человеческого тела и несёт органам необходимую энергию, восстанавливая биоэнергетический уровень и активизируя фотохимический процесс. Усиление лечебного эффекта достигается за счёт цветности светового потока. В хромотерапии по принципу резонанса *клетке навязывается здоровая вибрация*. По своей природе нервная клетка способна усваивать и накапливать недостающие цвета и отталкивать цвета избыточные.

Как показывает практика, наибольший эффект хромотерапия оказывает в сочетании с гидромассажем. Вода усиливает воздействие светопотока на человеческий организм, делает его более интенсивным. Именно по этой причине методику взяли на вооружение практически все ведущие производители ванн и постоянно совершенствуют её. В принципе можно использовать все оттенки солнечного спектра, но в большинстве случаев для терапии выбирают основные цвета: *красный, жёлтый и синий*, а также смешанные тона – *оранжевый, фиолетовый и зелёный*. *Белый и чёрный* цвета не используются, так как белый отражает свет, а чёрный поглощает все цветовые лучи. С помощью специальной панели управления, которой оснащена каждая ванна с возможностями хромотерапии, Вы самостоятельно выбираете тот цвет (программу), который Вам в данный момент необходим.

Кроме того эффективно сочетание хромотерапии с [музыкальной терапией](#), [ароматерапией](#) или талассотерапией. Комплексное воздействие позволяет не только в короткие сроки справиться с конкретной проблемой, но и восполнит запас жизненной энергии.

Несмотря на то, что хромотерапия осуществляется и в домашних условиях с помощью специальных приборов или систем и, строго говоря, не является лечебной процедурой, обратите внимание на некоторые рекомендации. Внимательно прочтите инструкцию: там даны рекомендации по оптимальной продолжительности процедур *хромотерапии*. Если Вы страдаете какими-либо системными заболеваниями, будет не лишним получить консультацию своего лечащего врача. Увеличивать время воздействия цвета не рекомендуется, особенно если Вы только начинаете постигать тайны *цветотерапии*.

Лучший навигатор – ориентир на свои ощущения. Если Вы чувствуете, что воздействие какого-либо цвета доставляет Вам дискомфорт (например, после проведения сеанса хромотерапии появляется усталость или головная боль), исключите данный цвет из процедур. Помните: в различных ситуациях цвета могут воздействовать по-разному. Это касается как физического самочувствия, так и эмоционального состояния.

Со временем, ориентируясь на свои ощущения, Вы постепенно научитесь проводить сеансы воздействия цветом так, чтобы они оказывали только благотворное влияние на организм, а Вы получали наслаждение и оздоравливающий эффект от минут, посвящённых *хромотерапии*.

Кроме специальных приборов для *хромотерапии*, в литературе существуют рекомендации по предельному упрощению процедуры, экономящему Ваши средства: использование обыкновенных тонированных ламп накаливания или наложение на площадь, подвергаемую воздействию, специальной цветной плёнки – остаётся только направить на неё луч обыкновенного карманного фонаря. Ещё одно приятное и предельно простое средство – цветовая подкрашивающая добавка для ванны: кожа воспринимает через воду малейшие колебания цвета. Так же действует и одежда разной цветовой гаммы.

Обратите внимание на своё состояние после утреннего пробуждения. Если Вы ощущаете разбитость и подавленность, выбирайте одежду радостных, светлых, тёплых оттенков. При избытке энергии подберите одежду успокаивающего зелёного или прохладного синего цвета.

Влияние цветов на психоэмоциональное и физическое состояние человека

Ярко-красный цвет увеличивает частоту пульса, дыхания, артериальное давление и в целом действует возбуждающе, заряжает энергией, оказывает оживляющее действие и разогревает. Он укрепляет сердце и систему кровообращения.

Розовый дарит ощущение лёгкости, счастья, нежности. Часто ассоциируется с обонятельными ощущениями.

Оранжевый вызывает чувство радости и благополучия, пробуждает радость жизни и веселье. Помогает при депрессиях, апатии и потере аппетита.

Жёлтый – самый оптимистичный цвет, он создает веселое, приподнятое настроение, помогает сконцентрировать внимание. Улучшает настроение, положительно влияет на нервную систему и внутренние органы.

Зелёный действует освежающе, успокаивающе. Оказывает мощный антистрессовый эффект, так как успокаивает нервы, устраняет состояние переутомления, усталости.

Голубой и **синий** цвета вызывают ощущение прохлады и успокаивают, причём в большей степени, чем зелёный. Синий уменьшает воспаление и помогает при нарушениях сна, а так же при головных болях.

Фиолетовый оказывает расслабляющее воздействие на психику. Фиолетовые тона способствуют лучшей концентрации внимания, заметно снижают психическое напряжение.

Создается впечатление, что человеческая психика, следуя вдоль спектра от красного к фиолетовому, проходит всю гамму эмоций.

Рассмотрим влияние отдельных цветов на человека подробнее.

Красный

В средние века красный часто присутствовал на флагах, знаменах, гербах, поскольку этот цвет ассоциировался с военной мощью, победой в сражениях. Красный – это цвет страсти, крови и любви, а также войны и храбрости. В первую очередь, красный цвет стимулирует нервную систему и способствует выработке адреналина. Поэтому специалисты рекомендуют пользоваться его свойствами по утрам, когда требуется быстро проснуться, или же для поддержания общего тонуса, он ассоциируется со здоровыми амбициями, движением, решительностью и планетой Марс. Красный выражает порыв, настойчивость, страсть, опасность, любовь. Красный цвет придаёт силы, мобилизует, активизирует, разогревает и улучшает кровообращение, имеет эрогенное воздействие. Если у Вас замёрзли ноги – попробуйте надеть красные носки,

и Вы быстро почувствуете согревающий эффект красного. Красный цвет полезен при плохом кровообращении, анемии, пониженном артериальном давлении. А вот тем, кто страдает повышенным кровяным давлением или различного рода кровотечениями, красный цвет не рекомендуется. Лучше заменить его оранжевым хорошо подобранного оттенка или же использовать в крайне малых дозах.

Оранжевый

Оранжевый – это тот цвет, с которым чаще всего ассоциируется бизнес и карьера. Оранжевый цвет заряжает энергией, активизирует деятельность мозга, способствует концентрации внимания, повышает творческую активность, вызывает некий задор, расположение к себе, располагает к установлению диалога. Данный цвет ассоциируется с жизненной силой, отвагой, лидерскими качествами, приключениями. Оранжевый также ассоциируется с успехом в сфере недвижимости, юриспруденции, торговли. Купальный халат и полотенца этого цвета помогают окончательно проснуться тем, кто с утра с трудом встаёт с постели. С целебной точки зрения оранжевый способствует улучшению пищеварения и поможет при простуде, т.к. вызывает ощущение тепла. Специфика этого цвета такова, что он практически не имеет противопоказаний, поэтому именно его Вы можете использовать безо всяких сомнений, хотя некоторые воспринимают этот цвет как неестественный.

Жёлтый

Жёлтый цвет ассоциируется с мудростью, умственной деятельностью, интеллектом. Жёлтый обозначает энергию, плодородие и зрелость. Этот цвет способствует релаксации и вселяет оптимизм. Сияющий желтый цвет пробуждает умственную активность, бодрит и оживляет разум и душу, несёт хорошее настроение. Данный цвет не очень подходит для детей младшего возраста, поскольку отрицательно воздействует на их настроение: дети чаще плачут. Не стоит выкрашивать комнаты в квартире в такой цвет, т.к. этот цвет отрицательно сказывается на сдержанности людей (люди чаще выходят из себя). Жёлтый цвет помогает справиться с состоянием подавленности, настраивает на оптимистический лад. Поставьте у себя в комнате букетик жёлтых цветов. Не зря желтый называют интеллектуальным цветом. Исследования показывают, что он способствует творческой деятельности, стимулирует мыслительные процессы, в определенной степени улучшает память. Одновременно врачи рекомендуют хромотерапию этим цветом при депрессии, а также для улучшения работы системы пищеварения, на которую он воздействует в первую очередь. Жёлтый может быть полезен и при кожных заболеваниях, однако сначала необходимо обратиться к специалисту, чтобы выяснить причину заболевания. Не рекомендуется его использовать при тяжёлых нарушениях работы желудка и при ярко выраженной бессоннице.

Зелёный

Данный цвет чаще всего ассоциируется с жизнью, рождением и природой, поскольку он символизирует рост, развитие, деньги (доллары), процветание и благополучие. Считается нейтральным цветом и имеет успокаивающее, гармонизирующее воздействие. Зелёный способен расслаблять, улучшать зрение и сдерживать эмоции. Зелёный ассоциируется прежде всего с природой и растительным миром. Это цвет надежды, который олицетворяет жизнь, рост и обновление. Он успокаивает и располагает людей ко взаимному доверию. Но длительное воздействие зелёного цвета провоцирует скуку и пассивность, хотя эта реакция обусловлена индивидуальными особенностями человека (темпераментом и психическим состоянием). Именно зелёный обычно ассоциируется со здоровьем и исцелением. Зелёный также является и цветом удачи, он успокаивает раздражённые нервы и создаёт внутреннюю гармонию. Прогулка в лесу компенсирует дефицит зелёного цвета.

Выберете постельное бельё сочного зелёного цвета или повесьте в спальне зелёный абакжур. Рекомендуется в качестве средства для снятия стресса и решения других эмоциональных проблем. По мнению специалистов, регулярные процедуры с использованием зелёного цвета помогут Вам стать более уравновешенным, и благодаря этому, избавиться от ряда проблем с сердечно-сосудистой системой (ведь ни для кого не секрет, что большинство нарушений подобного рода связаны именно с негативными эмоциями). Не забывайте о том, что зелёный цвет максимально расслабляет (вплоть до снотворного действия), поэтому не прибегайте к нему утром, если днём от Вас потребуется быстрота реакции или будет нужно принимать важные решения.

Синий

Синий чаще всего ассоциируется с честностью, откровенностью, преданностью. Синий – это миролюбивый, безмятежный и успокаивающий цвет. Однако если речь идет о *тёмно-синем* (ближе к чёрному), то такой цвет способен навевать печаль, депрессию, состояние тревоги, беспокойства и отчуждения. Синий означает спокойствие, равновесие, умиротворение и невозмутимость. Он успокаивает разум и в целом имеет освежающий эффект. С помощью синего цвета можно уравновесить беспокойство и устранить неуверенность. Для тех же, кто полностью поддается влиянию синего цвета, существует опасность нереального восприятия окружающего мира, через так называемые "розовые" очки. Синий – любимый цвет меланхоликов. Спокойствие этого цвета граничит также с консерватизмом, поэтому люди, склонные к меланхолии, должны избегать синего и компенсировать его дополняющим оранжевым или сияющим жёлтым цветом. Подобно зелёному цвету оказывает расслабляющее, успокаивающее воздействие, однако при этом, в больших дозах, воздействует на гормональную систему. По этой причине в большинстве современных систем используется не чистый синий цвет, а его оттенок – *голубой*. Он помогает при бессоннице, снимает воспаления и лихорадку, полезен для детей, даже для самых маленьких, когда у тех режутся зубы. При этом голубой не имеет противопоказаний (конечно, если Вы не злоупотребляете количеством цвета) и может использовать практически ежедневно, перед сном. Голубой подарит ощущение лёгкости, и будет способствовать релаксации, причём более выражено, чем зелёный.

Фиолетовый

Фиолетовый цвет ассоциируется с роскошью, элегантностью, царственностью, но, с другой стороны, он иногда создает ощущение искусственности. Фиолетовый оставляет некую недосказанность, загадку. Данный цвет символизирует интуицию, духовную и физическую связь, вдохновение, просветлённость.

Коричневый

Коричневый часто рассматривают как нейтральный цвет – не тёплый, но и не холодный. Данный цвет символизирует стабильность, надёжность, поддержку, реальность, но иногда и чувство тяжести, давление и может угнетать. Коричневый – это цвет земли, ассоциируется со здоровьем и безопасностью, он способствует установлению сотрудничества.

Белый

Белый цвет заряжает нас энергией, гармонизирует, расширяет возможности. Белый ассоциируется с чистотой, прозрачностью и светом. Белый цвет также ассоциируется с ангелами, луной, правдой, откровенностью, невинностью и божественностью.

Чёрный

Чёрный ассоциируется со смертью, возрождением и переходным периодом. В моде данный цвет означает власть и силу, а также подчинение красоте.

Так как цвет воздействует на наше поведение, природу и характер, психологи с помощью цветовых тестов пытаются лучше понять личность человека. Самый известный цветовой тест – это *тест Люшера*. Тест достаточно прост: из ряда предлагаемых картинок, нужно выбрать цвет, который Вам большего всего импонирует. Выбирая цвет, нужно ориентироваться только на свои ощущения, а не на модные веяния. Упрощённый вариант цветового теста предполагает выбор из четырёх основных цветов.

Если Вы – **"Синий"**

"Синий" тип – это довольно замкнутый, объективно думающий человек, который всегда держит своё слово. Большое значение для этого типа имеют деловитость и ясный образ мышления, важны гармония и равновесие в жизни, поэтому он старается избегать ситуаций, граничащих с хаосом. Чувства и мысли у человека "синего" типа всегда серьёзные и глубокие, он находится в постоянном поиске правды и ясности. Мистические и туманные идеи ему чужды и, как правило, им отвергаются. Такой тип хорошо осваивается в кругу интеллектуальных людей.

Темпераментным людям *"синий" тип* зачастую кажется холодным и даже бесчувственным. Причина в том, что человек *"синего" типа* неохотно показывает свои чувства на людях, предпочитая их прятать. На внешние факторы он реагирует сдержанно и чувствует себя в одиночестве лучше, чем в компании легкомысленных собеседников. На вечеринках нечасто можно встретить таких людей, поскольку их считают "скучными". Несмотря на свою деловитость, *"синие"* любят природу, в особенности воду. Отношения с таким типом очень гармоничные, он способен хорошо ладить с другими. В обращении с детьми *"синие"* очень терпеливы.

Если Вы – **"Красный"**

"Красные" – это сильные и доминирующие натуры. Нередко такие люди переступают общепринятые границы и в беседе переходят на повышенные тона. Принятые ими решения, как правило, не подлежат обсуждению. Их стиль руководства может быстро перерасти в агрессивный. *"Красные"* зачастую эксцентричны и любят быть в центре происходящего. Они честны и прямолинейны в общении с другими. Также их привлекают новые переживания и завоевания.

Идеальным партнером для семейной жизни может быть только *"синий" тип*, так как он сдержан и легко подчиняется. *"Красный" тип* полностью уверен, что у него нет проблем с другими людьми. Это связано с тем, что он редко прислушивается к мнению окружающих, которые очень часто имеют трудности и проблемы в общении с таким типом людей. Девиз *"красных"* следующий: в жизни можно достичь всего – стоит только захотеть. Они считают, что сами всё делают идеально, чего ожидают и от окружающих и коллег.

Красный – это цвет холериков; люди этого типа всегда находятся в движении и имеют талант убеждать других, обладают сильной волей и богатым воображением. Состояние спокойствия для них непереносимо.

Если Вы – **"Жёлтый"**

"Жёлтый" тип всегда оптимистично настроен, жизнерадостен и общителен. Он идёт по жизни с открытыми и бодрими чувствами. У таких людей много разнообразных интересов. *"Желтый"* спокойно относится к проблемам, так как изначально уверен, что

они легко и мирно разрешаются. Зачастую он не видит существующих трудностей и не понимает, почему другие люди так озабочены.

Характеру "жёлтых" абсолютно чужд эгоизм. Они с удовольствием дарят и раздают вещи и очень терпимы к окружающим. Этот тип любит свою независимость и не знает долгих раздумий и нерешительности. "Жёлтых" просто распирают жизнерадостность и веселость. Они думают и совершают поступки быстро, что даёт им преимущество во времени, хотя это нередко воспринимается со стороны как ненужная спешка. Для счастливого существования им не нужны постоянные отношения, но "жёлтые" быстро меняют свое мнение, найдя партнера, с которым они чувствуют себя наравне. Детей такие люди воспитывают с раннего возраста самостоятельными и независимыми.

Отличительными чертами "жёлтых" можно назвать яркий интеллект, хорошее чувство юмора и острый язык. Развитие глубоких философских идей им не свойственно. "Жёлтые" обожают природу и делают всё возможное для её охраны. В финансовых делах у них хорошая смекалка, хотя они и не застрахованы от ошибок. Они с лёгкостью обогащаются, что может привести их к эгоизму. Особенно грешат "жёлтые" стремлением жить напоказ, обзаводясь внешними признаками богатства, ибо тяготеют они ко всеобщему признанию их достоинств и социальному самоутверждению. Для достижения этой цели они тратят деньги не считая.

Если Вы – "Зелёный"

Для "зелёных" типично стремление к карьере и признанию, их основная цель – высокий пост в своей профессии. Большое значение для них имеют также финансовая стабильность и материальные ценности. Основные характеристики людей этого типа – консервативность, надёжность и настойчивость. Они обладают твёрдым характером и с упорством добиваются своей цели. Сильная воля и ярко выраженное честолюбие таких людей часто воспринимаются как эгоцентризм. "Зелёный" тип излучает безграничную любовь и внушает симпатию, такие люди быстро "западают в душу".

Люди этого типа обладают внутренним спокойствием, сильны духовно и имеют уравновешенный темперамент. Окружающие охотно доверяются им и изливают душу, так как "зелёные" – хорошие слушатели, склонные к сентиментальности. Этот тип охотно ищет свою точку зрения, с которой он мог бы вернее оценивать всё происходящее. Его неспособность полностью контролировать ход событий вызывает в нём недовольство.

Как и следовало ожидать, "зелёные" любят и понимают природу и хорошо ладят с растениями. Их также тянет к воде. "Зелёные" склонны к семейной жизни, пекутся о детях и любят животных.

И под конец, несколько несложных рекомендаций, позволяющих сохранить Вам душевный комфорт и физическое здоровье: почаще встречайте рассветы и всматривайтесь в закаты, смотрите на свет горящей свечи. Также благотворное влияние на организм оказывает и созерцание красот природы – лесов, морского пейзажа (вспомните о целебном влиянии зелёных и голубых тонов на психику человека). Зимой или в ненастье поудобнее устройтесь с чашечкой травяного чая у камина и, наслаждаясь теплом и покоем, смотрите на пылающие языки огня...

Будьте здоровы и счастливы!