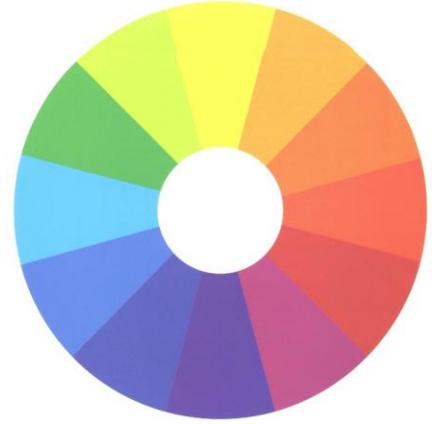


اللون من أجل الصحة

يمكننا استخدام اللون للمساعدة على التأثير في صحتنا العقلية، من خلال:

- ارتداء لون معين.
- الشرب أو الأكل بناءً على اللون.
- التصور أو التأمل باللون (مثل تنفس اللون).
- إحاطة أنفسنا باللون (حديقة خضراء، سماء زرقاء، إلخ).



الأحمر

يعزز: الطاقة، والقوة، والتحفيز، والثقة، وقوة الإرادة، والشجاعة، والمبادرة، والتركيز على الاهتمام بالتفاصيل.

جيد لـ: الاكتئاب، السلبية، الخجل (مع تجنبه في حالة الغضب، أو الانفعال).



البرتقالي



يعزز: تحفيز الجسم والعقل، واحترام الذات، والتفاؤل، والقوة الداخلية، والإبداع، والتعبير عن الذات، والسعادة، وفتح العقل على أفكار ووجهات نظر جديدة، والتنشيط.

جيد لـ: الاكتئاب، والسلبية، والصدمات، والتوتر، والفجعة والخسارة.

الذهبي



يعزز: الحماس، وتوازن الأفكار والمشاعر، والحكمة.

جيد لـ: الاكتئاب (خاصة أثناء انقطاع الطمث)، والتوتر والقلق.

الأصفر



يعزز: التحفيز، والتطهير، واحترام الذات، والثقة بالنفس، وضبط النفس، والقدرة على التبرير والمنطق، والرضا، التحفيز الذهني.

مفيد لـ: الاكتئاب، واليأس، والإرهاق، والسلبية، والحساسية للنقد، وقلة الثقة (تجنب الأرق، فرط النشاط).

الأخضر



يعزز: التوازن، والانسجام، وتطوير الذات، وقبول الذات، والتعاطف مع الذات والآخرين، والتجديد.

جيد لـ: التوتر والقلق، ورتاء الذات، والارتباك.



التركواز

يعزز: الهدوء، والتطهير، والشفاء، والعلاقات الشخصية، والمشاركة، والصدقة، والمرونة.
جيد لـ: التوتر، والقلق، والغضب.



الأزرق

يعزز: الهدوء، والسلام، والاسترخاء، والإبطاء، والثبات، والتعبير عن الذات، والحدس (البديهية)، والصدق، والحقيقة، والإبداع.
جيد لـ: الأرق، والتوتر، والقلق، والإثارة الزائدة، والغضب.



النيلي

يعزز: الحكمة، والحدس، والفهم، والروحانية، والسلام، والهدوء، والإلهام.
جيد لـ: الغضب، والهواجس، والذهان، والأرق، والقلق (تجنبه في الاكتئاب، الوحدة).



البنفسجي / الأرجواني

يعزز: الإلهام، والخيال، والتعاطف، والشعور بالانتماء، ومساعدة الآخرين، واحترام الذات، والكرامة.
جيد لـ: التوتر، والقلق، والهوس، وقلة الثقة، وتدني احترام الذات، والاكتئاب الشديد.

الأرجواني



يعزز: التخلي عن الماضي أو الأفكار المثيرة للقلق، والمضي قدماً،
والفهم الروحي.

جيد لـ: تخفيف العدوانية.

الزهري



يعزز: الهدوء، وضوح الفكر، والمودة، والرحمة، والتنشئة، واللفظ،
والحلّ.

جيد لـ: العلاقات الصعبة، والأرق، والغضب، والعدوانية، والحساسية
المفرطة.

الأسود لا يحتوي على لون.

الأبيض يضمّ كافة الألوان.

البنّي يحتوي على الأحمر والأزرق والأصفر.