**Жизненная энергия цвета**

* Белый

Настраивает на позитивный лад. Выражает доброе отношение. Запасает энергией. Поднимает настроение.

* Бирюзовый

Успокаивает, придаёт уверенность, освежает, снимает раздражение, усталость, стресс. Улучшает настроение. Помогает находить нужные слова, налаживать контакты. Его выбирают люди с богатым воображением, но сложным характером.

* Голубой

Призывает к терпеливости и толерантности. Провоцирует пассивность. Способствует повышению интеллектуальных способностей. Противопоказан манипуляторам.

* Жёлтый

Очищает от негативных эмоций. Способствует проявлению креативной составляющей. Активизирует мыслительную деятельность. Вселяет уверенность, настойчивость перед важными событиями и решениями. Противопоказан чрезмерно возбуждённым.

* Зелёный

Умиротворяет, успокаивает, расслабляет, помогает достичь внутренней гармонии. Вселяет оптимизм. Противопоказан вялым и нерешительным.

* Коричневый

Способствует телесной и психологической стабильности. Расслабляет. Воодушевляет на развитие и достижения.

* Красный

Возбуждает, бодрит, тонизирует нервную систему, согревает. Может вызвать эмоциональный взрыв. Вселяет уверенность. Структурирует эмоции и мысли. Противопоказан агрессорам.

* Оранжевый

Придаёт силу и энергию. Его выбирают позитивные и целеустремленные люди.

* Розовый

Расслабляет, настраивает на романтический лад. Используется в лечении депрессивных состояний.

* Синий

Избавляет от переживаний, нервного напряжения, навязчивых мыслей. Способствует развитию интуиции. Обезболивающий и в физиологическом, и психическом плане.

* Сиреневый

Позволяет проникнуть в подсознание, разобраться в себе. Провоцирует чувственность.

* Фиолетовый

Настраивает на философский лад, пробуждает желание порассуждать о бренности бытия, вселяет мудрые мысли. Его выбирают высокомерные люди. Противопоказан алкоголикам и при тяжёлых психических расстройствах.

* Чёрный

Помогает сконцентрироваться. Улучшает мыслительные процессы. Может усугублять депрессивное состояние.

По всему миру о цветотерапии заговорили только после того, как швейцарский психолог Макс Люшер в 1950-е годы опубликовал свой оригинальный цветовой тест, который сегодня включён практически во все диагностические методики. В течение нескольких лет он проводил многочисленные эксперименты. Согласно документам, он проработал 4 500 различных оттенков и выбрал лишь 8 из них, которые наиболее ярко влияют на здоровье и психологию человека.

В своих трудах он подробно описал, как люди реагируют на различные цветовые гаммы. Красный не просто возбуждающе действует на ЦНС, но и повышает давление и ЧСС, учащает дыхание. А синий оказывает обратный эффект. Люшер впервые высказал мысль о том, что данный «язык» универсален и не зависим от религии и национальности.

Многими образовательными учреждениями и обычными компаниями цветотерапия используется как здоровьесберегающая технология. Несмотря на её псевдонаучность, многим известно, что зелёный располагает к доверию и успокаивает, благоприятно воздействует на ЦНС, — поэтому офисы и классы часто окрашивают в один из его оттенков. А вот красный провоцирует ссоры, приступы гипертонии и тахикардии, слишком возбуждающе действует — поэтому вы вряд ли увидите его в школах и детских садах (если только его самые мягкие оттенки).