

**Сергей Дьяченко, Юлиана Азарова, Анна Чуднова**

# **Карточки Люшера – ключ к тайным пластам подсознания человека. Как узнать все о себе и своих близких и помочь себе – быстро и надежно**



## **Предисловие**

Цветовой тест знаменитого швейцарского психолога Макса Люшера – один из моих любимых методов исследования психофизиологического состояния человека. Я работаю по этой методике уже много лет. К сожалению, господин Люшер не слишком охотно раскрывает в своих работах секреты созданной им науки о цвете. Люшеровские толкования цветов, как многие из вас наверняка убедились по компьютерным версиям теста, скучны, малоинформационны и наукообразны. А главное – непонятно, что делать с полученной информацией дальше.

Чтобы узнать, о чем умолчал великий Люшер, мы, отечественные психологи, были вынуждены заняться собственными исследованиями. И приобрели любопытные наработки, которые я взял на себя смелость изложить в этой книге. Разумеется, идеи Люшера незыблемы, они не могут устареть или подвергнуться опровержению, но некоторые нюансы интерпретации результатов теста изменены на основе моего личного опыта.

Тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов и его психофизиологическим состоянием. Бывает, можно с довольно высокой степенью точности охарактеризовать человека по тому, какими цветами он себя окружает. Однако в жизни единое целое (одежду, интерьер),

заставку на экране монитора) создает букет оттенков. И когда человек окидывает его взглядом, симпатию или антипатию определяет, скорее, эстетическое чувство и модные тенденции, чем подсознательная реакция организма. Если же мы имеем дело с цветами, как у Люшера, предпочтение одного цвета другому отражает состояние психики и физического здоровья. Эта связь между настройками организма и предпочитаемым цветом не зависит ни от возраста, ни от пола, ни от национальности, ни от интеллектуального уровня, ни от социального положения. Из имеющегося в арсенале психологов инструментария тест Люшера – единственный, который за короткое время позволяет получить обширную и глубокую характеристику личности.

### **Читайте человека как раскрытую книгу**

Наша жизнь расцвечена разнообразными оттенками. Цвета окружают нас повсюду и воздействуют на наше настроение, самочувствие и характер каждый миг, где бы мы ни находились. Силу цвета тонко ощущал немецкий поэт Иоганн Гете. Сочиняя жизнеутверждающие главы, он надевал очки с красными или желтыми стеклами. Трагические эпизоды легче удавались ему в синих очках. Влияние цвета не так заметно, как влияние звука или запаха, но оно на сто процентов материально. Ведь что такое цвет? Это электромагнитная волна, поток элементарных частиц – фотонов, излучаемых с определенной частотой. Подвергаясь цветовому облучению, организм впитывает в себя эти частицы и реагирует на них. Наша реакция на цвет – принимаем мы его, отвергаем или остаемся равнодушными – дает полную картину нашего внутреннего состояния. Все, что нужно, чтобы узнать правду о себе – это восемь цветных карточек.

В кругу психологов методика Люшера пользуется огромной популярностью за свою простоту, скорость и информативность. Выкладывая в ряд цветные карточки по принципу «нравится/не нравится», мы получаем доступ к информации, хранящейся в подсознании. Как известно, психика человека состоит из двух частей. Одна часть – сознание. С его помощью мы ставим цели и совершаём волевые усилия для их осуществления. Но для достижения цели воли недостаточно. Необходимо настроить организм на решение поставленной задачи. Этим занимается подсознание, которое корректирует работу всех органов и систем в соответствии с выбранной сознанием деятельностью. Именно подсознание раскручивает колесо нашей судьбы.

Увы, общаться с подсознанием при помощи слов мы не можем: оно не оперирует логикой. А вот язык цветовых оттенков подсознание понимает прекрасно. Имея под рукой карточки Люшера, вы можете в любой момент проверить, не противоречат ли ваши внутренние настройки поставленным целям, узнать о своих истинных потребностях, скрытых причинах неудач, болезней и внутреннего напряжения, установках, формирующих ваши реакции на события, текущем состоянии здоровья. Эта информация поможет вам при необходимости скорректировать свое поведение: не нагружаться, когда внутренние силы организма истощены, и активно действовать на пике возможностей.

И, конечно же, тест Люшера позволит вам узнать психологический потрет другого человека. Поскольку тест основан на бессознательных реакциях, он показывает сущность человека, а не то, что он рассказывает о себе, и то, что он хочет, чтобы другие в нем видели.

## **Обратите внимание!**

Из нескольких сотен оттенков Люшер выбрал восемь строго определенных тонов. Цветные карточки, помещенные в этой книге, в точности не соответствуют люшеровским. Сам Люшер считает, что работают только эталонные карточки, которые можно купить за довольно приличную сумму. Если пользоваться другими, это приводит к искажению результатов теста. Особенно высока степень погрешности в компьютерных программах: в зависимости от яркости, контрастности и других индивидуальных настроек монитора одни и те же цвета воспринимаются человеком неодинаково. Компьютерные программы Люшер считает недопустимыми к использованию. Но есть исследователи, к числу которых принадлежу и я, которые считают, что можно пользоваться и неэталонными карточками. Мы считаем, что незначительные вариации в оттенках не играют существенной роли. Человек делает выбор цвета относительно других цветов. Он выбирает не «абсолютно», а «относительно». Если в данный момент желтый цвет вас раздражает больше, чем красный, синий, зеленый (то есть относительно других цветов), вы не поставите его на первое место, каким бы ни был оттенок – чуть светлее или чуть темнее. Поэтому, несмотря на погрешности в оттенках, срез психологического состояния точен. Тем не менее, я обязан предупредить, что цвета, приведенные в книге, отличаются от цветов Люшера. Тем, кто не разделяет точку зрения автора на правомерность использования карточек в данной книге, я отсылаю к профессиональным сообществам, где можно приобрести оригинальные карточки Люшера.

## **Как провести тест по карточкам Люшера**

### **Восемь цветов, открывающих папку с грифом «секретно»**

В teste, который описывается в данной книге, участвуют восемь цветов. Четыре основных цвета – красный, желтый, зеленый и синий – несут максимальную психодиагностическую нагрузку. Для повышения информативности к ним добавлены четыре дополнительных – серый, коричневый, фиолетовый и черный. Тест заключается в том, чтобы рассортировать эти восемь цветов на четыре группы: сперва выбрать наиболее приятные, потом – просто приятные, потом – безразличные, и последними останутся отвергаемые цвета. В каждой группе два цвета. Когда все цвета будут выложены в ряд по степени симпатии, вы сможете, ориентируясь на значения цветов, заглянуть в папку с грифом «секретно».

Наша психика порой выстраивает очень мудреные конструкции. К примеру, человек в глубине души боится быть отвергнутым, поэтому строит личные отношения не на любви и симpatии, а на самоутверждении. Это внутреннее противоречие, которое мучает его самого, проявляет себя повышенным кровяным давлением. Чтобы распутать подобный клубок, требуются годы самоанализа или психотерапии. А на цвета организм всегда откликается в точном соответствии со своим реальным состоянием, потому что каждый цвет имеет структуру, одинаковую для людей всех культур, возрастов и полов. Например, синий, цвет неба и воды, это цвет расслабленности, покоя, медитации, а зеленый цвет –

это цвет роста, развития, процветания и самовыражения. Если вибрации цвета резонируют с текущими настройками организма, цвет оценивается как приятный, если же нет, то подсознание его отвергает.

### **Раскладываем карточки**

Тест Люшера удобен еще и тем, что его можно провести в любой момент, когда вам захочется узнать свои внутренние настройки и возможности. К примеру, вы собираетесь в поход или путешествие, где предстоят значительные физические нагрузки. Разложите карточки и спросите подсознание, готово ли ваше тело к активности. Если оно настроено на отдых, со спортивными мероприятиями лучше повременить.

В моей жизни был случай. Мой приятель собрался в горы кататься на лыжах. Он разложил карточки, и на первых местах вышли коричневый с синим – пассивные цвета, красный – цвет активности, стоял предпоследним. Я предупредил его о том, что он сейчас не в лучшей физической форме и ему следовало бы не скакать по горам, а поехать на море, полежать, понежится на солнышке. Билеты на самолет были уже куплены, поэтому поездку откладывать не стали. И она оказалась ужасной. Травм, к счастью, мой друг миновал, но лишь благодаря тому, что половину времени просидел в гостинице. После четырех дней интенсивного катания тело буквально взбунтовалось. Оно не просто не могло нормально управлять лыжами, донести их от гостиницы до склона оказалось делом, требующим больших усилий. Колени подгибались, а тело было как ватное. Потом был в шоке: он не новичок в горнолыжном спорте и прекрасно развит физически, подобное случилось с ним впервые в жизни. В таких случаях тест Люшера незаменим!

«Не слишком ли похоже на гадание?» – спросите вы. Да, цветовой тест действительно напоминает гадание. Только в отличие от карт здесь не бывает существенных неточностей, погрешностей, вероятностей и ошибок в толковании. Подсознание всегда говорит правду. Если только вы правильно проведете тест и не будете себе подыгрывать!

Карточки из книги лучше вырезать. Чтобы начать тестирование, нужно сесть и разложить перед собой карточки в случайном порядке, цветной стороной вверх. Тест проводится при естественном освещении. Пробегитесь взглядом по карточкам. Выберите и отложите в сторону наиболее симпатичный для вас цвет. Не нужно углядяться в размышления и связывать цвет с модными тенденциями, цветом обоев, одежды, машины или какой-нибудь другой любимой вещи. Просто выберите цвет, который в данный момент вам приятен сам по себе. Отложите выбранную карточку в сторону. Затем выберите самый симпатичный цвет из оставшихся. Отложите карточку в сторону, справа от предыдущей. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока все восемь цветов не будут проранжированы по степени убывания «приятности».

### **О чем расскажет цветовой ряд**

Выстроенная вами последовательность называется рядом цветовых предпочтений. Запишите его слева направо. Месторасположение цветов раскроет вам пять характеристик вашей личности:

- основные цели, стремления, желания и диктуемое ими поведение – об этом

рассказывают первый и второй цвет;

- текущее внутреннее состояние и ситуация, которая сложилась вокруг вас – третий и четвертый цвет;
- сдерживаемые качества, вырождающиеся в психологические зажимы – пятый и шестой цвет;
- отрицаемые или подавляемые потребности, источники тревоги и стресса – седьмой и восьмой цвет;
- самая актуальная проблема – первый и восьмой цвет.

## **Первый и второй цвет. Ваша цель и способ ее достижения**

Цвет, отмеченный вами как самый приятный, олицетворяет ваши намерения или психоэмоциональное состояние, которого вы стремитесь достичь. Вторая карточка на языке цвета указывает основной метод достижения цели. Известно, что в человеке живет много «я». Первая пара карточек показывает, какая из субличностей в данный момент главенствует. И не удивляйтесь, если разложив карточки через неделю, вы получите совершенно другую картину. Это означает, что в вашем внутреннем пространстве сменилось руководство.

## **Серый цвет: отдохните и помечтайте**

Предпочтение серого говорит об отгороженности от мира. У вас нет желания в чем-либо участвовать. Вы чувствуете себя ненужными и чужими в этом мире. Все силы брошены на создание вокруг себя защитного кокона. Вы избегаете активности, ответственности, обязательств и каких бы то ни было воздействий на свою жизнь. У вас нет желаний, кроме одного – чтобы вас не тормозили. А возможно, вы ведете себя пассивно потому, что вынуждены мириться с обстановкой, которая вас не устраивает.

Серый на первом месте может указывать также на отсутствие целей, безразличие к жизни и растерянность – человек не может найти дело по душе и не знает, в какую сторону двигаться.

Но было бы большим заблуждением воспринимать этот цвет исключительно как уныние и усталость. Серый – это пустота, которую можно заполнить чем угодно. А значит – возможность создать потребное будущее! Для начала – в своих мыслях. Ведь именно с мыслей все и начинается! Кроме того, серый цвет является стабилизирующим.

Человек, предлагающий серый, не стремится на лидирующие позиции, он находится в тени. Зато он мастерски улаживает противоречия, умеет уравновешивать двойственные ситуации, соединять друзей и врагов. Чем ярче противоположности, тем скорее он усматривает их единство и соединяет несоединимое. Ведь серый цвет – это граница между черным и белым.

### **Серый + синий: мечта о покое**

Вы устали от конфликтов, ссор и борьбы с враждебными обстоятельствами. Единственное, о чем вы мечтаете – это тишина и покой. Позвольте их себе! Вам срочно необходим отдых! Разгрузите себя и восстановите силы – сейчас время не действовать, а пережидать, строить планы.

### **Серый + зеленый: препятствия**

Вы расцениваете обстоятельства своей жизни как враждебные, поэтому вынуждены защищаться. На данный момент это правильное поведение. Вам следует держать в тайне свои планы – так вы будете чувствовать себя спокойнее и осуществите задуманное с меньшими энергозатратами.

### **Серый + красный: тайные амбиции**

Красный после серого – признак больших амбиций. Вы мечтаете о власти, но скрываете это за маской осторожности. В вас прячется великий комбинатор, просчитывающий все варианты на много шагов вперед и умеющий оценивать себя с позиции противника. Вам идеально подходит роль «серого кардинала».

### **Серый + желтый: напряжение**

Серый с желтым говорят о напряженной обстановке. Проблемы и обязательства кажутся непосильным бременем. Вы ищете выход, но чувствуете, что бьетесь в закрытую дверь. Остановитесь и оглядитесь по сторонам. Быть может, стоит подергать соседнюю дверь? Решение проблемы совсем не там, где вы ищете.

### **Серый + фиолетовый: страх потерять себя**

Вы мечтаете об отношениях, основанных на абсолютном взаимопонимании и доверии, но боитесь, растворившись в другом человеке, потерять себя, поэтому постоянно проверяете, не связали ли себя какими-нибудь бесповоротными обязательствами. Неплохой выход – заняться духовными практиками: вы укрепите свою личность, и страх постепенно начнет уходить.

### **Серый + коричневый: нездоровье**

Это одно из самых тревожных сочетаний. Безопасность, комфорт, легкая, свободная от проблем жизнь – вот, к чему вы стремитесь. Активность сводится к тому, чтобы оградить себя от всего, что требует значительных энергозатрат. Причиной в большинстве случаев являются не лень, а измотанные нервы или болезнь. Нужно сию же минуту все бросить и

заняться собой!

### **Серый + черный: пессимизм**

Это сочетание означает бунт против существующих обстоятельств. Вы считаете, что мир к вам жесток, что вас незаслуженно принижают и оттирают на последнее место, обижаетесь, злитесь и платите ему той же монетой. Кроме вороха несбыившихся надежд вы ничего не видите. На самом деле все не настолько плохо, вы сгущаете краски.

### **Синий цвет: потребность в гармоничном окружении**

Синий на первом месте говорит о стремлении к эмоциональной стабильности. Вы нуждаетесь в гармоничных отношениях, которые принесли бы ощущение душевной близости. Положение синего в начале цветового ряда почти всегда указывает на потребность в отдыхе. Человек, предпочитающий синий, эмоционален и привлекателен для окружающих, он быстро приобретает друзей, но очень избирателен в контактах. Он счастлив настолько, насколько удалась его личная жизнь. Выбирающие синий легко отдают, действуют ради идей других людей, защищая их больше, чем свои собственные, и нередко страдают от этого. Им нужно научиться получать.

### **Синий + серый: опустошенность**

Все ваши силы сосредоточены на том, чтобы избавиться от последствий недавних потрясений. Вы измотаны и опустошены. Вам необходим покой и отдых в кругу тех, кто вас любит и понимает.

### **Синий + зеленый: важность поддержки со стороны близких**

Это сочетание цветов говорит о важности поддержки друзей. Ваши действия эффективны только в спокойной обстановке. Если вас критикуют, подгоняют, у вас все валится из рук. Зеленый на втором месте часто указывает на приспособленчество: все, что угодно, лишь бы не воевать. Такая тактика часто дает обратный эффект – приводит к непониманию и еще большим конфликтам.

### **Синий + красный: общение**

Красный после синего указывает на стремление к эмоциональному общению, любви, преданности, единству душ. Но и вы сами способны согреть другого сердечным теплом и построить прочные, искренние отношения. Гармония в семье и общение со множеством

людей для вас – высшее счастье и смысл жизни. В одиночестве вы чахнете.

### **Синий + желтый: потребность в любви**

Вы мечтаете о любви и, чтобы добиться взаимности, готовы идти на любые уступки. Люди с таким сочетанием цветов нередко страдают от неутоленной потребности в любви. Они недовольны тем, что не находят того, что считают смыслом жизни. Но не находят, как правило, потому, что не решаются проявить свое желание любви из-за боязни получить отказ. Только тот, кто способен свободно выражать свои желания и одновременно готов в случае чего отказаться от них, обладает внутренней свободой, достаточной для того, чтобы найти и испытать настоящую любовь. В противном случае возникает невыносимый дефицит любви.

Жизнь мучимого жаждой любви идет по одному из трех путей. Первый путь – наиболее частый – это поиск идеала. Искатели идеальной любви живут надеждами на будущее. Некоторых этот путь приводит к постоянной смене партнеров или уходу в мир грез. Второй путь выбирают одаренные натуры. Они отдают свою любовь кому-нибудь делу – бизнесу, музыке, литературе, живописи. Третий путь – самый опасный – имитирует любовь. Настоящая любовь строится на умении отдавать и брать. Но человек, страстно жаждущий любви, хочет только отдавать. Забочась о любимом человеке сверх меры, он или она навязывает себя партнеру и намертво вцепляется в объект своей любви. Партнером такая любовь воспринимается как гнет, и он начинает отстраняться. Важно понимать, что причиной данной ситуации является страх потерять любовь, который возникает из-за заниженной самооценки любящего.

### **Синий + фиолетовый: единство душ**

Фиолетовый на второй позиции указывает на чуткость, проницательность и умение обольстить. Это ваши способы воздействия на окружающих. Вы тонко чувствуете людей, улавливаете их желания и эмоции, очаровываете их собой. Высшая ценность для вас – союз, основанный на полном доверии и единстве душ.

### **Синий + коричневый: страх одиночества**

Коричневый на втором месте указывает на боязнь одиночества. Вы стремитесь к полному забвению в объятиях любящего человека, нуждаетесь в постоянных доказательствах любви, физическом комфорте и прочных стабильных отношениях.

### **Синий + черный: непонимание**

Это сочетание цветов говорит о неудовлетворенности отношениями. Вы нуждаетесь в ласке и душевном покое, но слишком агрессивно преследуете эту цель. Люди пугаются вашего поведения – им кажется, что вам от них что-то нужно, поэтому не доверяют вам.

Черный цвет на втором месте также может означать непонимание и отсутствие поддержки со стороны близких. Вы считаете такую ситуацию невыносимой, поэтому раздражены и взвинчены.

### **Зеленый цвет: жажда признания**

У вас высокие запросы и большие амбиции. Вы жаждете признания, уважения и богатства. И у вас есть все, чтобы всего этого достичь! Вы настойчивы, целеустремленны, полны энергии, не склонны зацикливаться на плохом и очень цените сотрудничество, а ваша сила воли помогает вам успешно преодолевать трудности. Вы всегда будете стремиться улучшить условия своей жизни. Нежелание зависеть от других не позволяет вам прибегать к посторонней помощи. Вы скорее сами будете помогать и покровительствовать кому-то – это повышает самоуважение. В жизни предпочитаете руководствоваться собственными соображениями; чтобы убедить вас изменить свое мнение, нужны очень веские аргументы.

### **Зеленый + серый: самоутверждение любой ценой**

Эти цвета говорят о стремлении самоутвердиться. Вас не пугают ни превратности судьбы, ни трудности, ни критика со стороны окружающих. Чтобы сохранить уверенность, вы отбрасываете все, что создает помехи, и избегаете чужого влияния. Единственный минус: защита отнимает много сил.

### **Зеленый + синий: необходимость поддержки**

Вы мечтаете о признании и богатстве, но не уверены в себе, поэтому нуждаетесь в поддержке. Добиться успеха вы можете лишь в спокойной, доброжелательной обстановке. Вы очень ранимы, поэтому, не имея под ногами надежного плацдарма в виде одобрения со стороны друзей и родных, будете страдать. В выборе друзей разборчивы, круг общения формируете очень тщательно. Люди, которые вызывают у вас напряжение, сразу же из него удаляются.

### **Зеленый + красный: процветание**

Имея большие амбиции, вы стремитесь добиться успеха собственными силами. Трудности и препятствия вас не страшат, наоборот – разжигают энтузиазм. Вам нравится, когда судьба бросает вам вызов, нравится сражаться и побеждать. Зеленый и красный – превосходное сочетание, обещающее успех.

### **Зеленый + желтый: позитивный настрой**

Желтый с зеленым указывают на силу мысли. Чтобы достичь успеха, вам достаточно позитивного настроя. А дальше цепочка желаемых событий выстраивается сама собой. Сочетание зеленого и желтого также может говорить о мучительном ощущении отвергнутости. Чтобы преодолеть пропасть между собой и людьми, вы ищете признания и восхищения собственной персоной. Люди с таким сочетанием часто становятся знаменитыми.

### **Зеленый + фиолетовый: незаурядность**

Вы хотите выглядеть в глазах окружающих выдающейся, незаурядной личностью, но тщательно скрываете это. Чтобы завоевать признание, вы используете хитрые психологические уловки, поэтому вынуждены вести жесткий контроль за своим поведением, что создает некоторое напряжение.

### **Зеленый + коричневый: потеря сил**

Вы считаете, что мир предъявляет к вам чрезмерные требования. Это лишает сил и создает дискомфорт. Тем не менее, вы держитесь гордо, стремитесь вопреки всему переломить ситуацию. Ситуация опасна риском заболеть. Вам необходим полноценный отдых в спокойной обстановке.

### **Зеленый + черный: жестокость**

Вы хотите добиться превосходства над другими абсолютно во всем, но из страха подвергнуться чужому влиянию и унижению идете путем жестокости и насилия. Ваш принцип: успех любой ценой.

## **Красный цвет: быть могущественным и побеждать!**

Красный в начале цветового ряда говорит о нацеленности на победу. Этот цвет всегда дает возможность благополучно завершить дело, начатое по собственной инициативе. Такому человеку доставляет удовольствие активный образ жизни. Он хочет жить полной жизнью, приобретать всесторонний опыт и готов за это бороться. Напористость, импульсивность, самоуверенность, упорство, прямота, доходящая до глупости, смелость и рвение в достижении цели – вот его черты, превалирующие в данный момент. Жизнь – это соревнование, которое необходимо выиграть. Предпочтение красного также означает стремление к власти и могуществу. Потребность быть могущественным обычно возникает из-за недостатка самоуважения и неуверенности: человек чувствует, что ему необходима защита от ощущения собственной беспомощности, поэтому стремится играть роль победителя. Люди, предпочитающие красный, страстны и гневливы, но быстро отходят и

редко страдают от угрызений совести.

### **Красный + серый: риск**

Вы склонны брать препятствия насоком. Споры и разногласия вводят вас в стрессовое состояние, вы всеми силами пытаетесь избежать их, но действуете импульсивно или нечестно, поэтому часто попадаете в рискованные ситуации и получаете результат противоположный желаемому.

### **Красный + синий: любовь**

Синий и красный указывают на потребность в насыщенной эмоциональной и сексуальной жизни. Без любви жизнь, как вам кажется, лишена смысла. Настроение и успехи в других областях сильно зависят от состояния любовных дел. Если вы любите и любимы – все замечательно. В противном случае вы с головой погружаетесь в омут негативных мыслей, и дела идут наперекосяк.

### **Красный + зеленый: упорство**

Вы амбициозны, целеустремленны и упорны. Энергично стремитесь к реализации задуманного, не позволяя никому вмешиваться в ваши дела. Препятствия вас не пугают. Самооценка зависит от достигнутых успехов – чтобы уважать себя, вам нужны реальные факты. Чего вам не достает, так это душевной любви. Поэтому по-настоящему вас мало кто любит.

### **Красный + желтый: популярность**

Вы стремитесь к яркой, насыщенной жизни, наполненной интенсивными переживаниями. Вы контактны, восприимчивы, многим интересуетесь, умеете вырабатывать нестандартные решения. Человек с таким сочетанием цветов стремится к популярности. Если он не сведущий в специальных областях эксперт, он старается обратить на себя внимание и получить аплодисменты, провозглашая банальности. Он участвует во всем и бывает везде, где его знают. На все случаи жизни у него заготовлена эффектная речь. Скрытой мотивацией стремления к популярности является страх быть отвергнутым. Как только человек приобретает известность, он перестает чувствовать себя таковым. Красный и желтый на первых местах обещают успех.

### **Красный + фиолетовый: страсть**

Ваша мечта – броситься в океан чувств и страстей. Вы умеете преподнести себя, произвести впечатление на окружающих. Личная харизма – ваш главный инструмент достижения успеха. Люди с этим сочетанием цветов хорошо чувствуют себя в индустрии

моды и шоу-бизнесе, на экране и сцене.

### **Красный + коричневый: приоритет стабильности**

Это не слишком удачное сочетание. Оно говорит о больших амбициях, стремлении жить ярко и насыщенно. Однако все это – в мечтах. Спокойная обстановка и стабильность для вас важнее социального статуса, престижа и денег. На риски вы согласны идти только в воображении. Такое сочетание также может предупреждать о надвигающейся болезни и необходимости временно отойти от дел и в спокойной обстановке заняться собой.

### **Красный + черный: борьба**

Красный в паре с черным говорит о стремлении к интенсивным переживаниям и разного рода встряскам. Вам кажется, что жизнь «проходит мимо», поэтому вы постоянно пытаетесь наверстать «упущенное» и при достижении своих целей не брезгуете силовыми методами. Действуете кулаками и всегда нападаете первыми – потому что не умеете ждать. Такая тактика грозит крутыми переменами, катастрофами и опасностью насилия – ведь однажды на вашем пути может оказаться кто-то более сильный.

### **Желтый цвет: перед вами – веер возможностей!**

У того, кто предпочитает желтый, много желаний. Вы настроены на движение и развитие, постоянно находитесь в поиске новых возможностей, которые позволили бы вам жить лучше и счастливее. Вас интересует абсолютно все, и вы никогда не отказываетесь от возможности приобрести новый опыт и новые знания. Ваша цель – расширить горизонты восприятия, преодолеть обособленность. Выбор желтого также говорит о важности позитивного настроя. В хорошем настроении у вас все получается лучше. Любопытно, что надеющийся человек обычно ставит желтый в начало ряда, а разочаровавшийся этот цвет отвергает. Человек, предпочитающий желтый, устремлен к счастью всем своим существом. Жизнь дана для получения удовольствий – так он мыслит. И судьба действительно одаривает его везением. Это цвет интеллектуалов и творческих людей, сильных духом, умеющих много и плодотворно работать, однако работа не должна быть обязанкой. Об успехе они судят с позиции внимания, полученного от окружающих: то, какое число людей их любит, для них важнее денег.

### **Желтый + серый: сопротивление**

Желтый – цвет радости, но серый эту радость скрадывает. Это сочетание означает, что сложившиеся на данный момент в вашей жизни обстоятельства вас угнетают. Вы прилагаете слишком много усилий, чтобы сбросить эту ношу, и – тщетно. Никакого

результата, кроме усталости. Вы выбрали неправильную тактику. Вам следует не сопротивляться внешней среде, а временно отгородиться от проблем – успокоиться и хорошенько все обдумать. Серый после желтого может предупреждать и о нереальности планов.

### **Желтый + синий: помощь друзей**

Ваша сильная сторона – отношения. Вы гораздо быстрее и с меньшими энергозатратами придетете к своей цели, если будете опираться на друзей и сторонников. Привлекать к себе людей не составляет для вас труда. Такое сочетание часто сулит полосу везения, переход на более высокий уровень жизни.

### **Желтый + зеленый: самовыражение**

Вас не покидает ощущение обособленности. Вы хотите избавиться от него, завоевав уважение и признание окружающих. И мечтами дело не ограничивается: вы готовы действовать. В вашем личном инструментарии упорство, настойчивость, трудолюбие и вера в успех.

### **Желтый + красный: авторитет**

Вы полны ожиданий относительно расширения сферы своего влияния и укрепление авторитета. Это позитивное сочетание, однако оно предупреждает и об опасности перерасхода энергии. Достижение цели может дорого обойтись вам, после придется долго приходить в себя.

### **Желтый + фиолетовый: харизма**

Сочетание желтого с фиолетовым указывает на мечтательность, творческую фантазию и обаяние. Вы очень позитивный человек, людям с вами интересно, вы с легкостью завоевываете сердца благодаря личной харизме.

### **Желтый + коричневый: необходимость отдыха**

Коричневый после желтого является признаком нервного истощения. Вы хотите продолжать участвовать в событиях, и у вас много задумок, но сил на их осуществление нет. Срочно на отдых!

### **Желтый + черный: саморазрушение**

Сочетание желтого с черным говорит о том, что человек пробивает себе дорогу с помощью грубых, бесцеремонных действий. Он не обращает внимания на чувства и интересы других, зато свои готов защищать от посягательств. Ситуация накаляется, назревает конфликт, а внутри накопилось колоссальное напряжение. Остановитесь и взгляните на ситуацию объективно! Вы разрушаете собственную жизнь.

### **Фиолетовый цвет: чувственность и интерес к мистике**

Предпочтение фиолетового выдает впечатлительную, сентиментальную и чувственную натуру. Такой человек одновременно и хочет вызывать симпатию окружающих, и обладает большой внушаемостью. Люди, предпочитающие фиолетовый, тянутся ко всему таинственному, пытаясь найти разгадку необъяснимым явлениям. Без мечты, преображающей действительность, им скучно. Суeta мирской жизни мало для них значит, реальность скрывается за поверхностью видимого мира. Фиолетовый может указывать на выбор человеком духовной стези. В период, когда человека привлекает этот цвет, у него обостряется интуиция, он видит вещие сны, предчувствует грядущие события.

### **Фиолетовый + серый: осторожность**

Ваши методы достижения успеха – манипуляция, осторожность и дипломатия. Вы никогда не разглашаете своих планов и не афишируете своих действий. Это сочетание указывает и на внутреннее напряжение, вызванное разногласиями и ссорами. Постарайтесь воздержаться от конфликтов, отдохните в спокойной обстановке.

### **Фиолетовый + синий: высшая гармония**

Эта пара цветов указывает на стремление ко всему возвышенному и приоритет духовных целей. Фиолетовый и синий предпочитают искатели истины, мистики, интуиты, люди «не от мира сего». Путь к успеху лежит через медитативные, психологические и мистические практики. Эти люди хорошо ощущают смысл жизни и внушают окружающим покой и милосердие. Интуиция помогает им проникать в тайны, срывать маски, побеждать тайных врагов.

### **Фиолетовый + зеленый: духовные поиски**

С паре с зеленым фиолетовый указывает на жажду самоутверждения через духовное развитие. Вам хочется выглядеть в глазах окружающих незаурядной личностью. Путь к успеху лежит через психологические уловки, хитрость, гибкость, интуицию. Сочетание зеленого с фиолетовым предупреждает об излишке самоконтроля. Ваша озабоченность впечатлением, которое вы производите на окружающих, переходит все мыслимые

границы. Это нервирует, не дает расслабиться. Вы сковываете сами себя, ваше поведение выглядит неестественным.

### **Фиолетовый + красный: очарованность**

Это сочетание выдает стремление произвести на окружающих впечатление, вскружить им голову, очаровать их. Чтобы завоевать доверие и привлечь сторонников, вам следует обращаться к эмоциям людей.

### **Фиолетовый + желтый: позитив**

Желтый после фиолетового указывает на достижение успеха через интеллектуальную деятельность, контакты, путешествия. Ваш позитивный настрой привлекает людей, а вам нравится, когда на вас обращают внимание. Обе стороны довольны.

### **Фиолетовый + коричневый: приоритет телесных наслаждений**

Коричневый на втором месте после фиолетового является признаком приоритета в системе ценностей физических удовольствий и комфорта. Но чаще всего это сочетание указывает на усталость или предупреждает о серьезных неполадках со здоровьем – грядущих или уже имеющихся.

### **Фиолетовый + черный: погружение в чувства**

Это сочетание означает погружение в чувственность. Вы ищете отношений с полной гармонией чувств и общностью взглядов. Черный цвет также может свидетельствовать об уходе в духовность.

### **Коричневый цвет: ваши силы истощены!**

Коричневый на первом месте – важное предупреждение! Выбор этого цвета как самого симпатичного говорит о том, что вы взвалили на себя невыносимый груз проблем и обязательств, который серьезно подрывает здоровье. Вы измотаны и обесточены. Пора передохнуть и поразмыслить, не проживаете ли вы чужую жизнь вместо собственной и не навешали ли вы на себя ложных обязательств. Предпочтение коричневого также может означать повышенную потребность в физическом комфорте и безопасности. Вы нуждаетесь в создании условий, где бы вы чувствовали себя физически и психологически уютно, стабильно. И эта проблема требует немедленного разрешения.

### **Коричневый + серый: необходимость отдыха**

Если вы положили после коричневого серый – внимание, ваши внутренние ресурсы истощены! Вы нуждаетесь в отдыхе и покое! В таком состоянии никакие действия не принесут успеха, вы лишь навредите себе. Нужно сперва привести себя в порядок.

### **Коричневый + синий: одиночество**

Синий на втором месте говорит о том, что вы страдаете от одиночества и, возможно, мучаетесь страхами. Вам необходим покровитель и защитник в лице сильного могущественного человека. Если в данный момент среди ваших близких нет никого, кто мог бы взять на себя эту роль, поищите хорошего священника или психолога.

### **Коричневый + зеленый: необходимость расслабиться**

Появление зеленого – признак того, что человек хочет самоутвердиться вопреки внешним обстоятельствам, которые в данный момент ему не благоприятствуют. Прекратите упорствовать – вы нуждаетесь в отдыхе, а возможно – в лечении. Помните: когда мы расслабляемся, решение часто находится само собой.

### **Коричневый + красный: приоритет удовольствий**

Эта пара цветов указывает на стремление к физическим удовольствиям. Вы хотите испытывать их беспрепятственно и наслаждаться ощущением собственной силы.

### **Коричневый + желтый: праздность**

Желтый, следующий за коричневым, говорит о лени. Человек считает исполнение своих надежд маловероятным, не хочет ничем заморачиваться, поэтому предается праздности.

### **Коричневый + фиолетовый: стремление к изысканному комфорту**

Фиолетовый на втором месте указывает на поиск чувственного комфорта и физических наслаждений. Это сочетание также может предупреждать о наличии скрытых заболеваний, которые вскоре себя проявят.

### **Коричневый + черный: разочарование**

Черный предупреждает о нереальности поставленных целей, но может быть и признаком глубокого разочарования. Вам следует забыть обо всем и восстановить силы в спокойной обстановке. Сейчас вы переживаете не лучший период своей жизни. Будущее

представляется вам в черном цвете. Но это не более чем ваши страхи. За черной полосой начинается светлая, а разрушение всегда открывает двери новому – этот закон неизменен.

### **Черный цвет: жажда трансформации**

Черный на первом месте – это бунт против существующих обстоятельств. При этом человек не слушает никого, кроме себя, не допускает чужого влияния на свою жизнь и отвергает все точки зрения, не согласующиеся со своими. Как правило, черный предупреждает о том, что настала пора кардинально менять жизнь. Возможно, нужно разрушить существующий порядок вещей и начать «с чистого листа».

### **Черный + серый: безнадежность**

Серый, стоящий за черным, является признаком безнадежности. Сложившиеся обстоятельства вас травмируют, дальше так жить нельзя. Внимание! Сейчас, несмотря на ощущение тупика, настал один из самых благоприятных моментов, чтобы крутануть колесо фортуны в другую сторону – удачную. Воспользуйтесь им! Важно определиться, чего вы хотите от жизни и выстроить четкие планы.

### **Черный + синий: протест**

Сложившаяся вокруг вас обстановка воспринимается вами как мучительная. Вам следует отгородиться от всего и отдохнуть в спокойной обстановке. А там – решение придет, либо вам протянут руку помощи друзья.

### **Черный + зеленый: попытка отстоять свои позиции**

Зеленый после черного – это протест против ущемления интересов. Вы упрямо отстаиваете собственное мнение и пытаетесь доказать свою независимость. Это пустая трата сил. Вы сейчас не в том состоянии, чтобы отвоевывать свои позиции. Надо отдохнуть и тщательно обдумать ситуацию.

### **Черный + красный: опасное подавление эмоций**

Красный предупреждает о том, что вы подавляете в себе негативные эмоции. Если так будет продолжаться дальше, они вернутся вспышками ярости. Осторожно: рискуете потерять то, что имеете! Пока не поздно, задумайтесь о другом способе «сброситься». Например, о путешествии. А кому-то, возможно, помогут занятия фитнесом.

### **Черный + желтый: крайнее отчаяние**

Это одно из самых тревожных сочетаний, указывающее на тщетные попытки вырваться из тисков проблем. Вы устали и доведены до отчаяния, поэтому ваши действия непоследовательны и неадекватны. В таком состоянии человек способен на опрометчивые поступки вплоть до самоубийства. Попробуйте успокоиться. Дерготня только усугубит ситуацию.

### **Черный + фиолетовый: упрямство**

Фиолетовый в паре в черным – свидетельство глупого упрямства. Нервное перенапряжение не позволяет вам объективно оценить ситуацию, поэтому вы принципиально отказываетесь идти на компромисс, настраивая тем самым окружающих против себя.

### **Черный + коричневый: нереальные цели**

Коричневый, лежащий после черного, предупреждает о нереальности целей. Попытки достичь их принесут разочарование и лишат вас уверенности. Оставьте дела и восстановите силы в спокойной обстановке.

### **Третий и четвертый цвет. Ваше текущее состояние**

Вторая пара карточек отражает вашу внутреннюю «погоду» на настоящий момент и то, как сложившиеся обстоятельства заставляют вас действовать. Психологическое состояние невозможно описать одним-единственным цветом, поэтому карточки рассматриваются в паре. Основную смысловую нагрузку несет третий цвет, четвертый дополняет и уточняет его значение.

### **Серый цвет: вы отгородились от мира**

Серый цвет указывает на то, что вы отгородились от мира, не желаете ничего предпринимать и ни в чем участвовать. А возможно, ваши действия сковывают внешние обстоятельства – вы не видите перспектив или вас со всех сторон «обложили». В данный момент ваша жизнь стабильна, в ней нет ни ярких событий, ни острых конфликтов, она сера и безрадостна. Вас не покидает ощущение, что вам чего-то не хватает, из-за этого вы не находите себе места. Так или иначе, серый цвет – это передышка, неопределенность, время обдумывания планов и закладки фундамента будущего.

### **Серый + синий: тоска**

Вами овладевают тоска и уныние. Причина – ощущение одиночества, ненужности, отвергнутости. В данный момент в вашей жизни нет взаимоотношений, которые бы вас устраивали – полных доверия и взаимопонимания. Возможно, вы недавно пережили разрыв с близким человеком.

### **Серый + зеленый: попытка вырваться из плена**

Внешние обстоятельства подавляют вас, буквально пригвождают к месту. Ситуация сложная. Тем не менее, вы у\*censored\* пытаетесь отстоять свои позиции. О том, принесут ли ваши усилия ожидаемый результат, можно судить по первым двум цветам. Если цветовой ряд возглавляют красный и желтый, то успех гарантирован.

### **Серый + красный: раздражение**

Вы горите желанием осуществить свои планы, но окружающие люди и обстоятельства ставят вам препятствие за препятствием. Это выводит из себя. Нервное напряжение растет. Поберегите себя! Оно может спровоцировать болезнь.

### **Серый + желтый: смятение**

Ваши надежды не оправдались, и вы не знаете, какие меры предпринять, чтобы изменить ситуацию. Это вызывает колossalный стресс. Вам нужно обратиться к кому-нибудь за помощью. Сами вы не справитесь: ваши внутренние ресурсы истощены.

### **Серый + фиолетовый: внутренняя изолированность**

В данный момент вы переживаете разлад с близким человеком, возможно, возлюбленным или возлюбленной. Недоверие к партнеру, вызванное эмоциональными травмами, полученными в прошлом, препятствует установлению близости.

### **Серый + коричневый: перегрузка**

Очень тревожное сочетание, предупреждающее о том, что уровень внутреннего напряжения достиг максимума, который может выдержать ваша психика без негативных последствий. Вы срочно нуждаетесь в отдыхе и, возможно, лечении.

### **Серый + черный: чрезмерные требования**

Сложившиеся обстоятельства требуют от вас больше, чем вы можете сделать в данный момент. Вам следует на время отказаться от своих притязаний, иначе накопившийся внутри стресс спровоцирует болезнь.

### **Синий цвет: вы придаете большое значение отношениям**

Синий цвет на третьей позиции указывает на то, что эмоциональная сторона отношений сейчас для вас на первом плане. Возможно, вы в ожидании любви. Ситуация требует от вас пассивности, сейчас не время резко менять свою жизнь. Синий цвет благоприятствует отдыху, расслаблению, уходу в себя.

### **Синий + серый: успокоение**

Вы хотите сбросить напряжение после недавних треволнений. Доверительный контакт с понимающим вас человеком будет лучшим лекарством для травмированной души. Если вы с кем-то в ссоре, знайте: сейчас идеальное время, чтобы пойти на мировую.

### **Синий + зеленый: прочные отношения**

Вы переживаете период поиска или установления спокойных прочных отношений, которые позволяют вам чувствовать себя признанными, ценными и любимыми.

### **Синий + красный: потребность в гармонизации**

Красный в паре с синим говорит о том, что вы ощущаете помехи и препятствия на пути к осуществлению своих намерений. Это приводит вас в ярость. Успокоение могут принести близкие гармоничные отношения и хороший отдых.

### **Синий + желтый: значимость любви**

Вы придаете сердечным привязанностям слишком большое значение. Ваше самочувствие гармонично настолько, насколько гармоничны отношения с любимым человеком. Вам нужно научиться переключать внимание на другие вещи, чтобы снять эту зависимость.

### **Синий + фиолетовый: потребность в понимании**

Вы очень чувствительны и ранимы. Вам сейчас нужен чуткий человек, который понял бы и поддержал вас.

### **Синий + коричневый: потребность в защите**

Коричневый цвет после синего говорит о том, что в данный момент вы остро нуждаетесь в защите, опеке и спокойном дружеском общении. Вы сейчас не в состоянии прилагать усилия к тому, чтобы изменить то, что вас не устраивает в вашей жизни. Ощущение безопасности и дружеской руки важнее.

### **Синий + черный: максимализм**

Вы нуждаетесь в теплых доверительных отношениях и настойчиво требуете от окружающих понимания, чуткости и уважения к себе. Если вам кажется, что вы не получаете желаемого, вы жестко прекращаете общение.

### **Зеленый цвет: вы уверены в себе и настроены на успех**

Зеленый говорит об уверенности в себе и нацеленности на удовлетворение амбиций. Настал период, благоприятный для карьеры и зарабатывания денег, раскрытия своего потенциала. Ваше спокойствие и твердость намерений помогут вам если не добиться успеха, то хотя бы посеять семена, которые в будущем принесут неплохие дивиденды.

### **Зеленый + серый: сопротивление**

Внешние обстоятельства оказывают вам сопротивление, но вы решительно отстаиваете свои притязания.

### **Зеленый + синий: важность понимания со стороны близких**

Вы хотите чувствовать себя спокойно и уверенно. Для этого вам необходимо уважение, признание и понимание со стороны окружающих, и вы имеете все шансы этого добиться.

### **Зеленый + красный: твердость намерений**

Вы чувствуете, что окружение на вас давит и стремится пресечь ваш энтузиазм, однако твердо придерживаетесь своих позиций и у\*censored\* ищете пути осуществления своих намерений.

### **Зеленый + желтый: накопление информации**

Вы находитесь в гуще событий. Обнаруживается, что со многими людьми из своего окружения вы расходитесь во взглядах. Изучайте разные точки зрения, не отвергайте их с лету. Идет процесс накопления информации, которая вам пригодится в будущем.

### **Зеленый + фиолетовый: гибкость**

Сейчас вы более всего нуждаетесь в том, чтобы окружающие понимали ваши потребности и проявляли уступчивость. Вам поможет интуиция, гибкость и хитрость. Действовать нахрапом нельзя.

### **Зеленый + коричневый: фундамент будущего**

Ваше текущее состояние благоприятствует строительству прочного фундамента для спокойного, безопасного будущего, в котором вы получите уважение и признание.

### **Зеленый + черный: бескомпромиссность**

Черный цвет на четвертой позиции указывает на то, что в вашей жизни сложилась довольно сложная, напряженная ситуация, вынуждающая вас отстаивать свои требования и убеждения. Вы не согласны уступать и идти на компромиссы. Если на первых двух местах стоят красный, желтый, фиолетовый, синий, такая тактика верна.

### **Красный цвет: вы на пике активности!**

Появление красного на третьей позиции означает, что в данный момент вы полны энергии и готовы бороться за себя и свое дело. Так что не пасуйте. Именно сейчас у вас может получиться то, что не получалось раньше! Ведь красный – это цвет победы и могущества. Любые нагрузки «на красном цвете» переносятся легко, а усилия выливаются в успешный результат.

### **Красный + серый: раздражение**

Серый цвет после красного указывает на напряженность ситуации. Вам не дают «развернуться», и вы рассержены. Если не хотите испортить отношения, постарайтесь сдерживать эмоции.

### **Красный + синий: поиск успокоения**

Вам кажется, что обстоятельства мешают вам осуществить планы. Стремясь освободиться от накопившейся горечи и досады, вы ищете успокоения в объятиях друзей и любимых. Это правильный ход. Если на первых двух местах стоят зеленый, желтый или фиолетовый, ситуация скоро изменится в лучшую сторону.

### **Красный + зеленый: власть над судьбой**

Вы стремитесь занять положение, дающее власть и возможность управлять ходом событий своей жизни. Препятствия вас не страшат, вы проявляете инициативу в преодолении трудностей.

### **Красный + желтый: временные помехи**

Вы прилагаете много усилий к тому, чтобы добиться своих целей, но чувствуете, что вам ставят препоны. Надежды пока остаются неосуществленными. Дайте событиям идти своим чередом, всему свое время.

### **Красный + фиолетовый: чувственность**

На первом плане сейчас у вас эмоционально-чувственная сфера. Возможно, в поле вашего зрения появился привлекательный объект противоположного пола. Если вы одиноки, знайте: вы именно в том состоянии, когда можете встретить свою любовь.

### **Красный + коричневый: упущеные возможности**

Вы упускаете момент пика своих возможностей. Не желаете прилагать усилия к осуществлению своих надежд, хотя ваше состояние тому благоприятствует. Стабильность и безопасность для вас ценнее честолюбивых замыслов.

### **Красный + черный: сдерживаемые амбиции**

Вами овладевает гнев из-за недовольства существующим положением вещей. Но вы, вместо того, чтобы действовать, сдерживаете свои побуждения и замыкаетесь в себе, муссируете свои прошлые неудачи и обиды.

### **Желтый цвет: время, когда все получается без особых усилий**

Желтый на третьем месте означает скуку. Пора внести в жизнь свежую струю – наполнить ее новыми людьми, новыми идеями, новыми впечатлениями. Это время

перемен, расширения горизонтов, учебы, знакомства с другими культурами – легкий, радостный период, когда можно наслаждаться жизнью, не прилагая к этому усилий.

### **Желтый + серый: попытка сбросить напряжение**

Вы хотите наполнить свою жизнь новыми событиями, чтобы отвлечься от внутренних проблем, тяжкий груз которых вас угнетает и подавляет.

### **Желтый + синий: сердечные переживания**

В данный момент превалируют переживания, связанные с близкими, возможно любовными, отношениями. Ваше настроение и благополучие в значительной степени зависят от состояния любовных дел. Пока вы их не наладите, все остальное будет на заднем плане.

### **Желтый + зеленый: информация**

Вокруг вас сейчас много событий. Принимайте в них участие, обдумывайте точки зрения людей, завязывайте контакты. Идет закладка информации на будущее.

### **Желтый + красный: временное недовольство**

Ваши надежды остаются неосуществленными из-за того что, как вам кажется, окружающие вас притесняют. Это вызывает раздражение. На самом деле окружающие ни при чем. Вы либо низко себя оцениваете, либо торопите события.

### **Желтый + фиолетовый: флирт**

Вы находитесь в поиске кратковременных необременительных любовных отношений.

### **Желтый + коричневый: праздность**

Вы устали. Хочется побездельничать, пожить в роскоши, не прилагая к обустройству своей жизни никаких усилий. Лучшее время отправиться в отпуск или полечиться, если плохо себя чувствуете.

### **Желтый + черный: нетерпение**

Ваши планы немного «подвисли», и вы проявляете нетерпение – требуете невозможного от себя и окружающих. Нужно успокоиться и выждать, ситуация не созрела.

### **Фиолетовый цвет: вы влюблены**

Фиолетовый на третьей позиции говорит о приоритете эмоционально-чувственной сферы. Вы влюблены. Если привлекательного объекта в поле зрения нет, будьте уверены – ваш внутренний настрой скоро его притянет. Этот цвет также может указывать на приоритет духовных категорий над материальными, уход в религию, мистику, магию.

### **Фиолетовый + серый: потребность в чуткости**

Из-за недавних стрессов и волнений вы ощущаете повышенную потребность в проявлении интереса к вам, в заботе, чутком отношении и понимании.

### **Фиолетовый + синий: близость**

Вы настроены на поиск чуткого, заботливого сексуального партнера, с которым у вас было бы полное взаимопонимание. Кроме любви вас сейчас ничто не интересует. В вашей жизни настал период, когда вы действительно можете встретить настоящую любовь.

### **Фиолетовый + зеленый: зацикленность на своих интересах**

Вы тактично и деликатно требуете удовлетворения своих притязаний, но со своей стороны не готовы идти навстречу пожеланиям других.

### **Фиолетовый + красный: пламя страсти**

Эмоционально-чувственные переживания превалируют. Вы горите страстью – любовной или творческой.

### **Фиолетовый + желтый: любовные приключения**

Желтый цвет после фиолетового указывает на то, что человек хочет развлечься за счет кратковременной необременительной любовной связи.

### **Фиолетовый + коричневый: острые ощущения**

В данный момент приоритет отдан потребностям тела – острым ощущениям, чувственному наслаждению.

### **Фиолетовый + черный: жесткая потребность в близости**

Вы испытываете сильную потребность в отношениях, основанных на чуткости и взаимопонимании, но очень придирчивы и жестки в выборе. Отношения, которые, как вам кажется, не дают полной близости, быстро и безжалостно разрываются.

### **Коричневый цвет: обратите внимание на самочувствие!**

Коричневый на третьем месте означает стабильность – материальную и эмоциональную, ощущение твердой почвы под ногами. Но этот цвет также означает и замедление, инерцию, застой, скованность обстоятельствами, озабоченность своим здоровьем. Так или иначе, физические потребности вышли на первое место, тело требует внимания и заботы – дайте ему это.

### **Коричневый + серый: первая перегрузка**

Вы чувствуете себя уставшими от ссор и разногласий. Нуждаетесь в отдыхе, ощущении безопасности и физическом комфорте. Пойдите себе навстречу, иначе заболеете от нервной перегрузки.

### **Коричневый + синий: потребность в заботе**

Вы плохо себя чувствуете. Не стоит игнорировать потребность в отдыхе и приятном дружеском общении. Забота, внимание, доброжелательная обстановка – все, что вам сейчас требуется. Забудьте на время о делах.

### **Коричневый + зеленый: застой в делах**

Вы переживаете не самый удачный период жизни. Ваши попытки удовлетворить свои амбиции наталкиваются на препятствия. Трудности изнуряют и обесточивают. Вы с трудом справляетесь с предъявляемыми к вам требованиями. Тем не менее, продолжаете упорствовать, надеясь, что ситуация скоро выправится. Вам нужна поддержка друзей, которые укрепили бы в вас ощущение защищенности.

### **Коричневый + красный: затишье перед боем**

Вы знаете или чувствуете, что грядут трудности, которые вам придется преодолевать, чтобы достичь успеха. Напряжение растет. Вам сейчас надо хорошенько отдохнуть и в спокойной обстановке набраться сил.

### **Коричневый + желтый: пассивность**

Вы стремитесь к удовлетворению своих желаний и роскошной жизни, но ничего для этого не предпринимаете, полагая, что другие сделают это за вас.

### **Коричневый + фиолетовый: чувствительность**

У вас обострилась чувствительность. Вы стремитесь к разного рода изыскам, острым ощущениям, чувственному наслаждению, высшей гармонии. Все безвкусное, грубое, вульгарное раздражает и с отвращением отвергается.

### **Коричневый + черный: болезнь**

Физический недуг, нервное перенапряжение приняли серьезную форму. Вы срочно нуждаетесь в заботе и удовлетворении своих потребностей. Человеку, у которого выпало это сочетание цветов, важно переключиться с внешнего мира на себя, проявить любовь к себе. Любить себя означает не осуждать и не предъявлять к себе чрезмерных требований.

### **Черный цвет: вы настроены воевать**

Черный цвет на третьем месте говорит о непомерных амбициях. Человек жестко добивается удовлетворения своих притязаний. Если люди отказываются вас поддерживать, вы с отвращением разрываете отношения. Будьте осторожны: можете лишиться сторонников!

### **Черный + серый: неудовлетворенность**

Вы неудовлетворены существующим положением вещей и стремитесь вырваться из плена трудностей и разногласий.

### **Черный + синий: завышенные требования**

Вы испытываете колossalную потребность в покое и теплых, сердечных отношениях, но предъявляете к людям слишком высокие требования. При малейшем подозрении на несоответствие своим запросам, вы разрываете отношения, не разобравшись толком, что к

чему.

### **Черный + зеленый: жесткая решимость**

Вы агрессивно и настойчиво добиваетесь удовлетворения своих амбиций. Если кто-то отказывается поддерживать вас, вы порываете с этим человеком и зачисляете его в недруги.

### **Черный + красный: яростная битва**

Вам кажется, что весь мир ополчился на вас, все чинят вам преграды и мешают получить желаемое. Это вызывает гнев и отвращение к тем, кто «на другой стороне баррикады». На самом деле война – внутри вас. Прекратите воевать с собой, и обстановка разрядится. Вы не можете реализовать свои планы потому, что прикладываете слишком много усилий. Расслабьтесь – и вы увидите возможности, сулящие перспективы.

### **Черный + желтый: заблуждения**

Вы вините в своих неудачах окружающих. Если ваши надежды не осуществляются, вы резко порываете с теми, кого считаете виноватыми. Это заблуждение, чреватое ссорами и взаимными обидами. Возьмите ответственность за свою жизнь на себя.

### **Черный + фиолетовый: взаимонепонимание**

Существующие на данный момент отношения не приносят удовлетворения. Вы сталкиваетесь с непониманием любимого или просто близкого человека и ищете того, кто будет более чуток и сердечен.

### **Черный + коричневый: срыв**

Нервное перенапряжение или физический недуг приняли серьезную форму. Причина – разочарование в отношениях. Вы срочно нуждаетесь в отдыхе и успокоении в объятиях любящих заботливых людей.

### **Пятый и шестой цвет. Сдерживаемые качества**

К этим цветам вы отнеслись нейтрально. Вы не отвергаете их, но они и не соответствуют текущей ситуации. Эти цвета воплощают качества, которые находятся в

резерве. Обозначаемые ими состояния и потребности в данный момент неактуальны, или же им не позволяют проявиться внешние обстоятельства.

### **Серый цвет: вы испытываете дефицит эмоций**

Серый цвет на пятом месте говорит о дефиците эмоциональных переживаний. Вы жаждете близких, сердечных отношений, чтобы вас окружили заботой и сочувствием, но в вашем окружении пока нет человека, который мог бы понять и принять вас такими, какие вы есть.

### **Серый + синий: внутренняя изоляция**

Существующие взаимоотношения не соответствуют вашим завышенным требованиям и эмоциональным ожиданиям. Это рождает ощущение изолированности, которое не позволяет установить искренние, доверительные отношения. Замкнутый круг. Нужно либо снизить требования, либо признать, что вам сейчас лучше побыть наедине с собой.

### **Серый + зеленый: обида**

Ситуация удручающая. Вы считаете, что получаете меньше, чем заслуживаете, поэтому чувствуете себя обиженными. Обстоятельства вынуждают вас смириться и приспосабливаться к существующим условиям.

### **Серый + красный: отсутствие желаний**

Вы настолько измучены, что у вас нет никаких желаний. Вы чувствуете, что окружающие люди мешают вам раскрыть себя. Причина – усталость. Отдохните, восстановите силы, желательно в одиночестве. Вы обесточены.

### **Серый + желтый: избирательность в контактах**

Вы боитесь, что другие люди станут помехой реализации ваших планов, поэтому крайне разборчивы в контактах. В этом есть смысл.

### **Серый + фиолетовый: болезненная чувствительность**

Вы эмоционально выжаты, поэтому очень болезненно реагируете на слова и действия окружающих. Вам необходимо восстановиться в спокойной обстановке.

### **Серый + коричневый: необходимость выплеснуть эмоции**

Внутренне вы очень напряжены. Чтобы избавиться от стресса, вам необходимо пообщаться с людьми, которым вы доверяете. Сейчас важно выговориться и выплеснуть эмоции.

### **Серый + черный: уступки**

Вы испытываете дефицит любви и эмоциональных переживаний, поэтому вынуждены временно идти на уступки и поддерживать отношения, от которых в другое время отказались бы.

### **Синий цвет: боязнь эмоциональной привязанности**

Синий на пятом месте говорит о боязни привязаться к кому бы то ни было, стать эмоционально зависимым.

### **Синий + серый: эмоциональная отгороженность**

Вы хотите близких отношений, но таких, чтобы эмоционально выкладывался только партнер. Сами не хотите ни эмоциональных переживаний, ни глубины чувств.

### **Синий + зеленый: отверженность**

Вы чувствуете себя отверженными. Считаете, что вас не любят, не понимают и не ценят. Вам приходится приспосабливаться к другим. Поэтому вы не ощущаете ни к кому глубокой привязанности и не вовлекаетесь эмоционально в отношения.

### **Синий + красный: холодность**

Вы страдаете из-за неумения строить близкие отношения. Чувствуете себя отрезанными от других, неспособными испытывать глубокую сердечную привязанность.

### **Синий + желтый: завышенные эмоциональные притязания**

У вас высокие эмоциональные требования к окружающим, вы очень привередливы в выборе друзей и сексуальных партнеров. Поэтому не получается установить близкие отношения.

### **Синий + фиолетовый: повышенная чувствительность**

Эмоциональная чувствительность делает вас обидчивыми и раздражительными. Даже незначительная критика вас сильно ранит. По этой причине вы не можете установить близких отношений и остаетесь в изоляции.

### **Синий + коричневый: секс без любви**

Синий в паре с коричневым означает, что любовные отношения являются для вас средством снятия сексуального напряжения. Сердечной привязанности вы ни к кому не испытываете.

### **Синий + черный: подавленность**

Вам кажется, что вас незаслуженно унижают и притесняют. Вы вынуждены, наступив себе на горло, идти на уступки. Из-за этого не испытываете ни к кому глубокой привязанности.

### **Зеленый цвет: вы вынуждены подстраиваться под других**

Вам кажется, что окружающие не видят ваших заслуг и достоинств, поэтому вынуждены подстраиваться под других. На самом деле люди и обстоятельства ни при чем. Вы недооцениваете себя и заранее уверены, что проиграете, поэтому отказываетесь от борьбы за свои притязания.

### **Зеленый + серый: недостаток уверенности**

Вы вынуждены приспосабливаться к требованиям ситуации и всеми силами пытаетесь избежать разногласий. И переживаете из-за этого, не осознавая, что причиной такого поведения является недостаток уверенности в себе.

### **Зеленый + синий: отгороженность от людей**

Вы считаете, что ваши достоинства и заслуги не оцениваются по достоинству, и вынуждены приспосабливаться к другим. Поэтому обижены и не хотите вовлекаться в близкие отношения.

### **Зеленый + красный: отказ от борьбы**

Ваше страстное стремление осуществить свои намерения наталкивается на препятствия. Это вызывает негодование и возмущение. Но собственное спокойствие вам дороже, поэтому вы не боретесь, а приспосабливаетесь к обстоятельствам, позволяете другим собой командовать.

### **Зеленый + желтый: лавирование**

Вы считаете, что на вашу долю выпало больше трудностей, чем другим. Чувствуете себя несправедливо обиженными судьбой. Тем не менее, не сдаетесь и у\*ensored\* преследуете свои цели, пытаясь обойти препятствия с помощью хитрости и лавирования.

### **Зеленый + фиолетовый: замкнутость**

Вы не находите в кругу близких и друзей взаимопонимания, чувствуете себя обиженными и одинокими. Из-за этого сдерживаете чувства и приспосабливаетесь к ситуации вместо того, чтобы учиться управлять ею.

### **Зеленый + коричневый: сексуальное напряжение**

Коричневый цвет после зеленого указывает на вынужденные, неудобные и невыгодные компромиссы, на которые вам приходится идти, чтобы сбросить накопившееся сексуальное напряжение.

### **Зеленый + черный: подчиненное положение**

Вы вынуждены идти на уступки, подчинять свои действия требованиям других людей, мириться с отказом от собственных притязаний. Ситуация сложная, но обещает быть непродолжительной.

### **Красный цвет: ваш энергопотенциал на нуле**

Красный на пятой позиции свидетельствует о критическом упадке жизненных сил. У вас нет никаких стремлений, кроме одного – отдохнуть.

### **Красный + серый: бессмысленная борьба**

Вас со всех сторон притесняют, ваша инициатива сдерживается. Вы измучены этой бессмысленной борьбой и ищете покоя. Срочно на отдых!

### **Красный + синий: неумение строить близкие отношения**

Вы страдаете из-за неумения строить глубокие сердечные отношения. Не покидает ощущение изолированности и собственной ненужности.

### **Красный + зеленый: упадок сил**

Ваше стремление добиться желаемого наталкивается на серьезные препятствия. Энергопотенциал снижен, вы чувствуете себя измученными, поэтому вынуждены мириться с обстоятельствами.

### **Красный + желтый: необходимость поддержки близких**

Вы ощущаете препятствия, мешающие вам реализовать свои замыслы, однако отступать не намерены. Вашу уверенность укрепят друзья и родные, не бойтесь обращаться к ним за поддержкой.

### **Красный + фиолетовый: ярость и обида**

Вы ощущаете, что ваши потребности не находят понимания у окружающих, поэтому страдаете и чувствуете себя предоставленными самим себе. Из-за повышенной эмоциональной чувствительности вы то вспыхиваете яростью, то погружаетесь в депрессию.

### **Красный + коричневый: любовный кризис**

Коричневый в паре с красным говорит о том, что вы попали в мучительную ситуацию и ищете пути облегчения положения. Скорее всего, эта ситуация касается сексуальных отношений.

### **Красный + черный: ограничения**

Обстоятельства стесняют и ограничивают вас. Из-за этого вы вынуждены отказывать себе в удовольствиях. Не отчаивайтесь, ситуация временная.

### **Желтый цвет: ваши желания не совпадают с возможностями**

Желтый – это стремление осуществить неосуществимое. Ваши желания превосходят возможности. В попытке избежать разочарований, вы ищете поддержки, но не находите

из-за крайней разборчивости в выборе друзей.

### **Желтый + серый: разборчивость**

Вы готовы к эмоциональному общению и сочувствию, но слишком разборчивы в контактах, поэтому не можете построить отношений, о которых мечтаете.

### **Желтый + синий: отсутствие привязанностей**

Синий после желтого указывает на завышенные эмоциональные запросы, особенно в близких отношениях. Требуете от людей того, чего сами дать не в состоянии. Поэтому желание глубокой привязанности остается неудовлетворенным.

### **Желтый + зеленый: обходные пути**

Вы считаете, что на вашу долю выпали лишения, из которых вы не в состоянии выбраться. Чувствуете себя обиженными и обделенными судьбой. Впрочем, это не мешает вам продолжать обдумывать обходные пути достижения своих целей.

### **Желтый + красный: необходимость восстановления сил**

В вашей жизни сейчас много препятствий, мешающих вам проявить себя. Вы измучены и издерганы. Но позитивный настрой сохраняется, и вы тверды в стремлении осуществить свои намерения. Отдыхайте и ищите поддержки в кругу друзей.

### **Желтый + фиолетовый: важно не беспокоиться**

У вас все идет хорошо. Не нужно беспокоиться и изводить себя страхами. Больше всего вам сейчас необходима поддержка людей, которым вы доверяете. Это сочетание цветов также говорит о повышенной эмоциональной чувствительности и обидчивости.

### **Желтый + коричневый: поиск нереального**

Вы слишком разборчивы в выборе друзей и сексуальных партнеров. Ищете нереального совершенства.

### **Желтый + черный: позитивный настрой вопреки невзгодам**

В данный момент вы вынуждены играть по чужим правилам, однако не оставляете надежды осуществить свои намерения и очень упорны в своих действиях. Ваша ошибка – завышенные требования к людям.

### **Фиолетовый цвет: вы сдерживаете чувства**

Фиолетовый на пятой позиции означает, что вы чувствительны, боитесь обид, душевных травм и разочарований – возможно, из-за того, что испытали много страданий в прошлом. Поэтому сдерживаете чувственные порывы.

### **Фиолетовый + серый: страх унижения**

Серый в паре с фиолетовым говорит о крайней чувствительности. Вы боитесь оказаться униженными, высмеянными, поэтому сдержаны в чувствах и не испытываете ни к кому сердечной привязанности.

### **Фиолетовый + синий: боязнь оказаться непонятым**

Вы не находите в своем кругу общения полного взаимопонимания, поэтому сдерживаете эмоции, идете на уступки и приспосабливаетесь к ситуации.

### **Фиолетовый + зеленый: игнорирование заслуг**

Вам кажется, что ваши заслуги и достоинства игнорируются окружающими. Из-за повышенной эмоциональной чувствительности принимаете ситуацию близко к сердцу.

### **Фиолетовый + красный: затаенный гнев**

Вам кажется, что ваше окружение не поддерживает ваших начинаний. Вы вынуждены опираться на самих себя. Это вызывает гнев, который вы, однако, не выплескиваете, а носите в себе, ожидая момента, когда можно будет предъявить счет за перенесенные страдания. Такая ситуация грозит разрушением здоровья.

### **Фиолетовый + желтый: негативный настрой**

Ваши дела идут неплохо, вы многого добились и не намерены отступать от осуществления своих желаний, но настроены пессимистично, поэтому пребываете в расстроенных чувствах.

### **Фиолетовый + коричневый: закрытое сердце**

Коричневый цвет на шестом месте указывает на то, что вы хотите и можете получать удовольствие от секса, но при этом отгораживаетесь от партнера, не впускаете его в свое сердце. Причиной могут быть душевные травмы, нанесенные вам прошлыми возлюбленными.

### **Фиолетовый + черный: чувство вины на сексуальной почве**

В вас сидит чувство вины. Поэтому вы не позволяете себе интимной близости без самооправдательных оговорок.

### **Коричневый цвет: дефицит секса**

Коричневый цвет на пятой позиции не обнаруживает серьезных проблем, кроме дефицита секса.

### **Коричневый + серый: самодостаточность**

Эта пара цветов не указывает на наличие внутренних неполадок или психологических проблем. Вы способны получать удовлетворение от секса и готовы к близким эмоциональным отношениям. Если вы в данный момент одиноки, то по своему собственному выбору: вы самодостаточны.

### **Коричневый + синий: отсутствие сердечных привязанностей**

Вы разрешаете сексуальное напряжение, не испытывая эмоциональной привязанности.

### **Коричневый + зеленый: скромность**

Вы склонны приспосабливаться к ситуации, уступать другим вопреки собственным замыслам и убеждениям, но делаете это потому, что вам удобно быть в тени. Проблем с физическим и сексуальным здоровьем нет.

### **Коричневый + красный: ситуация, требующая раздумий**

Вы попали в мучительную ситуацию, которая не разрешается под напором вашей активности, поэтому вы вынуждены искать другие пути облегчения своего положения. Проблем с физическим и сексуальным здоровьем нет.

### **Коричневый + желтый: бессмысленный поиск идеала**

Желтый в паре с коричневым указывает на большую избирательность в выборе партнеров. Вы стремитесь к нереальному совершенству в сексуальной сфере.

### **Коричневый + фиолетовый: страх разочарования**

Вы можете и хотите получать удовлетворение от секса, но в эмоциональном отношении склонны оставаться равнодушными. Причина – защита от эмоциональных травм и разочарований.

### **Коричневый + черный: временный отказ от удовольствий**

Обстоятельства вынуждают вас идти на уступки и временно отказываться от некоторых удовольствий, но это оправданная жертва. Проблем с физическим и сексуальным здоровьем нет.

### **Черный цвет: вы отказываете себе в отдыхе и удовольствиях**

Вам кажется, что на вашем пути множество препятствий, поэтому идете на нелепые уступки. Мучаетесь, переживаете, и выплескиваете недовольство на самих себя, отвергая отдых и развлечения.

### **Черный + серый: бегство от одиночества**

Вы вынуждены временно мириться с нестраивающей вас ситуацией, чтобы не чувствовать себя в изоляции.

### **Черный + синий: враги**

Обстоятельства вынуждают вас идти на уступки, поэтому вы не испытываете ни морального удовлетворения от общения, ни глубокой привязанности к кому-либо. Вокруг вас, по вашему мнению, сплошь враги.

### **Черный + зеленый: необходимость «залечь на дно»**

Вы стеснены обстоятельствами и вынуждены пересматривать свои планы, скрывать свои намерения. Это сочетание также может указывать на период безденежья или

творческий застой.

### **Черный + красный: непробиваемая стена**

Вы стеснены требованиями и обязательствами, на вас давят со всех сторон и, тем не менее, вы у\*censored\* пытаетесь проломить «стену» и реализовать свои намерения любой ценой.

### **Черный + желтый: надежда**

В данный момент вы вынуждены временно идти на поводу у обстоятельств, однако позитивный настрой сохраняется, и вы не теряете надежды осуществить задуманное.

### **Черный + фиолетовый: вина за проявление чувств**

Вы испытываете вину за прошлые поступки, связанные с любовными отношениями. Вам кажется, что вы слишком открыто проявляли свои чувства, а возможно, вас осудили или унизили. Так или иначе, вступая в сексуальные отношения, вы теперь придумываете себе массу самооправданий.

### **Черный + коричневый: отказ от развлечений**

Это сочетание указывает на временный отказ от некоторых удовольствий и развлечений. Но причинами являются ваши собственные мотивы. Возможно, причиной ограничений служит какое-то серьезное дело или же вы копите деньги и просто хотите сэкономить. Проблем с физическим и сексуальным здоровьем нет.

### **Седьмой и восьмой цвет. Самое интересное!**

Эти цвета, раз они оказались на последних местах, вызывают у вас неприязнь. Они выражают потребности, которые вы вынуждены подавлять, иначе, как вам кажется, вы можете потерпеть неудачу или потерять лицо, либо диктуемое ими поведение на данный момент нецелесообразно. Седьмой и восьмой цвета открывают самые потаенные уголки подсознания, где хранится информация о причинах неудач и зарождающихся болезнях – следствиях нервной перегрузки. Отвергаемые цвета рассматриваются в паре, но ведущим является последний, самый неприятный цвет, седьмой – дополняющий. Поэтому будьте внимательны: далее мы рассматриваем цвета, начиная с восьмого.

## **Серый цвет: вы боитесь, что жизнь «пройдет мимо»**

Тот, кто отвергает серый, уверен, что жизнь может дать ему гораздо больше, чем он получает на сегодняшний день. Из боязни пропустить свой «звездный час» он живет в напряжении и гонке, которая никогда не кончается. Ему нужно абсолютно все и в большом количестве – деньги, знания, друзья, автомобили, высокие посты. Такой человек стремится участвовать абсолютно во всем, беспардонно сует нос в чужие дела, из-за чего нередко слынет наглым и назойливым. Он не хочет «плыть по течению» и никогда не пускает события на самотек. Неплохой потенциал для достижения успеха. Однако гиперактивность и желание все контролировать не позволяют объективно смотреть на вещи. Достигая своей цели, человек совершает много ненужных действий. Это приводит к нервному истощению.

## **Серый + синий: беспокойство и неудовлетворенность**

Синяя карточка на седьмом месте указывает на то, что расслабление, покой и бездействие вводят вас в депрессию. Вы сопротивляетесь им, искусственно поддерживая себя в тонусе. Взаимоотношения с окружающими не удовлетворяют вас, и вы не знаете, как изменить их, чтобы обрести желаемое ощущение общности и доверия. Поэтому и сами не в состоянии раскрыться. Это угнетает, раздражает, не дает ни на чем сосредоточиться.

## **Серый + зеленый: постоянное давление**

Зеленый на седьмой позиции – знак того, что из-за накопившегося нервного напряжения вы предъявляете повышенные требования к силе воли и выносливости. Из-за этого способность преодоления текущих трудностей ослаблена. Вы измотаны, однако продолжаете стоять на своем. Ощущаете невыносимое давление обстоятельств, от которого хотите избавиться, но не в состоянии принять необходимое для этого решение.

## **Серый + красный: беспомощность и раздражительность**

В ситуации, которая сложилась на данный момент в вашей жизни, вы ощущаете угрозу. Из всех сил стремитесь не поддаваться волнениям и раздражены тем, что не в состоянии достичь своих целей. Страдаете от ощущения собственного бессилия. Это создает опасную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Вы на грани истощения жизненных сил. Срочно необходим отдых, расслабление и, возможно, лечение.

## **Серый + желтый: тревожная неуверенность**

Вы раздражены из-за неосуществленных замыслов. Неуверенность и напряжение нарастают. Стремитесь внушить окружающим доверие, быть полезными и значимыми из

страха быть отвергнутыми. Сомневаетесь, что в дальнейшем ситуация улучшится. Тем не менее, предъявляете к окружающим завышенные требования и отказываетесь идти на уступки.

### **Серый + фиолетовый: подавление чувств**

Источник вашего внутреннего напряжения – подавленная чувствительность. Вы испытываете сильную потребность в доверии и взаимопонимании. Чтобы привлечь к себе людей, вы стараетесь выглядеть в их глазах привлекательными, околдовываете их собой, но не даете себя увлечь, потому что не ощущаете доверия. Вам кажется, что вас не понимают, что с вами обращаются жестоко. Ваше внимание сосредоточено исключительно на том, как к вам относятся другие. Вы занимаете выжидательную позицию, надеясь добиться полной ясности и определенности в отношениях. В результате сильные чувства сдерживаются, а чувствительность и планка доверия за счет этого повышаются. Замкнутый круг: вы не доверяете другим, потому что не готовы открыться сами.

### **Серый + коричневый: стремлению к признанию**

Вы уверены, что достигнете своих целей лишь при условии жесткого образа жизни. Поэтому отвергаете потребность в телесных удовольствиях – сексе, физическом комфорте, изысканной пище. Вам важнее достичь поставленной цели, чтобы выделиться из толпы и избавиться от неуверенности в себе. Вы хотите выглядеть в глазах окружающих незаурядной личностью, пользоваться уважением, поэтому настойчиво стараетесь привлечь внимание к своей персоне за счет реальных достижений. Это сочетание цветов на последних местах не говорит о серьезных нарушениях психики и здоровья. Такой человек ставит амбиции выше физических потребностей, и эта ситуация не ощущается им как трагедия.

### **Серый + черный: стремление стать хозяином своей судьбы**

У вас высокая восприимчивость к внешним раздражителям. Очень боитесь одиночества и обособленности, поэтому стремитесь познать жизнь со всех сторон, максимально использовать имеющиеся в вашем распоряжении возможности, чтобы прожить ее ярко и насыщенно. У вас нет внутренних ограничений. Действовать без помех, в соответствии с собственными убеждениями, управлять кораблем своей судьбы – вот ваша цель. Эта пара цветов на последних местах, как и предыдущая, не является показателем серьезных внутренних неполадок.

### **Синий цвет: проблемы с отношениями**

Если вы положили на последнее место синий, бездействие вызывает у вас депрессию, поэтому вы всеми силами поддерживаете себя в активном состоянии. Существующие на данный момент отношения вас не устраивают, и вы не знаете, как перестроить их так, чтобы между вами и людьми возникло ощущение общности. Поэтому не испытываете ни к кому глубокой привязанности. Это угнетает и причиняет боль. Отрицание синего может также означать отказ идти на уступки с целью скрыть свою эмоциональную уязвимость.

### **Синий + серый: недовольство жизнью**

Вы угнетены тем, что у вас не получается построить отношения, которые бы вас удовлетворяли. Имеющиеся отношения воспринимаются как зависимость и ограничение личной свободы. По этой причине вы не испытываете ни к кому глубокой привязанности. С другой стороны, уединение вызывает у вас беспокойство и суетливость. Уверены, что жизнь может дать больше, чем дает в данный момент, и неудовлетворенность исчезнет, когда вы получите то, чего лишены.

### **Синий + зеленый: давление**

Эта пара цветов предупреждает об опасности подавления силы воли и настойчивости. Вы перенапряжены из-за постоянных попыток преодолеть текущие трудности. Преследуете свои цели, однако чувствуете, что на вас оказывают давление. Изменить ситуацию так, чтобы в ней нашло место сотрудничество и доверие, по вашему мнению, невозможно, поэтому вы предпочли бы выйти из нее.

### **Синий + красный: разрушение близости**

Вы неудовлетворены отношениями с каким-то человеком, считаете себя неспособными вернуть былую близость и взаимное доверие. Это причиняет боль. Попытки подавить ее заканчиваются вспышками гнева. Вы чувствуете себя на грани нервного истощения и воспринимаете ситуацию как мучительную зависимость. Существует опасность сердечных приступов.

### **Синий + желтый: эмоциональное разочарование**

Внутренний стресс является результатом эмоционального разочарования. Вас перестали удовлетворять взаимоотношения с каким-то человеком: они воспринимаются как угнетение и зависимость. С одной стороны, вы хотите освободиться от этой привязанности. С другой – не хотите терять то, что имеете: поиск новых отношений может принести еще более жестокие разочарования. Эти противоречивые стремления раздирают вас на части. Вы пытаетесь подавить их, вырабатывая у себя равнодушие, что

создает колоссальную нагрузку на нервную систему. Здоровье ухудшается.

### **Синий + фиолетовый: недостаток взаимопонимания**

Источником стресса является неудовлетворенная потребность в чуткости и взаимопонимании. Поэтому существующие отношения воспринимаются как угнетающие. Вы напряжены, раздражены и стремитесь к уединению.

### **Синий + коричневый: чрезмерный самоконтроль**

Стресс вызван неудовлетворенностью существующими отношениями, отсутствием признания и уважения со стороны окружающих. Отношения воспринимаются как угнетающие и подавляющие. Выстраивать нормальные отношения мешает чрезмерный контроль эмоций. Изоляция, к которой это приводит, вызывает желание слиться с другими. Такое поведение, в вашем понимании, является признаком слабости, и вы нервничаете, разрываясь на части. Ваше заблуждение заключается в уверенности, что утвердить себя можно только при помощи жесткого самоконтроля.

### **Синий + черный: неустойчивость**

Причина стресса – эмоциональная неудовлетворенность. Существующие отношения воспринимаются как ограничение личной свободы. А вы хотите оставаться самостоятельными и независимыми. Поэтому построить отношения, основанные на сердечной привязанности и преданности, не получается. Это противоречие обуславливает эмоциональные срывы и суетливость, создает ощущение неустроенности и неустойчивости положения, пагубно оказывается на всех остальных делах.

### **Зеленый цвет: перенапряжение воли**

Отрицание зеленого говорит о том, что в недавнем прошлом вы слишком сильно давили на окружающие обстоятельства, чтобы изменить их, и выбились из сил. Возможно, вы ощущаете себя в тупике, но из страха потери своего положения не предпринимаете никаких шагов для выхода из стрессовой ситуации, обвиняя в своих неудачах других.

### **Зеленый + серый: зацикленность на неразрешаемой проблеме**

Ваша способность сопротивляться давлению внешних обстоятельств исчерпала себя. Сила воли на нуле. Вас не покидает горькое ощущение, что силы вы истратили, а к желаемому результату не пришли. Вы на грани нервного срыва, однако у\*censored\* продолжаете преследовать свои цели. Вы хотели бы избавиться от невыносимого

напряжения, но не можете принять необходимое для этого решение. Ваша зацикленность на проблеме не позволяет посмотреть на нее со стороны и дать ситуации объективную оценку. Надо на время отключиться и перестать преследовать свою цель – тогда выход найдется сам собой.

### **Зеленый + синий: разлад**

Ваш стресс вызван эмоциональной неудовлетворенностью и снижением способности противостоять трудностям. Сила воли истощена, однако вы продолжаете отстаивать свои позиции. Это создает невыносимое напряжение. Вы нуждаетесь в поддержке. Без помощи друзей вы не сможете ничего сделать для улучшения ситуации.

### **Зеленый + красный: беспомощный бунт**

Вы возмущены поведением людей из своего окружения, которые предъявляют к вам неразумные, завышенные требования. При этом вы чувствуете, что не способны оказывать сопротивление и исправить ситуацию. Эта нервотрепка создает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Вам нужно прекратить сражаться и отдохнуть.

### **Зеленый + желтый: откладывание жизни «на потом»**

Стресс вызван нерешительностью. Рухнувшие надежды породили горькое разочарование и неуверенность в себе. Вы не верите, что в будущем ситуация изменится к лучшему, поэтому откладываете жизнь на потом. Занимаетесь пустяками вместо того, чтобы принять разумное решение.

### **Зеленый + фиолетовый: унижение**

Вы не находите взаимопонимания с окружающими. Вам кажется, что никто вас не любит, не уважает и не ценит ваших достоинств, поэтому чувствуете себя униженными. По вашему мнению, вы не способны бороться с трудностями в одиночку, без эмоциональной поддержки. Но на то, чтобы исправить ситуацию, не хватает силы воли и упорства. Вам проще оставить все как есть и пребывать в обиде на весь мир.

### **Зеленый + коричневый: безрезультатное требование уважения к себе**

Вас не устраивают отношения с людьми. Вам кажется, что вас недостаточно уважают, не признают ваших достоинств. Все ваши силы направлены на завоевание внимания окружающих. Вам хочется быть яркими, выделиться из толпы. Вы могли бы справиться с этой проблемой, если бы пересмотрели свои убеждения и ослабили самоконтроль, делающий ваше поведение вычурным и неестественным.

## **Зеленый + черный: желание независимости и свободы действий**

Вас не покидает ощущение, что окружающие ограничивают вашу свободу действий, в то время как вы хотите оставаться независимыми. Положение кажется вам позорным и унизительным. И вы всеми силами отбрыкиваетесь, пытаясь избавиться от стесняющих обстоятельств, чтобы получить возможность преследовать личные интересы. На самом деле ситуация не так безнадежна, как кажется, и люди здесь ни при чем; вам просто-напросто не хватает выдержки и настойчивости.

## **Красный цвет: беспомощность на фоне истощения жизненных сил**

Красный цвет на последнем месте – знак того, что вы чувствуете себя вымотанными и беспомощными. Нервная система перевозбуждена, и вы легко выходите из себя. Активность воспринимается как нечто угрожающее: у вас нервное перевозбуждение из-за недостатка жизненных сил и обилия проблем. Вас не покидает ощущение нависшей над вами опасности. Мысль о том, что вы не можете добиться своих целей, приводит в бешенство и заставляет страдать от ощущения собственного бессилия. Вы на грани нервного срыва и, возможно, сердечного приступа.

## **Красный + серый: бессилие и отчаяние**

Эта пара цветов указывает на сдерживаемое нервное перевозбуждение. На его фоне – опасность гипертонии или другого расстройства сердечной деятельности. Ситуация, в которой вы находитесь, воспринимается как тупиковая. Обстоятельства мешают осуществлению замыслов. Вы мучаетесь от бессилия что-либо предпринять и в то же время боитесь упустить предлагаемые жизнью возможности. Ситуация критическая, срочно необходим отдых и расслабление!

## **Красный + синий: страдания из-за разрушенных отношений**

Опасная ситуация! Вы перевозбуждены и не в состоянии расслабиться. Возможны нарушения сердечной деятельности. Причина – разлад с близким человеком, который вам очень дорог. Былая близость и взаимное доверие утеряны – как вам кажется, безвозвратно. Чувствуете себя истощенными морально и физически.

## **Красный + зеленый: бессильный гнев**

Вы раздражены и возмущены несправедливыми требованиями, которые, как вам кажется, предъявляют к вам окружающие. Однако вы не чувствуете в себе сил защищаться. Эта двойственность опасна вспышками ярости и нарушением сердечной

деятельности. Нужно отключиться от ситуации и постараться успокоиться.

### **Красный + желтый: страх обнаружить собственную несостоительность**

Вы возбуждены и встревожены из-за неуверенности в том, что можете достичь успеха. Стремитесь производить впечатление сильного человека, но когда реализация ваших планов становится под угрозу, у вас возникает ощущение собственного бессилия. Вы чувствуете себя проигравшими от одной лишь мысли о возможности неудачи. Это приводит к нервному истощению. Вы драматизируете ситуацию. Еще ничего не случилось, а вы уже наполнены горечью разочарования.

### **Красный + фиолетовый: неудовлетворенная потребность в сочувствии**

Эта пара цветов указывает на нервное истощение. Ситуацию, которая на данный момент сложилась в вашей жизни, вы воспринимаете как невыносимую, и переживаете от ощущения, что не в состоянии ее исправить. Вам срочно необходимо сочувствие, понимание и поддержка.

### **Красный + коричневый: неуверенность, вызванная недостатком любви**

Коричневый на седьмом месте говорит о нервном истощении, вызванном сексуальными ограничениями. Вы не ощущаете понимания и безопасности в обществе лиц противоположного пола, поэтому вынуждены жестко контролировать свои эмоции. Но это приводит к обратному эффекту – изоляции. Из-за изоляции стремление к любви становится навязчивой потребностью. Это порождает неуверенность в себе, которую вы пытаетесь скрыть за показной самоуверенностью и гордым безразличием.

### **Красный + черный: преувеличенное стремление к независимости**

Красный в сочетании с черным указывает на нервное истощение. Вы чувствуете себя жертвой мучительной ситуации, которую, как вам кажется, вы изменить не в силах. Невозможность достичь своей цели приводит в ярость, и вы пытаетесь смести со своего пути все препятствия, чтобы действовать согласно собственным убеждениям. Это обесточивает. Берегите сердце: оно перегружено!

### **Желтый цвет: боязнь разочарований**

Тот, кто отвергает желтый, страдает из-за разочарований – прошлых, настоящих и будущих. Несбывшиеся мечты подкосили уверенность и вызвали страх потери завоеванных позиций. Вы не верите, что в будущем дела улучшатся, поэтому повышаете требования и отказываетесь идти на уступки. В данной ситуации вам следует укреплять

уверенность в себе и настраиваться на успех – это единственный способ избежать новых разочарований.

### **Желтый + серый: напряженное ожидание неприятностей**

Это сочетание цветов Люшер оценивает как показатель нервного перевозбуждения. Вы убеждены, что жизнь может дать больше, чем дает в данный момент. Мысли о возможных неудачах вызывают у вас панику. Вы пребываете в ожидании неприятностей, хотя и стараетесь искусственно поддерживать в себе позитивный настрой. Страх упустить счастливый шанс заставляет вас проявлять чрезмерную настойчивость в осуществлении своих замыслов. Это изматывает. Вы нуждаетесь в коротком отдыхе, который дал бы ощущение безопасности.

### **Желтый + синий: эмоциональное разочарование**

Желтый в паре с синим указывает на стресс, вызванный разочарованием в отношениях с близким человеком. То, что раньше приносило радость, превратилось в угнетающую зависимость. Вы хотите расстаться с этим человеком и в то же время боитесь неопределенности и новых разочарований. Это противоречие изматывает вас до такой степени, что вы подавляете свои эмоции, пытаясь скрыть их за маской равнодушия и черствости.

### **Желтый + зеленый: пассивность из-за потери надежды**

Вы переживаете из-за несбывшихся надежд. Неудачи привели к потере уверенности в себе. Груз прошлого заставляет вас бездействовать. Вместо того, чтобы принять разумное решение и двигаться дальше, вы занимаетесь пустяками, видя в этом спасение.

### **Желтый + красный: бегство от реальности**

Красный в паре с желтым говорит о сильном страхе и нервной перегрузке, пагубно оказывающейся на сердечно-сосудистой системе. Вы хотите производить впечатление на окружающих, но не уверены в себе. Возможность неудачи воспринимается вами как позор, потеря лица. Подобные мысли вводят вас в оцепенение и заставляют испытывать мучительное чувство собственного бессилия. С другой стороны, вы не можете прекратить муссировать их, так как уверены, что проигрывание в голове несчастливых вариантов развития событий способно предотвратить неудачу.

### **Желтый + фиолетовый: подозрительность и недоверие**

Вы боитесь увлечься собственными желаниями и мечтами из страха, что они не сбудутся. Все вокруг кажутся врагами. Причина: кто-то когда-то жестоко обманул вас,

злоупотребив вашим доверием. Поэтому теперь вы замкнулись в себе и тщательно следите за тем, чтобы держаться особняком. Слова и поступки других людей подвергаются тщательной критической оценке, которая всякий раз приводит к выводу, что они с вами неискренни и за внешней доброжелательностью кроется подвох. Осторожность превращается в подозрительность и недоверие.

### **Желтый + коричневый: напускное безразличие**

Существующая ситуация неприятна, но не трагична, здоровью она не угрожает. Вы страдаете из-за неудовлетворенной потребности в общении с людьми, чьи личные качества соответствовали бы вашим завышенным требованиям. Ощущение одиночества и изолированности толкает вас на отчаянные попытки завоевать уважение окружающих с помощью чего-то особенного, доказать свою уникальность. Страх перед неодобрением маскируется показной независимостью, ложной самоуверенностью, демонстрацией презрения к тем, кто с вами не согласен. За напускной гордостью скрывается жажда признания.

### **Желтый + черный: тревожная настороженность**

Прошлые неудачи подкосили вашу уверенность в себе, и теперь вы сомневаетесь в благоприятном развитии дальнейших событий. Вы напряжены и насторожены, боитесь, как бы кто-нибудь не перешел вам дорогу, не вмешался в ваши дела и «не испортил всю малину». Вам нужны твердые гарантии успеха. Поэтому требуете свободы действий, отвергаете какой бы то ни было контроль со стороны, отказываетесь идти на уступки.

### **Фиолетовый цвет: жесткий контроль чувств**

Отвержение фиолетового цвета говорит о двойственности: с одной стороны, вы ищете искренних, полных доверия отношений, а с другой – жестко контролируете свои чувства, чтобы вашей доверчивостью не воспользовались в корыстных интересах. Люшер характеризует такого человека как способного к отзывчивости, но очень жестко себя контролирующего.

### **Фиолетовый + серый: контролируемая чувствительность**

Ваша нервная система испытывает нагрузку из-за подавления чувств. Вы стремитесь к обилию приятных, чувственных связей из опасения прожить жизнь не в полную силу. При этом жестко контролируете свои эмоции, а от людей требуете полной искренности, чтобы защитить себя, потому как склонны к излишней доверчивости и боитесь быть

обманутыми.

### **Фиолетовый + синий: беспокойство, вызванное эмоциональной неудовлетворенностью**

Синий цвет перед фиолетовым указывает на подавление эмоций. Вы мечтаете об отношениях, основанных на глубоком понимании, которое позволило бы вам раскрыть душу. Существующие взаимоотношения не удовлетворяют этому требованию. Поэтому вы напряжены, раздражены и стремитесь к уединению.

### **Фиолетовый + зеленый: унижение недостатком признания**

Если перед фиолетовой карточкой легла зеленая, стресс вызван ощущением отвергнутости. Вы находитесь в положении, которое кажется вам оскорбительным: вас никто не понимает, не любит, не уважает. Вы лишены признания и поддержки, без которых, как вам кажется, вы не можете справиться с трудностями. Вы хотите выйти из этой ситуации, но на решающий шаг не хватает силы воли.

### **Фиолетовый + красный: нервное истощение**

Это сочетание цветов указывает на нервное истощение и опасность нарушения сердечной деятельности. Уровень эмоционального возбуждения очень высок. Вы недовольны сложившейся ситуацией, воспринимаете ее как неприятную и мучительную, но не можете ничего изменить. Вам срочно необходим кто-то, кто поймет вас и успокоит вас. Есть смысл обратиться за помощью к психологу.

### **Фиолетовый + желтый: недоверие**

Вы боитесь увлечься своими мечтами из-за страха разочарования в случае, если они не сбудутся. Чувствуете себя обманутыми и обделенными судьбой, держитесь особняком. Поведение окружающих людей и их отношение к вам подвергаете тщательному анализу, и всякий раз у вас возникает подозрение в их неискренности. Вам кажется, что против вас строят козни. Подозрительность перерастает в недоверие.

### **Фиолетовый + коричневый: оригинальность**

Вы ищете друзей и сексуальных партнеров, которые удовлетворяли бы вашим эстетическим и интеллектуальным запросам, способствовали бы вашему духовному развитию и проявляли глубокое понимание. С другой стороны, стремитесь самоутвердиться и занимаете критическую позицию по отношению к людям. В результате отношения постоянно колеблются между сближением и отчуждением. Крепкие длительные отношения выстраиваются с трудом. Потребности тела играют для вас

последнюю роль: вы накладываете на себя значительные ограничения, полагая, что это возвысит вас над толпой. Неуверенность в себе маскируете решительным поведением. Избирательность, критический подход и стремление быть оригинальной личностью приводят к выработке нешаблонного мировоззрения, которое окружающим понять и принять трудно.

### **Фиолетовый + черный: потребность в независимости**

Вас пугает собственная восприимчивость. Поэтому вы требуете от людей, особенно близких, принимать удобные вам решения. Малейшее вмешательство в свою жизнь вы решительно отвергаете. Стремитесь устанавливать взаимоотношения, которые позволили бы вам осуществлять свои задумки без помех и ограничений.

### **Коричневый цвет: стремление к признанию**

Коричневый на последнее место ставят те, кто пренебрегает потребностями тела. Стремление к физическому комфорту такие люди рассматривают как слабость, которая должна быть преодолена ради «высшей» цели. Они жаждут выделиться из общей массы и не упускают случая доказать свою незаурядность; презирают чувство стадности. Самоизоляция, вызванная такими взглядами, приводит к желанию ослабить самоконтроль и соединиться с другими людьми, однако человек сдерживает эти порывы, полагая, что это поможет ему добиться признания. Коричневый на последних местах является признаком хорошего здоровья.

### **Коричневый + серый: недостаток признания**

Вы чувствуете себя обойденными вниманием. И считаете, что завоевать признание и уважение можно только за счет подавления физических и сексуальных потребностей. Существующая ситуация воспринимается вами как временная, переходная. Вы надеетесь, что, приложив определенные усилия и проявив усердие, сможете выдвинуться.

### **Коричневый + синий: непонимание и недостаток признания**

Недостаток понимания и признания заставляют вас считать, что построить отношения, основанные на доверии и искренности, невозможно. Неудовлетворенность отношениями делает вас раздражительными и ранимыми. Существующие взаимоотношения воспринимаются как гнет и зависимость, порождают стремление к уединению. Но внутренняя изоляция вызывает противоположный эффект: стремление слиться с окружающими становится настоятельной потребностью и вызывает неуверенность в себе, которую вы скрываете за маской решительности и собственного превосходства. Ваша

истинная цель – добиться признания и самоутвердиться.

### **Коричневый + зеленый: безрезультатное требование уважения**

Зеленая карточка на седьмой позиции указывает на неудовлетворенную потребность в отношениях, которые отвечали бы вашим высоким запросам. Однако от своих позиций вы не отступаете и не идете на уступки, потому что хотите, чтобы к вам относились как к незаурядной личности, с любовью и пониманием. Глубинная причина этого желания – неуверенность в себе.

### **Коричневый + красный: неуверенность, вызванная недостатком друзей**

Вы чувствуете себя непризнанными и обойденными вниманием. В каком бы коллективе вы ни находились, вас не покидает ощущение покинутости и исходящей от людей угрозы. Вы боитесь, что вас будут подавлять и принижать, и ваша чрезмерная сосредоточенность на внутренних переживаниях неизменно находит тому доказательства. Ощущение изолированности делает стремление к единению с людьми настоящей потребностью. Это вызывает чувство неуверенности, которое вы прячете под маской надменности и решительности. На самом деле вы очень нуждаетесь в признании и хотите выглядеть в глазах окружающих достойной личностью. То же самое происходит и в любовных отношениях. Вы зациклены на удовлетворении физических и чувственных потребностей, но страх подвергнуться унижению приводит к их сознательному подавлению и, в конце концов, к сублимации – в карьере, творчестве, где реальные достижения могут помочь вам снискать уважение, авторитет, власть.

### **Коричневый + желтый: разочарование, ведущее к напускному безразличию**

Причина внутреннего напряжения – неуверенность в себе. В вашем кругу общения нет людей, отношения с которыми отвечали бы вашим требованиям и интересам. Обособленность создает ощущение собственной никчемности, которое толкает вас обратно к людям. Чтобы доказать свою уникальность, вы пытаетесь подавить в себе потребность в контактах, напускаете на себя вид беспечного, самоуверенного человека и не упускаете возможности выразить презрение к тем, кто вас критикует. Однако за напускным безразличием скрывается жажда одобрения и признания.

### **Коричневый + фиолетовый: высокие духовные и эстетические запросы**

Фиолетовый на седьмом месте, перед коричневым, указывает на подавляемую чувственность. Присущая вам от природы эмоциональность и стремление к близким отношениям делает вас склонными впадать в эротическое очарование. Но в кругу общения нет людей, которые удовлетворяли бы вашим запросам. Построить доверительные отношения вы можете лишь с теми, кто будет способствовать вашему

интеллектуальному и духовному росту. Приходится жестко контролировать свои чувства и подавлять физические потребности, чтобы знать, на что с тем или иным человеком можно рассчитывать.

### **Коричневый + черный: желание распоряжаться своей жизнью**

Это сочетание цветов на последних местах не говорит о стрессе. Человек имеет четкое представление о том, какой должна быть его жизнь, и стремится к развитию в соответствии с собственными убеждениями. Он учится, развивает свои способности, старается использовать все предоставленные жизнью возможности и не позволяет никому лезть в свои дела. Его цель – успех и признание за счет реальных достижений. Однако такая личность не всегда удобна окружающим, поскольку живет по собственным правилам, которые могут не совпадать с общепринятыми.

### **Черный цвет: склонность властвовать**

Отрицание черного выражает стремление быть полновластным хозяином своей судьбы, контролировать все свои действия и решения, не зависеть от запретов за исключением тех, которые человек сам себе определил. Отвергающий черный имеет большие амбиции и отбрасывает все, что считает для себя неполезным. Он не хочет ни от чего отказываться, отказ для него означает пугающее ощущение нехватки. Но такой человек авторитарен, отчего сам же порой и страдает.

### **Черный + серый: вечная погоня за счастьем**

Ваша природная восприимчивость и возбудимость не дают расслабиться ни на минуту. Вы стремитесь прожить жизнь в полную силу, избежать пустоты и изоляции. Каких бы высот вы ни достигли, вам кажется, что жизнь может дать больше. Боитесь упустить свою долю жизненных благ, поэтому преследуете свои цели с неистовой настойчивостью. Со стороны такой человек кажется надоедливым и назойливым.

### **Черный + синий: эмоциональная неустойчивость**

Вас не удовлетворяет эмоциональная сфера. Контакты с людьми затруднены из-за повышенной чувствительности. Вы не хотите быть ущемленными в правах и терпеть ограничения, которые, как вам кажется, налагаются на вас люди, но чувствуете, что не способны исправить положение в одиночку, без чужой инициативы. Поэтому реагируете на людей очень эмоционально. При малейшем несогласии со своей точкой зрения стремитесь избавиться от нестраивающих вас отношений и уединиться. Это порождает

беспокойство и суетливость, выбивает почву из-под ног.

### **Черный + зеленый: преувеличенное желание свободы действий**

Вы не хотите ни от кого зависеть. Вся ваша энергия уходит на то, чтобы избежать помех, стесняющих обстоятельств и влияния других людей. Но вам не хватает упорства и целеустремленности. Поэтому, прежде чем сражаться с кажущимися препятствиями, стоит задаться вопросом, куда и зачем вы движетесь. Нужно перебросить фокус внимания с препятствий на четко определенную конечную цель, тогда напряжение уйдет.

### **Черный + красный: безнадежность и нервное истощение**

Это сочетание цветов указывает на сильный стресс и нервное истощение. Ситуация, в которой вы находитесь в данный момент, представляется вам безвыходной. Вы ощущаете свое бессилие, раздражены невозможностью достичь цели и страстно хотите освободиться, чтобы действовать беспрепятственно, в соответствии с собственными убеждениями. Вам следует на время отказаться от своих притязаний и отдохнуть, иначе начнет разрушаться здоровье. Сердце перегружено!

### **Черный + желтый: неопределенность**

Несбывшиеся надежды ввели вас в шаткое состояние тревоги и подозрительности. Вы хотите надежных гарантий, чтобы избежать дальнейших разочарований. Поэтому не намерены терпеть какие-либо ограничения, налагаемые извне, и отвергаете любой контроль за собой. При этом вы сомневаетесь в благополучном исходе дела и отказываетесь идти на разумные уступки. В такой ситуации следует заняться наработкой позитивного настроя и накоплением информации, которая могла бы внести определенность и помочь делу.

### **Черный + фиолетовый: блокировка эмоций**

Вы очень чувственны и эмоциональны, поэтому легко впадаете в состояние влюбленности. Мечтаете об отношениях, которые были бы основаны на полном взаимопонимании и проникновении друг в друга. По вашему мнению, такие отношения – единственное, что может принести настоящее счастье. Поскольку подобного идеала не существует, ваша потребность остается неудовлетворенной. Это приводит к эмоциональному возбуждению, которое вы пытаетесь блокировать. Но подавление чувств вызывает внутреннее напряжение и повышает и без того высокую чувствительность. Выливается все это в подозрительность: вы боитесь, что вашей доверчивостью воспользуются, поэтому жестко контролируете свои взаимоотношения и требуете от других доказательств искренности и бескорыстности, что их, естественно, нервирует.

## **Черный + коричневый: стремление к совершенству**

На последних местах это сочетание цветов является позитивным. Оно говорит о стремлении быть самостоятельным и независимым, не допускать чужого влияния и действовать в соответствии с собственными убеждениями. Ваша цель – быть авторитетной и видной персоной. И вы делаете все возможное, чтобы удовлетворить свои амбиции: работаете, анализируете мнения других людей, признаете свои ошибки, развиваете свои способности. Вам важно выделиться из толпы благодаря собственным успехам.

## **Прикиньте свои шансы на успех**

Язык цветов позволяет дать прогноз успешности действий. Речь идет в первую очередь о карьере, бизнесе, учебе. Для этого Люшер рекомендует оценивать месторасположение основных цветов – красного, желтого, синего и зеленого. В идеале они должны восприниматься как приятные. Дополнительные цвета – коричневый, черный и серый – должны восприниматься как безразличные или неприятные. Фиолетовый цвет – особый, он не относится ни к основным, ни к дополнительным. Зеленый, красный, желтый и фиолетовый в начале цветового ряда указывают на гармоничное психоэмоциональное состояние и высокую самооценку. Появление на первых местах серого, коричневого и черного – тревожный сигнал. Любой из основных цветов на трех последних местах и любой из дополнительных на трех первых указывает на наличие стресса, тревоги, страха, либо на плохое здоровье. Эти переживания вызваны подавлением какой-то значимой для вас потребности. На характер этой потребности указывает последняя пара цветов.

Особенно важны красный, желтый и зеленый. Это цвета успеха. Их местонахождение отражает уровень жизненного тонуса. Расположение цветов успеха в начале цветового ряда говорит о высокой работоспособности, в конце ряда – о низкой. По тому, какой цвет успеха стоит первым, можно судить о ведущей черте работоспособности. Если зеленый, то цели достигаются за счет волевых усилий, упорства, уверенности в себе, стремления к самовыражению. Красный свидетельствует о страсти, борьбе, напоре, желании властвовать. Желтый – о том, что человеком движет позитивный настрой и стремление к новизне.

С другой стороны, если зеленый отодвинут в конец ряда, значит, человек недостаточно упорен и настойчив, он не стремится к успеху. Отврежение красного свидетельствует об истощении жизненных сил, а желтого – об отсутствии удовлетворения от процесса работы.

Когда между красным, желтым и зеленым стоят другие цвета, или цвета успеха смешены к концу, это показатель высокой утомляемости – «не до жиру, быть бы живу».

Успех обещает местонахождение зеленого, красного, желтого и фиолетового в начале ряда, а синего, серого, коричневого и черного – в конце. Коричневый цвет неоднозначен. Там, где успешность оценивается по результатам работы, коричневый в начале ряда прогнозирует неуспех. Но если успешность оценивается экспертами (начальник,

экзаменатор, инструктор), коричневый цвет, как правило, обещает благополучное развитие событий. Тревожные люди – а именно это выражается в предпочтении коричневого – более дисциплинированы, поэтому более удобны руководителю и больше им ценятся.

### **Прогноз эффективности действий. Аутогенная норма**

Эффективность действий оценивается по отклонению от аутогенной нормы. Очень полезно высчитывать отклонение от аутогенной нормы накануне серьезных мероприятий, чтобы в случае неудовлетворительного результата перенастроить себя на позитив.

Аутогенная норма цветовых предпочтений установлена австрийским психологом Вальнеффером. При помощи теста Люшера он обследовал своих пациентов в начале психотерапевтического лечения и после. В начале курса цветовые предпочтения пациентов были разнообразны. По его окончании цветовой ряд стягивался у всех к последовательности, близкой к спектральной: красный, желтый, зеленый, фиолетовый, синий, коричневый, серый, черный. Этот порядок цветов был принят Люшером за эталон психоэмоционального благополучия.

Степень отклонения от аутогенной нормы отражает уровень непродуктивного психического напряжения. Чем больше отклонение, тем больше сил расходуется на борьбу с внутренними проблемами и преодоление усталости в ущерб достижению жизненных целей. У человека, выбирающего цвета в порядке близкому к спектральному, непродуктивное психическое напряжение отсутствует. Он проявляет волю в трудных ситуациях и добивается задуманного. Позитивные эмоции у такого человека преобладают, а желания и возможности, интересы и долг согласованы друг с другом.

Выстраивание цветового ряда в порядке обратном аутогенной норме свидетельствует о пассивности, хронической усталости – сил едва хватает на выживание; на постановку целей, ради которых стоило бы действовать, сил нет. Человек боится будущего, не уверен в себе и тащит на себе груз прошлых разочарований. Большая часть психических сил уходит на борьбу с самим собой. Поскольку внимание человека постоянно направлено внутрь, успешность внешней деятельности снижена. Причиной значительного отклонения от аутогенной нормы также может быть длительная работа, требующая значительного волевого напряжения, отсутствие полноценного отдыха, тяжелые заболевания.

### **Как вычисляется отклонение от аутогенной нормы**

Допустим, вы выложили следующий цветовой ряд:

1. синий,
2. фиолетовый,
3. зеленый,
4. красный,
5. желтый,
6. черный,

7. серый,
8. коричневый.

Сравниваем, где стоят цвета у вас и в аутогенной норме.

Красный на четвертом месте, в норме он первый. Отнимаем номер места цвета в выборе от его номера в аутогенной норме, получаем отклонение:  $1 - 4 = 3$  (знак не учитываем!);

Желтый на пятом месте, в аутогенной норме он второй, значит, отклонение от аутогенной нормы:  $2 - 5 = 3$ .

Зеленый стоит третьим и в норме он третий, значит, отклонение по зеленому цвету равно нулю.

Аналогично вычисляются отклонения по остальным цветам.

| Аутогенная норма                | Красный | Желтый | Зеленый | Фиолетовый | Синий | Коричневый | Серый | Черный |
|---------------------------------|---------|--------|---------|------------|-------|------------|-------|--------|
| Место цвета в аутогенной норме  | 1       | 2      | 3       | 4          | 5     | 6          | 7     | 8      |
| Место цвета в ряду предпочтений | 4       | 5      | 3       | 2          | 1     | 8          | 7     | 6      |
| Отклонение от аутогенной нормы  | 3       | 3      | 0       | 2          | 4     | 2          | 0     | 2      |

Теперь рассчитываем показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО), складывая цифры последней строки таблицы:  $3 + 3 + 0 + 2 + 4 + 2 + 0 + 2 = 16$ .

По этой схеме вы можете высчитать СО для своего цветового ряда и ниже посмотреть толкование. Значение СО находится в диапазоне от 0 до 32 баллов.

При многократном тестировании в примерно одинаковых, привычных для вас условиях, показатель СО устойчив. В стрессовой обстановке показатель СО может существенно меняться. Уменьшение значения СО говорит о наличии у человека дополнительных энергетических резервов. Увеличение значений СО предупреждает о нервном истощении, прогноз успешности деятельности при этом неблагоприятный. Значительные колебания значения СО от теста к тесту говорят о психоэмоциональной неустойчивости и, вместе с тем, о податливости человека воздействию цветов.

## 0–6 баллов

Вы активны, ваши реакции соответствуют обстоятельствам, успешность действий высокая. Эмоциональный настрой – позитивный. При наличии интереса к деятельности вы способны выдерживать психические нагрузки длительное время. В экстремальных ситуациях мобилизуетесь и полностью сосредоточиваетесь на выполнении поставленной задачи. Трудности и препятствия вас не пугают и не останавливают.

## 8–12 баллов

Преобладает установка на активную деятельность. В условиях интересной деятельности не испытываете трудностей с запоминанием и воспроизведением информации. К острым ощущениям не стремитесь. Из стрессовых ситуаций выходите с достоинством.

### **14–20 баллов**

В привычной обстановке переходите от работы к отдыху и обратно, от одного вида деятельности к другому без существенных затруднений. При необходимости способны преодолевать усталость волевым усилием, но это тащит за собой длинный «шлейф» усталости. Вам необходимо четкое разделение времени работы и отдыха, основанное на индивидуальных ритмах организма.

### **22–26 баллов**

Энергетический потенциал невысок. По этой причине вы вынуждены насильно заставлять себя делать те или иные необходимые дела. Не отключающийся волевой контроль усиливает переутомление. Длительная интенсивная работа, скорее всего, дорого обойдется вам в нервно-психическом плане. При этом ее качество и производительность будут очень разными в разные периоды времени. Эмоциональный фон характеризуется повышенной возбудимостью, тревожностью, неуверенностью. В стрессовой ситуации вероятны нервные срывы.

### **28–32 балла**

Повышенная утомляемость, резкие перепады настроения, трудно сосредоточиться на чем-то одном. При этом имеет место «зацикливание» на эмоциональных переживаниях. Отсутствие четких целей делает ваши действия малоэффективными. В эмоциональном состоянии преобладают тревога, ожидание неприятностей, ощущение беспомощности и отсутствие желания что-либо делать. В экстремальной ситуации вы ненадежны.

### **Тревоги и компенсации**

Любой из основных цветов, оказавшийся на трех последних местах, и любой дополнительный на трех первых, указывает на наличие тревоги. Эта тревога вызвана неудовлетворением какой-то значимой потребности. О том, что это за потребность, говорит карточка, положенная вами на последнее место. Наличие тревоги способствует выработке компенсаций – вынужденного, самозащитного поведения, которое приносит временное облегчение, но не приводит к удовлетворению ущемленной потребности. На характер компенсации указывает цвет, который вы положили первым.

Выраженность тревоги и компенсаций Люшер предлагает оценивать так:

! – основной цвет на 6-м месте или дополнительный на 3-м месте;

!! – основной цвет на 7-м месте или дополнительный на 2-м месте;

!!! – основной цвет на 8-м месте или дополнительный на 1-м месте.

Подсчитайте общее количество знаков «!» у себя. При наличии хотя бы одного «!» Люшер рекомендует рассматривать вместе первый и последний цвета ряда. Это позволяет обнаружить самую актуальную проблему – занозу, которая сидит в подсознании, блокируя внутренние ресурсы и не позволяя человеку раскрыться, стать успешным.

### **Серый + синий: бегство от проблем**

Вы недовольны обстоятельствами своей жизни. Пытаетесь убежать от проблем, занимая позицию отгороженности, которая создает внешнее подобие покоя. Самое время провести «переоценку ценностей». Подумайте, чем бы вы хотели заниматься. Помечтайте. А почему бы и нет? Прежде чем изменить жизнь, нужно определиться, какой вы видите ее в будущем.

### **Серый + зеленый: завышенная самооценка**

Серый цвет на первом месте и зеленый на восьмом указывают на неудачные попытки человека добиться положения, которое соответствовало бы его завышенной самооценке. Непрерывное стремление выделиться, показать себя, не имеющее под собой веских оснований, вызывает сильный стресс. Человек всеми силами защищается от требований, выходящих за рамки его возможностей: отказывается брать на себя ответственность, не хочет участвовать ни в каких делах и событиях, чтобы не навлечь на свою голову еще больше неприятностей.

### **Серый + красный: истощение жизненных сил**

Серый цвет на первом месте в сочетании с красным на восьмом говорит об истощении жизненной энергии и, возможно, о неполадках с сердцем. Вы выжаты и обесточены, поэтому все требования, предъявляемые вам окружающими, не вызывают ничего, кроме раздражения и желания уединиться. Ощущение собственного бессилия причиняет боль, от которой вы пытаетесь избавиться, отказываясь от участия в каких-либо событиях. Рассчитываете, что, уйдя «на глубину», пустив события на самотек, вы добьетесь своего. Это заблуждение.

### **Серый + желтый: страх потерпеть крах**

Источником стресса является страх разочарований, который породили несбывшиеся надежды. Вы боитесь, что новые цели приведут к новым неудачам и безуспешно пытаетесь избавиться от страха, замкнувшись в себе и проявляя излишнюю

осмотрительность.

### **Серый + фиолетовый: доверчивость за маской высокомерия**

Это сочетание цветов указывает на тщательно скрываемую доверчивость. Вам кажется, что окружающие используют вас в своих интересах. Чтобы защититься, вы вырабатываете у себя критичное и высокомерное отношение к людям, постоянно требуете от них доказательств искренности и надежности.

### **Серый + коричневый: нереализованное желание выделиться**

Беспокойство порождают безуспешные попытки выделиться и добиться признания в своем окружении. Обижаясь, вы подавляете в себе общительность и занимаете позицию социальной отгороженности.

### **Серый + черный: страх потери независимости**

Вы ошибочно считаете, что ваша независимость и свобода действий окажутся под угрозой, если вы не оградитесь от чужого влияния. Поэтому очень жестко охраняете свою личную территорию.

### **Синий + серый: боязнь того, что вам помешают достичь целей**

Вы боитесь, что кто-то помешает вам осуществить желаемое. Поэтому стремитесь уйти в тень, замкнуться в себе и уединиться, надеясь, что это избавит от тревоги и страха.

### **Синий + зеленый: бегство от себя**

Это сочетание цветов говорит о напряжении, вызванном попыткой нести непосильную ношу. Обстоятельства оказались сильнее вас, и вы не справились – это породило ощущение собственной неполноценности. Вы надеетесь спастись от него в спокойной обстановке, где не надо отстаивать себя и сопротивляться давлению извне.

### **Синий + красный: бегство от борьбы**

Ваши жизненные силы истощены борьбой с обстоятельствами. Малейшее внешнее возбуждение и предъявление требований со стороны других людей для вас невыносимы, поскольку укрепляют в вас ощущение бессилия. Это вызывает боль. Вы надеетесь найти спасение в отказе от борьбы и ищете спокойную, доброжелательную, безопасную обстановку, чтобы спрятаться.

### **Синий + желтый: бегство от будущих разочарований**

Стресс вызван несбыившимися надеждами. Вы боитесь, что новые цели приведут к новым разочарованиям, и пытаетесь найти спасение в спокойных, гармоничных отношениях, которые, как вам кажется, скомпенсируют недостаток признания.

### **Синий + фиолетовый: поиск полного доверия**

Вас раздражает собственная доверчивость, которую окружающие, как вам кажется, постоянно используют в личных интересах. Поэтому вы ищете отношений, где царило бы полное взаимопонимание, каждый видел бы другого буквально насквозь и знал его истинную позицию.

### **Синий + коричневый: поиск уважения и признания**

Вы хотите, чтобы вас уважали, и пытаетесь найти признание в близких отношениях, где каждый бы подчеркивал и восхищался достоинствами другого.

### **Синий + черный: бегство от конфликтов**

Вы устали от разногласий и хотите, чтобы вас оставили в покое. Пускай лучше проблема останется нерешенной, чем снова ввязываться в диспуты.

### **Зеленый + серый: колебания**

Вы колеблетесь между попыткой самоутвердиться и желанием избавиться от противодействия, вызываемого этой попыткой. Боитесь, что вам помешают осуществить задумки, поэтому требуете от окружающих признания своих прав и достоинств.

### **Зеленый + синий: утверждение ложной независимости**

Сложившиеся на данный момент взаимоотношения не удовлетворяют вашим эмоциональным запросам. Это недовольство вызвало стресс, от которого вы пытаетесь избавиться, отрицая наличие проблемы как таковой. Свою неудовлетворенность скрываете за гордостью и утверждением ложной независимости и самостоятельности.

### **Зеленый + красный: беспомощное сопротивление**

Красный цвет на восьмом месте говорит об истощении жизненной энергии. Из-за этого обострилась чувствительность. На попытки других людей вовлечь вас в какие-либо события реагируете очень болезненно, сразу ударяйтесь в обиду и отворачиваетесь.

Считаете, что мир предъявляет к вам завышенные требования. Ощущение собственного бессилия вызывает боль, от которой вы пытаетесь избавиться, у\*censored\* продолжая отстаивать свою точку зрения. Но упадок жизненных сил делает эти попытки безуспешными. Вам необходимо на время забыть обо всем и отдохнуть, иначе заболеете.

### **Зеленый + желтый: жажда успеха без веры в него**

Вы пережили крушение надежд и потеряли позитивный настрой. Теперь вам кажется, за что бы вы ни взялись, вы потерпите поражение. И вместе с тем вы жаждете признания. Это противоречие вызывает сильный стресс. Вы сопротивляетесь критике, отказываетесь идти на уступки и противитесь всякому влиянию на свою жизнь. Свои позиции укрепляете мелкими придирками к окружающим.

### **Зеленый + фиолетовый: жесткая самокритика**

Вы стремитесь укрепить свои позиции и самоутвердиться. Сама по себе эта ситуация не вызывает стресса, и обстоятельства вам не препятствуют, однако ваши чувства страдают. Вы хотите твердых гарантов успеха, поэтому тщательно и критично анализируете свои достижения и достижения других людей, сравниваете их и чаще – не в свою пользу.

### **Зеленый + коричневый: высокие стандарты**

Зеленый цвет на первом месте и коричневый на последнем не являются признаком стресса. Вы в порядке. Ваше главное стремление – повысить самоуважение и ощутить собственную ценность. Вам необходимо, чтобы окружающие вас ценили, видели в вас исключительную личность. Поэтому вы протестуете против посредственности и ставите себе высокие стандарты.

### **Зеленый + черный: борьба за самостоятельность**

Это сочетание цветов не указывает на наличие стресса. Для вас ценен успех, достигнутый собственными силами, и вы не приемлете никакого вмешательства в свои дела. Поэтому даете мощный отпор любому, кто, как вам кажется, посягает на вашу свободу и право самостоятельно принимать решения. Такая ситуация приводит в конечном итоге к перерасходу сил. Энергия, которая тратится на самозащиту, могла бы быть направлена на цель.

### **Красный + серый: лихорадочная спешка**

Вас мучают опасения, что какие-нибудь люди или обстоятельства помешают вам добиться намеченной цели, которая для вас имеет большую важность. Страх подгоняет вас, заставляя действовать поспешно, напряженно и неосмотрительно. Есть риск

«наломать дров». Кроме того, ваше лихорадочное напряжение заставляет вас совершать много лишних действий.

### **Красный + синий: трансформация эмоциональной энергии**

Красный с синим указывают на стресс, вызванный разочарованием в отношениях. Вы пытаетесь избавиться от эмоционального напряжения, переключив внимание на активное завоевание успеха в других сферах жизни. Разумный выход, если дело, на которое вы направили силы, вам нравится. Вас ждут хорошие перспективы, однако от душевной боли это, к сожалению, не избавит, лишь загасит ее на время.

### **Красный + зеленый: попытки доказать свою состоятельность**

Ваши недавние попытки справиться с обстоятельствами, которые оказались выше ваших возможностей, породили чувство собственной неполноценности. Вы пытаетесь подавить его, ударившись в активную деятельность. Хотите делать все по-своему, чтобы доказать себе и окружающим, что вы на многое способны. Будьте осторожны: слишком жесткий самоконтроль и завышенные требования к себе могут привести к неуправляемым вспышкам гнева и серьезным конфликтам.

### **Красный + желтый: агрессивное преследование цели**

Стресс возник из-за несбывшихся ожиданий. Вы боитесь, что вас постигнут новые разочарования, и пытаетесь отвести душу в общении, расширении круга знакомств, учебе, путешествиях. Однако существующие взаимоотношения кажутся пустыми, а к расширению горизонтов много препятствий. Вы реагируете на это упрямым стремлением достичь задуманного любой ценой.

### **Красный + фиолетовый: самоограничение**

Вы хотите действовать свободно и беспрепятственно, но вас ограничивает собственная привычка подводить под все свои действия рациональную основу. Сами себе вставляете палки в колеса.

### **Красный + коричневый: стремление быть уважаемым**

Это сочетание цветов не говорит о стрессе. Оно означает, что вы получаете удовольствие от выбранной вами деятельности и всей душой желаете, чтобы ваши личные достижения нашли уважение у окружающих.

### **Красный + черный: борьба против запретов**

Красный на первом месте и черный на последнем являются знаком больших амбиций и яростной борьбы за их осуществление. Вы сметаете со своего пути препятствия и игнорируете запреты, чтобы получить возможность добиться желаемого за счет собственных усилий.

### **Желтый + серый: пустая растрата энергии**

У вас много желаний, но вас мучает страх, что кто-то или что-то помешают вам реализовать их. Вы пытаетесь найти удовлетворение в иллюзорной деятельности. Вместо того чтобы действовать, распыляете энергию на пустяки.

### **Желтый + синий: блуждания в поисках понимания**

Стресс вызван несложившимися отношениями. Вы чувствуете себя непонятыми, обманутыми, сбитыми с толку. Это толкает вас на поиск новых отношений, которые, как вы надеетесь, принесут вам удовлетворение и душевный покой. Но поиск бесплоден. Всякий раз отношения поверхностны, ненадежны и непродолжительны. Быть может, дело не в людях, а в вас?

### **Желтый + зеленый: попытки вернуть самоуважение**

Вы пережили ситуацию, в которой обстоятельства оказались сильнее вас. Неудача породила тревогу и неуверенность в себе. Чтобы вернуть самоуважение, вы пытаетесь найти подтверждение своим способностям и доказать окружающим свою ценность. Ваша ошибка заключается в том, что вы отрицаете ответственность за свои неудачи и вините во всем окружающих.

### **Желтый + красный: отчаянная надежда на чудо**

Ваши жизненные силы на исходе. Это привело к тому, что малейшие требования со стороны других людей кажутся невыносимыми. Сложившуюся ситуацию оцениваете как угрожающую, и у вас нет сил на то, чтобы ее исправить. Отчаянно надеетесь на чудо.

### **Желтый + фиолетовый: борьба с неопределенностью**

Неопределенность, превалирующая сейчас в вашей жизни, выводит вас из себя. Вы яростно сопротивляетесь такому положению вещей и ищете решение, которое внесло бы ясность. Попробуйте успокоиться и переключиться на что-нибудь другое, что у вас хорошо получается – и ситуация упорядочится сама.

### **Желтый + коричневый: поиск возможностей проявить себя**

Вам кажется, что в кругах, где вы сейчас вращаетесь, вас недостаточно ценят. Поэтому ищете другой коллектив, где у вас было бы больше возможностей проявить себя. Эти поиски небезосновательны. Единственное, чего вам не хватает – это позитивного настроя. В глубине души вы не верите, что будете признаны и там, куда попадете в будущем.

### **Желтый + черный: стремление вырваться из воображаемых оков**

Вам кажется, что вас стесняют, и вы бросили все силы на то, чтобы избавиться от этих ограничений. На самом деле оковы – внутри вас.

### **Фиолетовый + серый: манипуляция**

Вас не покидает страх, что окружающие строят вам козни, чтобы помешать достичь желаемого. Поэтому вы пускаете в ход лесть, обман, личное обаяние, возможно даже колдовство, в надежде, что манипулирование людьми поможет вам достичь намеченных целей. Вы перестраховываетесь. Ваши главные враги – внутри вас.

### **Фиолетовый + синий: поиск чувственного удовлетворения**

Вы недовольны состоянием чувственно-эмоциональной сферы. Сложившиеся на данный момент отношения вас не устраивают. Поэтому вы отгородились от людей и ищете спасения в творчестве, искусстве, виртуальных пространствах, воображаемых мирах – обстановке, наполненной гармонией, красотой и романтикой.

### **Фиолетовый + зеленый: жизнь в другой реальности**

Вы мужественно сражались с обстоятельствами, но они оказались сильнее вас и победили. Теперь вас мучает тревога и ощущение собственной неполноценности, и вы пытаетесь спастись от них в виртуальных пространствах и иллюзорных мирах, в которых вы – другая личность, всесторонне одаренная и могущественная.

### **Фиолетовый + красный: бегство от бессилия**

Причина стресса, описываемого этими цветами, – истощение жизненных сил. Вас приводят в ярость все, кто чего-то от вас требует, и вы пытаетесь спастись бегством в мир мистики и иллюзий.

### **Фиолетовый + желтый: уход в мир иллюзий**

Вы страдаете от недостатка близких отношений. Груз прошлых неудач порождает страх новых разочарований. Поэтому вы не пытаетесь ничего предпринять, а бежите в

воображаемые миры, где все устроено так, как вам нравится.

### **Фиолетовый + коричневый: стремление к оригинальности**

Это сочетание не является стрессовым. Оно говорит о любви ко всему необычному и оригинальному. И вы сами стараетесь быть оригинальной личностью, перенимая у окружающих качества, которые вызывают у вас восхищение.

### **Фиолетовый + черный: жажда власти над судьбой**

Фиолетовый на первом месте и черный на восьмом не указывают на наличие стресса. Точнее, человек испытывает стресс, но – позитивный. Он стремится быть хозяином своей судьбы, использует как инструмент достижения целей личное обаяние и манипуляцию и жестко пресекает попытки окружающих ограничить его свободу. Не лишен харизмы.

### **Коричневый + серый: боязнь страха**

Коричневый в сочетании с серым говорит о боязни натолкнуться на непреодолимые препятствия по ходу осуществления замыслов. Этот страх усиливает потребность в безопасности, заставляет избегать разногласий. В надежде спрятаться от него человек ищет спокойное место, где можно было бы расслабиться и забыться.

### **Коричневый + синий: необходимость отдохнуть в бесконфликтной обстановке**

Описываемый этими цветами стресс вызван разочарованием в отношениях. Вы снова и снова прокручиваете в голове травмирующую ситуацию и никак не можете успокоиться. Вам необходимо побывать в спокойной, безопасной, свободной от конфликтов обстановке, где можно было бы привести себя в порядок.

### **Коричневый + зеленый: необходимость релаксации**

Вы мужественно боролись с обстоятельствами, но они оказались сильнее. Крушение надежд породило чувство собственной неполноценности. Вам необходимо на время расслабиться в спокойной безопасной обстановке, где бы от вас никто ничего не требовал.

### **Коричневый + красный: бросайте все и на отдых!**

Это сочетание говорит о пережитом человеком колоссальном стрессе и истощении жизненных сил. Продуктивные действия в таком состоянии невозможны. Малейшие требования со стороны окружающих вызывают раздражение. И еще больше раздражает ощущение собственного бессилия. Вы на грани нервного срыва и, возможно, сердечного

приступа. Вам срочно нужен отдых в спокойной и безопасной обстановке, где можно было бы прийти в себя.

### **Коричневый + желтый: попытка загасить страх будущего**

Вас гложет тревога за будущее. Неудачи, пережитые в прошлом, подкосили уверенность. Вы пытаетесь обрести покой в спокойной и безопасной обстановке, ищете близких, доверительных отношений. Вам кажется, это вернет позитивный настрой и позволит расслабиться.

### **Коричневый + фиолетовый: бегство от разногласий**

Вы вымотаны и издерганы, поэтому всеми силами избегаете критики и конфликтов. При этом к окружающим относитесь очень критично. Вы надеетесь при помощи такой тактики укрепить стабильность своего положения и создать ощущение безопасности.

### **Коричневый + черный: необходимость отдыха**

Эти цвета говорят о необходимости отдыха и, возможно, плохом состоянии здоровья. Вы стремитесь к условиям, в которых вам бы не предъявляли никаких требований.

### **Черный + серый: беспомощность под маской равнодушия**

Мир представляется вам полным врагов, а собственные усилия – тщетными. Вы боитесь, что вам помешают достичь желаемого, поэтому стараетесь не упустить ни одной возможности, предоставляемой жизнью. При этом вы утверждаете, что вам ничего не надо и никаких амбиций у вас нет. Это самообман с целью скрыть свою беспомощность.

### **Черный + синий: иллюзия отсутствия понимания**

Вы недовольны сложившимися обстоятельствами. Но причину неудач вы видите не в себе, а в отсутствии понимания со стороны окружающих. В качестве компенсации за моральный ущерб вы вырабатываете у себя презрительное, высокомерное отношение к людям.

### **Черный + зеленый: отказ нести ответственность за собственные ошибки**

Вы потерпели неудачу. Обстоятельства оказались сильнее вас. Эта ситуация породила ощущение собственной неполноценности. Теперь вы <sup>у</sup>\*<sub>censored</sub>\* отказываетесь что-либо предпринимать и вините во всех своих неудачах других.

### **Черный + красный: бессильное возмущение**

Вы измотаны и издерганы. Жизненные силы на нуле. Предъявляемые к вам требования воспринимаете очень болезненно – в таком состоянии они для вас невыносимы. Вы чувствуете себя жертвой и возмущенно, как капризный ребенок, у которого отняли любимую игрушку, требуете, чтобы вам позволили поступать по-своему. Вам сейчас лучше отдохнуть и восстановить силы, иначе вы заболеете.

### **Черный + желтый: неуверенность под маской высокомерия**

Ваши планы потерпели крах. Это опустошило, вызвало страх новых разочарований и презрение к себе. Но вы отказываетесь признаться в этом – надели маску своеволия и высокомерия и пытаешься с ней срастись.

### **Черный + фиолетовый: цинизм**

Ваша природная способность критично мыслить приняла форму цинизма. Причина – глубокое разочарование в отношениях: кто-то воспользовался вашим доверием. Чтобы защититься от новых разочарований, вы все отрицаете и над всем глумитесь.

### **Черный + коричневый: добиться желаемого любой ценой**

Это сочетание цветов не говорит о стрессе. Вы изо всех сил стремитесь быть важной персоной и центром внимания. У вас непомерные амбиции и высокие требования к себе и окружающим. Ваша цель – успех любой ценой.

### **Вы узнали правду о себе. Что дальше?**

«Ну, прочитал я про себя. Да, так оно и есть. И что с этим делать?». Этот вопрос задают очень многие протестировавшие сами себя. А делать вот что. Если тест Люшера не выявил у вас серьезных проблем, можете жить спокойно и радоваться, что внутри у вас хорошая «погода». А если она хорошая внутри, то же самое будет и снаружи. В иных случаях требуется коррекция. Кое-какие рекомендации по ходу толкования сочетаний цветов вы получили. Но этого недостаточно. Ведь советы – всего лишь слова, призывающие делать то-то и то-то. А человек, пребывающий в состоянии стресса, не всегда мыслит здраво и еще реже он способен изменить свое поведение, пусть даже это и приведет к облегчению. Поэтому ниже я даю способы коррекции состояния.

Самокоррекцию можно провести при помощи солнечного света, пищи и, не закрывая этой книги – при помощи цветных карточек. Какие цвета использовать? Конечно же, те, которым вы отдали предпочтение! Раз вы поставили их на первые места, значит, вам не достает именно этих вибраций. Когда вы наполнитесь ими, получите дефицитные лучи,

ваше состояние изменится в лучшую сторону. Но тут важно не переборщить, чтобы не получить прямо противоположный эффект. Поэтому, прежде чем приступить к самокоррекции, внимательно прочтите о свойствах цветов. Удачи!

## **Приложение 1. Психологическое значение цветов**

### **Красный**

#### **Действие на психику**

Красный – цвет активности и первенства, дающий заряд жизненных сил. Он олицетворяет могущество, прорыв, борьбу, победу, вселяет чувство уверенности. Красный цвет всегда добивается того, чего хочет – не бродит вокруг да около, а просто приходит и берет. Девиз этого цвета: «выживает – сильнейший». Страсть – его стихия, он страстно любит, страстно верит и страстно ненавидит. Ему свойственен максимализм. Этот цвет бросается в глаза, он демонстративен.

Положительные черты: лидерство, борьба за свои позиции, созидание, настойчивость, динамичность, трансформация, первопроходство.

Отрицательные черты: насилие, похоть, нетерпимость, жестокость, разрушение, упрямство, импульсивность, непредсказуемость, фанатизм, склонность к принятию скоропалительных решений.

В тесте Люшера используется не чисто красный цвет, а с примесью желтого, потому что оранжево-красный менее агрессивен. Тот, кто отвергает красный, находится в перевозбужденном состоянии и легко раздражается. Люди, воспринимающие свои сексуальные потребности как мучительные позывы, которые угрожают разрушить их моральные устои, выражают свой страх перед половой близостью отвержением красного цвета. Отвращение к красному также может быть вызвано незддоровьем или физическим или нервным истощением.

Красный цвет ненадолго повышает, а затем резко понижает работоспособность. В психологии его применяют для избавления от депрессии, уныния и апатии.

#### **Действие на тело**

Красный цвет увеличивает физическую силу, активизирует обмен веществ и деятельность желез внутренней секреции, стимулирует иммунитет, устраняет все застойные явления – рассасывает тромбы, закупорки, опухоли. Красные лучи способствуют образованию эритроцитов и повышают содержание гемоглобина в крови, поэтому полезны при малокровии. Этот цвет показан при гипотонии и инфекционных заболеваниях; он лечит простуду, бронхиальную астму, туберкулез, ожирение. Больные скарлатиной, корью и ветряной оспой быстрее выздоравливают на красных простынях.

Высок лечебный эффект этого цвета при вялых параличах. Его хорошо использовать в качестве дополнительного средства при лечении рака, а также для профилактики онкологических заболеваний.

Красные лучи:

- обостряют все пять чувств: зрение, слух, вкус, обоняние, осязание;
- увеличивают силу мышц и подвижность суставов;
- возбуждают физическую и половую активность;
- стимулируют деятельность печени и нижнего отдела кишечника;
- рассасывают опухоли;
- повышают кровяное давление и температуру тела;
- усиливают менструальные кровотечения;
- вызывают гноеотделение;
- повышают уровень гемоглобина в крови;
- стимулируют половые органы.

## **Противопоказания**

Противопоказан красный цвет при повышенном артериальном давлении, высокой температуре, неврите, нервном перевозбуждении. Передозировка красных лучей может привести к обострению воспалительных процессов, если они имеют место. Этот цвет вреден избыточно эмоциональным людям. Им лучше применять розовый и оранжевый.

## **Оттенки**

### **Алый**

Действует так же, как красный, только сильнее. Отличается пылкостью, силой воли и чрезвычайным усердием. Устремляется вперед, независимо от поставленной цели, и порой оставляет за собой выжженную землю, сжигая и самого себя.

### **Оранжевый**

Оранжевый – цвет радости; раскрепощающий, ободряющий, способствующий доверительному отношению людей друг к другу. Он постоянно держит в тонусе и спасает от апатии, подавленного угнетенного состояния, когда человек нуждается в стимуляции жизненных сил. Действует очень мягко и практически всегда имеет благотворное влияние, так как подчеркивает позитивные стороны жизни. Оранжевый оказывает поддержку в случае утраты или горя. Это один из лучших цветов в психотерапии!

В медицине оранжевый используется при патологиях органов дыхания – астме, бронхитах, заболеваниях легких, а также при заболеваниях гортани и глотки. Этот цвет улучшает пищеварение и кровообращение, очень полезен при заболеваниях селезенки.

Оранжевый рекомендуется в комплексном лечении эпилепсии, так как его лучи обладают свойством проникать в глубинные структуры нервно-мышечной ткани и регенерировать их.

Оранжевые лучи:

- возбуждают дыхание, очищают легкие от слизи;
- ослабляют мышечные спазмы;
- обостряют аппетит;
- активизируют кровообращение;
- улучшают цвет кожи;
- ускоряют обмен веществ;
- повышают лактацию;
- снижают концентрацию газов в кишечнике;
- усиливают деятельность щитовидной железы;
- способствуют общему укреплению организма.

## **Бордовый**

Этот цвет выражает спокойную уверенность в себе и энтузиазм, не рассчитанный на то, чтобы произвести внешнее впечатление. Он не так целеустремлен, как красный, зато обладает силой воли и склонностью к глубокому размышлению. Отрицательное качество – зацикливание на давно прошедших неприятных событиях.

## **Розовый**

Розовый – цвет нежной любви, романтики, чувствительности. Он успокаивает, расслабляет, избавляет от навязчивых состояний, помогает преодолеть кризисную ситуацию. Светло-розовый хорош в спальне – он создает уют и комфорт, под его воздействием легко вставать по утрам. Любопытно, что для усмирения буйных заключенных во многих тюрьмах Америки используют комнаты, окрашенные в светло-розовый цвет.

## **Желтый**

### **Действие на психику**

Желтый цвет выражает многогранность, расширение и надежду. Это цвет проникновения и понимания. Он усиливает интеллект, помогает открыть сознание новым идеям, вселяет уверенность, способствует концентрации внимания (поэтому учиться и сдавать экзамены хорошо в желтом помещении). Желтый дает очень теплое, ласковое

ощущение. Он выражает одну из основных человеческих потребностей – раскрыться, поэтому создает непринужденность в общении. Этот цвет полезен при разочарованиях – он возвращает позитивный настрой. Такие проблемы, как депрессия, негативный настрой, творческий застой, ложная стыдливость, заниженная самооценка успешно устраняются желтыми лучами.

Положительные черты: ловкость, сообразительность, оригинальность, радость, восприимчивость, терпимость, честность, уверенность в себе, свобода.

Негативные черты: сарказм, рассеянность, любовь к болтовне и сплетням.

## **Действие на тело**

Желтый успокаивает нервную систему, стимулирует работу мозга и зрения, активизирует двигательные центры, очищает печень, кишечник и кожу, является слабительным и желчегонным средством. Этот цвет показан при диабете, ревматизме, геморрое, метеоризме, запорах, вялом пищеварении, кожных заболеваниях (аллергический дерматит, экзема, угри, прыщи), нервном истощении.

Желтые лучи:

- способствуют пищеварению – превращению пищи в вещества, пригодные к усвоению клетками организма – путем стимуляции желудка, кишечника и поджелудочной железы;
- ускоряют процесс выведения продуктов жизнедеятельности, прослабляют;
- стимулируют выделение желчи;
- работают как антигельминтик, подавляя деятельность кишечных и печеночных паразитов;
- увеличивают остроту зрения.

## **Противопоказания**

Передозировка желтого может привести к избыточной выработке желчи и ее скоплению в тонком кишечнике. Этот цвет противопоказан при диарее, высокой температуре, острых воспалительных процессах, нервном перевозбуждении, невралгиях и зрительных галлюцинациях.

## **Оттенки**

### **Желто-зеленый**

Этот оттенок выражает стремление завоевать уважение в своих глазах и в глазах окружающих. Причем это стремление имеет болезненный характер. Выражает многосторонность и безудержность. Помогает устанавливать контакты, но действует несколько навязчиво.

## **Лимонный**

Обладает сильным противомикробным действием.

## **Светло-желтый**

Выражает склонность избегать ответственности и лгать. Цвет симулянтов.

## **Коричнево-желтый**

Темно-желтый – цвет чувственных удовольствий и наслаждения жизнью.

## **Красно-желтый**

Это символ оплодотворяющего начала. Выражает активность, сладострастие, отсутствие благородства и сдержанности. Возбуждает аппетит. Гасит раздражение.

## **Золотой**

Цвет славы и неизбежной победы. Не приносит себя в жертву и не принимает жертв, остается самим собой. Выражает лучезарное счастье, зрелость, опыт, мудрость, жизнеспособность, неистощимые ресурсы, но провоцирует на конфликты.

## **Зеленый**

### **Действие на психику**

Зеленый цвет происходит от смешения синего с желтым, поэтому несет в себе качества и того, и другого – подвижность и покой. Это самый спокойный цвет, цвет гармонии и равновесия. В нем нет радости, печали и страсти. Он ничего не требует, никуда не движется, ни к чему не призывает, а лишь стремится выразить себя. В зеленом заложены возможности, новые начинания, потенциальная энергия процветания, обогащения и самовыражения. Зеленый – это прочность, постоянство, настойчивость, сила воли, чувство собственной значимости. Он соответствует самоуважению человека, который склонен действовать, руководствуясь своими собственными убеждениями. Девиз этого цвета: «Положение обязывает».

Положительные черты: стабильность, прогресс, обязательность, настойчивость, выдержка.

**Негативные черты:** эгоизм, ревность, ипохондрия.

В психотерапии зеленый используется как уравновешивающий и успокаивающий цвет, который рассеивает негативные эмоции, снимает напряжение при нервных срывах и переутомлении.

### **Действие на тело**

Зеленый цвет все стабилизирует. В первую очередь это касается сердечно-сосудистой системы – он приводит в норму сердечный ритм, пульс, давление. Восстановление сил, регенерация клеток, дезинфицирующее, антисептическое и бактерицидное действие также являются результатом воздействия этого цвета. Оливковое масло, помещенное в бутылку зеленого стекла, приобретает антисептические свойства и с успехом может применяться при раздражениях и заболеваниях кожи. Зеленый уменьшает влияние укачивания и дает отдых глазам – нормализует внутриглазное давление, усиливает остроту зрения, сужает величину слепого пятна сетчатки, поэтому целесообразно пользоваться настольной лампой с зеленым абажуром. Этот цвет также показан при мигрених, метеозависимости, переутомлении и истерии. Может служить как болеутоляющее. Оказывает благотворное действие на людей, страдающих клаустрофобией. Облучение зеленым цветом замедляет реакции, после него нет вредных последствий, поэтому нет и противопоказаний.

Зеленые лучи:

- очищают кожу и легкие;
- дезинфицируют;
- антисептик – предотвращают нагноение;
- оказывают благотворное воздействие на сердце, мышцы и мягкие ткани;
- снижают риск заболевания раком груди, желудка и кишечника.

### **Оттенки**

#### **Бирюзовый**

Самый холодный из всех оттенков зеленого. Поэтому его целесообразно использовать там, где надо создать ощущение свежести и прохлады, например, в помещениях с удушливым и тяжелым запахом. Бирюзовый цвет обладает медицинским свойством, отличным от зеленого – способствует выработке молока у кормящих женщин и стимулирует процесс грудного вскармливания.

#### **Светло-зеленый**

Цвет стерильности.

#### **Сине-зеленый**

Олицетворяет упрямое своенравие и гордыню, создает ощущение изоляции.

### **Коричнево-зеленый**

Выражает усидчивость, пассивность, ощущения собственного тела и чувственные восприятия.

### **Синий**

#### **Действие на психику**

Синий – цвет безмятежного покоя и эмоциональной стабильности. У этого цвета нет дна, он никогда не кончается и ничего не отдает, а затягивает в себя. Создает предпосылки для философских размышлений, зовет к поиску истины, но ответа в понимании смысла жизни не дает. При его рассматривании наступает успокоение; пульс, давление, частота сердечных сокращений снижаются, организм настраивается на отдых. Во время болезни и при переутомлении потребность в синем цвете повышается.

Положительные черты: организованность, самоотверженность, идеализм, сила духа, преданность, духовность, серьезность.

Негативные черты: фанатизм, подчиненность, потеря контакта с реальностью.

Синий цвет используют для развития психических способностей и интуиции, снятия тревоги и раздражения, избавления от навязчивых идей.

#### **Действие на тело**

Синий применяют при лечении заболеваний горла, ушей и глаз, помогает он при кровотечениях и бессоннице. Известно обезболивающее и противовоспалительное действие этого цвета. Он также рекомендован при ревматизме, ожирении, ожогах, нервных расстройствах, нервном тике, кожном зуде, бессоннице; этот цвет является эффективным антирвотным средством.

Свойства синего цвета:

- снижает активность щитовидной железы;
- снижает аппетит;
- уменьшает боль и кожный зуд;
- стимулирует клетки, убивающие вредные микроорганизмы;
- ускоряет заживление ран;
- лечит болезни уха, горла, носа;
- снимает усталость и напряжение глаз;
- обладает потогонным действием;

- понижает температуру.

## **Противопоказания**

Избыточное, длительное воздействие синего цвета может вызвать страх, меланхолию и подавленность.

## **Оттенки**

### **Голубой**

Цвет беспечности, беззаботности. Он успокаивает, излучает надежность, но, глядя на него, невозможно сосредоточиться. Этот цвет стирает границы, расширяет пространство, но развития в нем нет, есть лишь грэзы, мечты, мир и согласие. Хорош в ванной и спальне.

### **Индиго**

Цвет сновидений, безграничного покоя. Он склоняет к излишней серьезности, глубоким размышлениям и при передозировке угнетает, вызывая грусть и печаль.

### **Сине-зеленый**

Этот оттенок блокирует присущую синему самоутверженность. Он выражает притязание на самоутверждение, замкнутость, самовозвеличивание и эгоцентризм. В целом его можно охарактеризовать как холодную отдаленность.

### **Фиолетовый**

## **Действие на психику**

Фиолетовый цвет образуется смешением абсолютных противоположностей – красного и синего, которые гасят друг друга. Получается эдакий тандем фанатизма и фатализма, беспощадной силы и чувственности – взволнованная меланхолия. Фиолетовый – это гармония противоречий, примиряющий цвет, цвет идеализма. Понять этот цвет трудно. И трудно провести границу между положительными и негативными его чертами.

Фиолетовый воздействует на дух человека, он обращается непосредственно к чувствам и является вдохновляющим цветом. За счет этого он успокаивает нервную систему, избавляет от глубинных страхов и стимулирует творческий процесс. Этот цвет можно использовать практически при всех психических нарушениях. С другой стороны, он угнетает, погружает в глубокую задумчивость, делает человека застенчивым и пассивным, лишает воли и уверенности, открывает дверь в мир иллюзий. Все оттенки фиолетового от светлых с их утонченно-эротическим воздействием, до темных, выражавших раскаяние, смирение и мистику, несут один и тот же смысл – чувственное отождествление, то есть внушенность.

### **Действие на тело**

Фиолетовый стимулирует селезенку, очищает кровь, способствует увеличению производства лейкоцитов. Он чрезвычайно полезен для роста костей и при болезнях костной ткани. Фиолетовый лечит воспалительные заболевания, болезни почек, мочевого и желчного пузыря, ревматизм и судороги, улучшает состояние при сотрясении мозга, благотворно влияет на усталую обезвоженную кожу, восстанавливая ее структуру.

Фиолетовые лучи:

- снимают воспаление, спазмы и судороги;
- снижают температуру тела;
- смягчают боль и зуд;
- стимулируют работу селезенки;
- расширяют сосуды, снижают кровяное давление, уменьшают частоту сердечных сокращений;
- способствуют образованию лейкоцитов в крови;
- обеспечивают баланс калия и натрия в крови, что препятствует росту опухолей;
- способствуют сну.

### **Противопоказания**

При передозировке фиолетового цвета может возникнуть депрессия.

### **Оттенки**

#### **Лиловый**

Оказывает очень мягкое воздействие. Стимулирует интуицию, успокаивает при тревоге, улучшает зрение.

#### **Сиреневый**

Выражает тщеславие, незрелость, инфантильность.

## **Пурпурный**

Символизирует высшую духовную власть, богатство и славу. Обладает выраженным обеззаражающим действием. Применяется для излечения серьезных заболеваний.

## **Коричневый**

Коричневый – это затемненный желто-красный. Красный теряет в нем свою активность, оставляя лишь телесно-чувственные ощущения. Отношение человека к коричневому цвету говорит об его отношении к собственному телу. В этом цвете много стабильности, преданности и здравомыслия. Его хорошо надевать на собеседование при устройстве на работу: он создаст у работодателя ощущение надежности сотрудника. Коричневый тянет отдохнуть, предаваться праздности, успокаивает, поддерживает во время волнений. Однако он пассивен, депрессивен и разочарован. В тесте Люшера коричневый ставят на первые места при нервном истощении и болезнях, а на последние – те, кто ориентирован на духовный поиск, самореализацию и хочет перестать зависеть от инстинктов тела.

Желто-коричневый оттенок олицетворяет трудолюбие, облегчает восприятие действительности, дает уверенность в том, что все будет хорошо.

Коричнево-синий склоняет к отдыху.

## **Серый**

Серый цвет соединяет в себе черный и белый. В результате получается неясность, туман. Серый свободен от какой-либо психической тенденции. Это граница, нейтралитет, уравнивание противоречий, в нем нет ни напряжения, ни расслабления.

Положительные черты: реализм, здравомыслие, соединение противоположностей.

Негативные черты: страх утраты, болезнь, печаль, тоска.

Серый цвет стабилизирует, но он всегда двойственен. Тот, кто отдает предпочтение серому, чувствует себя ненужным и чужим на празднике жизни. Такой человек никогда не выдвинется на первые позиции, у него нет к этому внутреннего стремления. Его единственная цель – стабильность, и причиной, как правило, является нервное истощение и усталость. В своем негативном аспекте серый символизирует позицию одинокого старика: я стар, болен, никому не нужен, и мне все время чего-то не хватает. В положительном значении человек, выбирающий серый цвет как симпатичный, уверен, что лучшее – впереди, однако ничего для этого не делает.

Серый цвет дает силу слабым и уязвимым. Одежда серого цвета рекомендуется для создания ощущения свободы и успокоения нервов.

## **Оттенки**

### **Серебряный**

Серебряный выражает попытку преодолеть все ограничения. Он освещает, отражает, проникает, придает силу желаниям. Он медленно струится, проникает вглубь, освобождая от скованности, сглаживая противоречия и гася споры. Замечено, что владельцы серебристых авто реже других попадают в аварии. В своем негативном значении этот цвет связан с неспособностью принимать решения, с самообманом, иллюзиями, нежеланием брать ответственность. Серебряный цвет успокаивает нервы, нормализует работу желез внутренней секреции, оказывает благоприятное влияние на почки.

### **Светло-серый**

Выражает свободу, неприкосновенность и готовность к контактам. Хорошо успокаивает, умиротворяет тело и разум.

### **Темно-серый**

Этот оттенок выражает борьбу разума с беспричинной тревогой. Он лишен внутренней энергии. Наиболее точно его характеризуют такие выражения, как «подрезаны крылья», «живой труп».

### **Черный**

Черный – это абсолютное отрицание, граница, за которой цвета исчезают. Он отражает агрессивное упорство, бунт, протест, борьбу с неизбежными страданиями, безверие. Черный цвет сосредоточивает, угнетает, вводит в оцепенение. Замечено, что черные автомобили чаще всего попадают в аварии, а их владельцы получают серьезные травмы в два раза чаще, чем владельцы машин других цветов.

## **Приложение 2. Коррекция психофизического состояния при помощи цвета**

Существует ряд способов самокоррекции цветом, которые легко вплетаются в повседневные дела, не требуя специальных затрат времени.

Для насыщения организма нужным цветом вы можете:

- носить одежду этого цвета;

- облучаться цветным светом;
- принимать солнечные ванны;
- употреблять в пищу продукты необходимого цвета;
- медитировать на цвет;
- вводить цветовые лучи через радужку глаза.

## **Цветной свет**

Самый простой способ напитаться нужными лучами – это сделать освещение вокруг себя цветным. Купите цветные лампочки, вкрутите в люстру, и ваша комната будет залита цветным светом. Вам не нужно делать ничего особенного – просто занимайтесь своими обычными делами в течение двух-трех часов. Можно надеть на люстру или настольную лампу цветной абажур или накинуть на светлый абажур платок нужного цвета. Самое главное – расположить лампу так, чтобы ее свет хорошо освещал ту часть помещения, в которой вы находитесь.

## **Насыщение светом Солнца**

Солнечный свет – один из основных поставщиков жизненной энергии и цветовых лучей. Он избавляет от множества физических и психических недомоганий и продлевает жизнь. Под действием солнечной энергии сгорают жиры, улучшается обмен веществ, погибают болезнетворные микробы, понижается уровень сахара в крови и повышается гемоглобин, а ультрафиолет помогает организму справляться с болезнями.

В разное время разные компоненты спектра действуют наиболее интенсивно, и этим можно воспользоваться с пользой для себя. (см. табл. на с.119–120)

Важнее всего для организма ультрафиолет, поскольку он убивает опасные микробы. Поэтому желательно вставать на рассвете. Если нет возможности выйти на улицу, откройте окно и постойте перед ним минут пять. Даже если небо затянуто облаками, вы все равно получите какую-то долю ультрафиолета.

Зная спектральное расписание, можно целенаправленно облучаться солнечным светом в то время суток, когда Солнце испускает нужные вам цветовые лучи. Естественно, самих цветов вы не увидите, но знайте: их энергии все равно излучаются.

## **Солнечные ванны летом**

Солнечные ванны лучше всего принимать у воды. Прохлада, исходящая от воды, предохранит тело от перегрева. Подвергать тело воздействию прямых солнечных лучей нежелательно, поэтому лягте в тени. Голову защитите зонтиком или головным убором. Каждые 5–10 минут переворачивайтесь, чтобы кожа облучалась равномерно. Чтобы набрать нужные лучи, достаточно 15–20 минут. После желательно искупаться или принять душ.

Внимание! У солнечных ванн есть противопоказания – значительно повышенное

давление и кровотечения.

Таблица

Активность цветов спектра по временам года для зоны умеренного климата

| Сезон/<br>Время суток, ч | Декабрь, январь,<br>февраль                   | Март, апрель                                  | Май, июнь                         | Июль, август                                  | Сентябрь<br>ноябрь                |
|--------------------------|---|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| 4–5                      |   |   |                                   | Ультрафиолетово-<br>ый, пурпурный             |                                   |
| 5–6                      |   |   |                                   | Фиолетовый                                    | Ультрафиолетово-<br>ый, пурпурный |
| 6–7                      |   | Ультрафиолетово-<br>ый, пурпурный             | Ультрафиолетово-<br>ый, пурпурный | Индиго  | Фиолетово-<br>й, пурпурный        |
| 7–8                      | Ультрафиолетово-<br>ый, пурпурный             | Фиолетовый                                    | Фиолетовый                        | Индиго  | Индиго                            |
| 8–9                      | Фиолетовый                                    | Индиго  | Индиго                            | Синий   | Синий                             |
| 9–10                     | Индиго  | Синий   | Синий                             | Голубой                                       | Голубой                           |
| 10–11                    | Синий   | Голубой                                       | Голубой                           | Бирюзовый                                     | Бирюзовый                         |
| 11–12                    | Голубой                                       | Бирюзовый                                     | Бирюзовый                         | Зеленый                                       | Зеленый                           |
| 12–13                    | Бирюзовый                                     | Зеленый                                       | Зеленый                           | Зеленый                                       | Зеленый                           |
| 13–14                    | Зеленый                                       | Желтый  | Желтый                            | Зеленый                                       | Оранжевый                         |
| 14–15                    | Желтый  | Оранжевый                                     | Оранжевый                         | Желтый  | Красный,<br>бордовый<br>красный   |
| 15–16                    | Оранжевый                                     | Красный, алый,<br>бордовый, инфра-<br>красный | Красный                           | Желтый  | Красный,<br>бордовый<br>красный   |
| 16–17                    | Красный, алый,<br>бордовый, инфра-<br>красный | Красный, алый,<br>бордовый, инфра-<br>красный | Алый                              | Красный, алый,<br>бордовый, инфра-<br>красный | Красный,<br>бордовый<br>красный   |
| 17–18                    |   | Красный, алый,<br>бордовый, инфра-<br>красный | Бордовый                          | Красный, алый,<br>бордовый, инфра-<br>красный | Красный,<br>бордовый<br>красный   |
| 18–19                    |   |   | Бордовый, инфра-<br>красный       | Красный, алый,<br>бордовый, инфра-<br>красный |                                   |
| 19–20                    |   |   | Бордовый, инфра-<br>красный       | Красный, алый,<br>бордовый, инфра-<br>красный |                                   |
| 20–21                    |   |   |                                   | Красный, алый,<br>бордовый, инфра-<br>красный |                                   |

### Солнечные ванны зимой

В холодное время года, когда нет возможности полежать на солнышке, делайте любое из предложенных ниже упражнений – в то время суток, разумеется, когда излучается нужный вам цвет.

## **Упражнение 1**

Станьте лицом к Солнцу, ноги на ширине плеч, носки немного развернуты наружу. Постарайтесь, чтобы позвоночник был прямым, не надо горбиться. Сложите ладони перед грудью, как при молитве, и закройте глаза. Глядя на Солнце сквозь закрытые веки, представьте, что оно движется вам навстречу, приближается, подходит вплотную и, наконец, входит в вас. Вы сливаетесь с Солнцем и сияете вместе с ним, оно пронизывает каждую клеточку вашего тела. Свет Солнца теперь – ваш свет. Поднимите руки со сложенными ладонями вверх, словно вы устремляйтесь в небо, потом разведите в стороны, ладонями наружу – примите в себя устремленные на вас энергетические потоки, откройте себя сиянию светила. Солнечная энергия пропитывает вас, вместе с ней по вашим жилам струится ток здоровья и радости. Оставайтесь в этой позе, пока ощущаете проходящий через вас поток энергии. Когда почувствуете, что он ослаб, пора заканчивать упражнение: вы впитали нужное количество цветовых лучей. Опустите руки, откройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, улыбнитесь.

## **Упражнение 2**

Станьте или сядьте лицом к Солнцу, выпрямите спину, подберите живот. Глаза прикройте или прищурьте, чтобы защитить сетчатку от солнечных лучей. Посмотрите сквозь веки на Солнце, глубоко вдохните и представьте, что воздух входит в вас не только через нос, но и через глаза. Запечатлайте солнечный свет в воображении и, задержав дыхание, сохраняйте его 15–20 секунд. Затем медленно выдохните через рот, приоткройте глаза и постарайтесь ощутить, где зафиксировались полученные лучи – обычно это низ живота, солнечное сплетение, горло, голова или верхняя часть груди. Повторите вдох света носом и глазами с последующей фиксацией внимания на месте концентрации энергии еще 15–20 раз. С течением времени помимо глаз подключите к вдоху ладони и подошвы: в этих местах расположены биоактивные зоны, «отверстия», через которые лучи поступают в организм.

Чтобы закончить упражнение, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, улыбнитесь себе.

В течение первых 10–15 минут после упражнения постарайтесь двигаться в слегка замедленном ритме. Занимайтесь своими делами неторопливо, без суеты, фиксируя внимание на энергии Солнца внутри себя – постарайтесь сохранить ее как можно дольше.

## **Цветная диета**

Каждый вид пищи несет лучи определенного цвета, обычно (не всегда!) их цвет соответствует цвету самого продукта. Если вам нужен определенный цвет, включите его в меню.

Продукты красного цвета: свекла, красная капуста, редис, помидоры, земляника, вишня, клюква, брусника, арбуз, фрукты с красной кожурой.

Продукты оранжевого цвета: морковь, тыква, апельсины, мандарины.

Продукты желтого цвета: лук, дыня, репа, брюква, кукуруза, абрикосы, персики, грейпфруты, лимоны, груша, хурма, манго, масло растительное и сливочное, яичный желток, пастернак.

Лучами красно-желтых оттенков спектра также богаты:

- злаки – гречка, пшено, пшеница;
- рыба и морепродукты – сардины, сельдь, сом, креветки, икра;
- мясо птицы – кура, индейка, утка, куропатка;
- напитки – зеленый чай и чай из шиповника;
- специи – корица, укроп, тимьян, хрень, цикорий, шафран.

Продукты зеленого цвета: зелень, зеленые овощи и фрукты.

Продукты синего цвета: черника, голубика, слива, баклажаны.

Продукты фиолетового цвета: виноград, ежевика, свекла.

Богаты сине-фиолетовыми лучами и следующие продукты:

- злаки – рожь, ячмень, овес;
- овощи – картофель, бобы, фасоль, чеснок;
- рыба – карп, угорь, судак, щука, камбала, тунец, форель;
- мясо – свинина, говядина, телятина, баранина, мясо кролика;
- напитки – кофе, какао, вино, пиво, липовый отвар;
- специи – перец, уксус, горчица, гвоздика, тмин, ваниль, лавровый лист, соль;
- сыры и большинство молочных продуктов;
- грибы.

## **Цветомедитация**

Медитация – это мысленное сосредоточение на каком-либо объекте – в нашем случае на цвете, одновременно отдых и наполнение энергией. Это очень древнее искусство обослабления ума от повседневной суеты, возможность отрешиться от проблем, беспокойства, ожиданий и страхов. Тихий остров в бушующем океане деятельности. Медитация освобождает ум от блокировок, мешающих нам быть самими собой, делает нашу психическую силу более созидательной в материальном мире. Если медитация проводится правильно, человек становится психически и физически сильнее.

## **Правила проведения медитации**

Медитацию обычно проводят в тишине и уединении. Но если у вас нет других вариантов, кроме автомобиля, скамейки в парке по пути с работы или постели перед сном – занимайтесь смело. Но чтобы извлечь из медитации пользу, надо проникнуться ею.

Во-первых, медитируйте на нужный цвет каждый день до тех пор, пока не почувствуете улучшения – о нем вас оповестит тот же тест Люшера.

Во-вторых, лучше заниматься в одно и то же время. Есть люди «совы», а есть «жаворонки». Медитируйте в то время суток, которое подходит вам больше всего. Если вы сомневаетесь, выясните, в какое время появились на свет, и медитируйте в эти часы:

вы обнаружите, что это время самое лучшее.

Проводите медитацию там, где вас ничто не тревожит и где тихо, желательно подальше от уличного шума. Отличный вариант – на природе, где в поле зрения есть нужный цвет. Так, если вам нужен зеленый, можно отправиться в парк, а если красный или оранжевый, – сесть у костра. В этом случае медитация пойдет легче, поскольку вам не нужно представлять цвет, а ее воздействие будет наиболее эффективным, так как вы напитаетесь живыми энергиями природы. Держать перед глазами карточку с нужным цветом и во время медитации периодически на нее поглядывать – тоже замечательный вариант. А еще неплохо надеть одежду того цвета, на который медитируете.

Время медитации вместе с настройкой составляет около 20 минут.

## **Настройка**

Положение тела при медитации – дело личного выбора. Можно сесть в позу «лотоса» как йоги, можно лечь, можно расположиться в кресле. Важным условием, однако, является прямое положение спины. Нельзя перекрещивать руки и ноги. Я рекомендую облюбовать удобный стул, на котором легко держать позвоночник прямым, а ступни – стоящими на полу. Руки положите на колени или на подлокотники.

Закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Представьте, что сверху через макушку головы в вас входит огромный белый светящийся шар – это поможет расслабиться и настроиться на работу с цветом. Шар проникает в голову, очищает ее от посторонних мыслей и как бы изнутри освещает лицо. Мышцы лица расслабляются. Шар спускается к шее, плечам, груди, желудку, печени, половым органам, изгоняя из тела мышечные зажимы, страхи, мрачные мысли, беспокойство и оставляя за собой приятное тепло и расслабление. Потом шар разделяется на два, и они медленно опускаются по ногам вниз, расслабляя бедра, колени, голени, икры, стопы. Напряжение вытекает из тела через пальцы ног. Затем шар поднимается по позвоночнику, освобождая от напряжения каждый позвонок. На уровне плеч шар снова разделяется на два, и малые шары проходят по плечам, предплечьям, локтям, кистям. Напряжение покидает ваше тело через пальцы рук.

Теперь вы расслаблены и готовы к принятию цвета. Не меняя положения тела, начинайте медитацию.

## **Медитация на красный цвет**

Представьте у своих ног бушующее пламя. Оно входит в вас через стопы, медленно поднимается вверх, постепенно заполняя собой все тело. Красное пламя поднимается к голове и вливается в вас, охватывает вас целиком, наполняя энергией, силой и рождает желание действовать и побеждать. Задержитесь несколько минут в волнах красного цвета, запомните, зафиксируйте свое состояние, а затем поблагодарите красный цвет за то, что он подарил вам эти ощущения. Откройте глаза.

## **Медитация на оранжевый цвет**

Представьте себя стоящими в лучах заката. Вас освещает огромное оранжевое Солнце. Сначала оранжевое сияние охватывает вас, очищая и наполняя светом, а потом проникает внутрь тела. Теплый оранжевый цвет наполняет энергией, жизненной силой, уверенностью, чувством восторга, побуждает к активности. Задержитесь несколько минут в волнах оранжевого цвета, запомните свое состояние, а затем поблагодарите цвет за то, что он подарил вам эти ощущения. Откройте глаза.

### **Медитация на желтый цвет**

Представьте у себя над головой столп желтого света. «Втяните» в себя этот свет через макушку и представьте, что он быстро распространяется по вашему телу и полностью заполняет его. Желтый цвет наполняет вас радостью, вселяет уверенность в себе и в успехе. Побудьте несколько минут в волнах желтого цвета, запомните свое состояние, а затем поблагодарите цвет за то, что он подарил вам эти ощущения. Откройте глаза.

### **Медитация на зеленый цвет**

Представьте, что вы гуляете по лесу теплым летним днем. Вы выходите на полянку, ложитесь на мягкую траву. Зеленый цвет деревьев и травы входит в вас вместе с воздухом, который вы вдыхаете, распространяется по телу и заполняет энергетическую оболочку. Земля делится с вами своим богатством. Почувствуйте, как вместе с зеленым цветом вас наполняет энергия изобилия. Вы – богаты! Побудьте несколько минут в волнах зеленого цвета, а затем поблагодарите его за то, что он подарил вам эти ощущения. Откройте глаза.

### **Медитация на синий цвет**

Представьте ти\*censored\* безлунную ночь. Вы смотрите в глубину темно-синего, усыпанного звездами неба и буквально «утопаете» в нем. Сделайте глубокий вдох и мысленно втяните в себя это небо. Продолжайте дышать глубоко и спокойно, ощущая, как с каждым вдохом синий цвет наполняет ваше тело, унося прочь страхи, тревоги, сомнения и оставляя одно лишь спокойствие. Побудьте несколько минут в волнах синего цвета, а затем поблагодарите его за то, что он подарил вам эти ощущения. Откройте глаза.

### **Медитация на голубой цвет**

Представьте, что вы лежите на лугу и смотрите в бесконечную голубизну неба. Сделайте медленный вдох и почувствуйте, как вместе с воздухом в вас проникает голубая энергия, как она растекается по телу. Вы полностью охвачены голубым сиянием, вы слились с небом в единое целое, и в вас не остается ничего, кроме бесконечного спокойствия и умиротворения. Побудьте несколько минут в волнах голубого цвета, запомните свое состояние, а затем поблагодарите цвет за то, что он подарил вам эти ощущения. Откройте

глаза.

### **Медитация на фиолетовый цвет**

Представьте, что вы входите в грот, выложенный аметистом, и окунаетесь в фиолетовое сияние. Фиолетовые волны распространяются по вашему телу и окутывают вас целиком. Вы ощущаете в себе силу, становитесь мудрее и принимаете все события, происходящие с вами, с любовью. Побудьте несколько минут в волнах фиолетового цвета, а затем поблагодарите цвет за то, что он подарил вам эти ощущения. Откройте глаза.

### **Экспресс-медитация**

Те, у кого мало времени, могут провести упрощенный вариант медитации – наполниться цветом через глаза, ладони или стопы. Для этого нужно купить разноцветный картон. Карточки Люшера из этой книги тоже сгодятся, но они неудобны из-за небольшого размера.

Займите удобное, расслабленное положение, пристройте перед собой цветной лист. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов полной грудью. Сосредоточьте взгляд на центре листа и целиком погрузитесь в цвет, утоните в нем. Вот, собственно, и вся медитация. Реально провести даже на рабочем месте!

Можно впитывать цветные лучи через ладони или стопы. В этом случае ладони (стопы) кладутся на источник цвета, вы закрываете глаза и представляете, что дышите не через нос, а через ладони (стопы). На вдохе чистый цвет втягивается в ладони. На выдохе из тела через ладони выходят страхи, тревога, беспокойство, усталость и т. д.

Если во время медитации вы невольно отвлеклись, мысленно отведите посторонние мысли по левую сторону от себя, оставьте там и вернитесь к созерцанию цвета.

Цветотерапия длится около 20 минут. По истечении этого времени неторопливо выйдите из медитативного состояния: потянитесь, глубоко вдохните и медленно выдохните. Потом можете встать и заняться своими делами.

Облучение цветом проводится ежедневно, до улучшения состояния.

### **Иридофототерапия**

Только что мы рассмотрели методы психокоррекции. А для исцеления физического тела существуют специальные программы иридофототерапии – введение цветных лучей через глаза в импульсном режиме. Эффект от этих процедур проявляется очень быстро – трех-пяти достаточно, чтобы наметились улучшения.

#### **Внимание!**

Метод иридофототерапии не имеет побочных эффектов, он не вызывает привыкания и аллергии. Однако помните о том, что даже успехи в светолечении – не повод отказываться

от медикаментозного лечения. Особенно внимательными к этому следует быть тем, кто страдает тяжелыми заболеваниями. Конечно, известны случаи, когда светолечение помогало там, где были бессильны врачи и лекарства, но все-таки лучше применять этот метод как дополнительный к основному лечению. А вот для того чтобы избавиться от легких недомоганий или предотвратить обострение хронических болезней, вы можете использовать цветной свет смело.

### **Предметы, необходимые для сеансов светолечения**

Аппараты, используемые для иридофототерапии в медицинских учреждениях, довольно сложны. Они программируются так, чтобы испускать вспышки света определенной длительности через заданные промежутки времени. Естественно, сконструировать такой прибор дома не получится. Но мы можем добиться аналогичного эффекта, применив обычные лампочки накаливания, цветные фильтры и внутренние часы.

Мощность лампочки выбирается в зависимости от цвета глаз. Если у вас светлые глаза, ваша чувствительность к свету выше, чем у темноглазых людей. Поэтому вам следует использовать лампочки мощностью 20–40 Вт. Если у вас темные глаза, допустимая мощность – 60 Вт. Очень хорошо, если дома есть светильник с регулируемой мощностью лампочки: в этом случае вам будет гораздо проще подобрать для себя освещение комфортной яркости.

В качестве фильтров подойдут разноцветные стекла. Они будут устанавливаться перед источником света. Возьмите кусок стекла, толщина которого не больше 1 мм – при большей толщине возможно преломление световых лучей и искажение цветов. Стекло должно быть ровным. Самое простое – использовать фоторамки. Помимо того, что стекло, из которого изготовлены рамки, хорошо обработано и имеет правильную форму, у рамки имеется подставка, которая поможет вам устанавливать их перед лампой. При этом обратите внимание на размер – чтобы стекло хорошо закрывало лампу, вам понадобится кусок размером не менее 18 x 30 см.

Подготовьте необходимое количество стекол, купите краски для окрашивания стекол и раскрасьте каждое в нужный вам цвет. Достаточно выкрасить стекло с одной стороны, но помните о том, что именно этой окрашенной стороной вы и будете поворачивать его к лампе.

Вместо стекол можно взять тонкий лист полупрозрачного цветного пластика, например, папку-уголок. Важно только надежно укрепить фильтр перед источником света.

### **Установка лампы и фильтра**

Лампу следует располагать в 2–3 метрах от лица. Выбирайте тот светильник, который кажется вам наиболее удобным – бра, настольная лампа, торшер. Небольшие лампы, которые вы можете перемещать и укреплять в удобном для вас положении – наилучший выбор. Установите или прикрепите лампу на тумбочке, столе, трюмо или на полке шкафа так, чтобы во время сеанса она находилась на одной линии с глазами. Цветные стекла устанавливаются между местом, где вы будете принимать целительные лучи, и

источником света на расстоянии 1–1,5 м от него. Самое простое решение – поставить на пол табуретку, на нее уложить стопку книг нужной высоты, а сверху поставить стекло в рамке. Если вы используете легкие пластиковые экраны, укрепите их при помощи прищепок на мебели.

## Подготовка к сеансу

Сеансы лучше проводить во второй половине дня, начиная не раньше, чем через час-полтора после еды. Сразу же после принятия пищи многие органы активно включаются в процесс ее переработки. Поскольку на эти системы приходится наибольшая нагрузка, весь целебный свет может отправиться именно туда. А вот когда через час-полтора все придет в норму, можно начинать лечение. Вечер, после работы и ужина, часа за два до сна – лучшее время для сеанса.

По окончании процедуры не стоит сразу же бежать по делам: в это время происходит усвоение больным органом живительного света. Выключив лампу, посидите немного в расслабленной позе, примите теплый душ, выпейте чая и ложитесь спать. Во сне целительное действие цветного света продолжится, и утро принесет вам бодрость и здоровье.

Вам следует позаботиться и о том, чтобы в процессе лечения вам никто не помешал. Идеально, если в «процедурной» больше никого не будет. Договоритесь с домочадцами, чтобы они не беспокоили вас в течение 10–15 минут, которые вы отведете на сеанс, не заходили к вам в комнату и не разговаривали с вами.

В течение сеанса вы должны находиться в удобном положении. Для того чтобы занять правильную позу для лечения светом, нужно выпрямить спину и свободно опереться затылком на спинку стула, кресла или дивана. Это очень важно, ведь смотреть на свет нужно прямо, не двигая головой. Поэтому с самого начала позаботьтесь о том, чтобы ваша поза была неподвижной и в то же время удобной. Руки и ноги перекрещивать нельзя. Пускай стопы спокойно стоят на полу, а руки лежат на коленях или подлокотниках.

## Режим

Для достижения стойкого эффекта, нужно провести полный курс лечения – 21 день. В течение этих 3-х недель вы каждый день будете воздействовать на свой организм цветными лучами, проникающими через радужку. И день за днем ваше состояние будет становиться все лучше и лучше. Проводить именно трехнедельный курс очень важно: именно такой срок идеально встраивается в биоритмы живого организма.

Максимальное воздействие света происходит в течение первой недели курса. В следующие 7 дней организм привыкнет к целебному свету и в какой-то момент может даже начать отвергать его. Однако целительные лучи все равно будут достигать своей цели и оздоравливать больной орган, как бы накапливаясь в нем.

В течение последней недели курса происходит восстановление больного органа, которое резко идет по нарастающей за счет потенциала, накопленного в предыдущие 7 дней. Обычно люди в эти дни отмечают особенно сильный оздоравливающий эффект.

Постепенно восстанавливаемому органу будут требоваться все меньшие порции цветных лучей, и радужка будет регулировать количество поступающей световой энергии, отсылая часть к другим органам. Но все это будет происходить незаметно для вас. Самое главное – помните о продолжительности курса лечения.

Ниже даются схемы процедур лечения заболеваний конкретных органов. Найдите схему исцеления своей болезни, внимательно прочитайте инструкцию, тщательно выполняйте все рекомендации, и через 3 недели вас ждет чудо.

### **Схемы лечения различных заболеваний**

Итак, удобное кресло или диван, в паре метров от которого прикреплена лампа, отделенная от вас цветным фильтром, готово. Вы плотно закрываете дверь, включаете негромкую музыку и – начинается чудо.

Для начала установите стекло нужного цвета. Лампу пока не включайте, а зажгите неяркий свет в другом углу комнаты, но не люстру. Сядьте в кресло, устройтесь поудобней, слушайте музыку и расслабляйтесь. Почему сейчас важен приглушенный свет? Потому что яркий мешает расслабиться. Закройте глаза, мысленно выставите все тревоги и житейские заботы за дверь и сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов, пропуская воздух в нижние отделы легких. 2–3 минуты такого дыхания – и вы готовы к сеансу.

### **Болезни сердца**

Первую часть сеанса вы будете проводить с фильтром оранжевого цвета для правого глаза, вторую – с фильтром фиолетового цвета для левого глаза, третью – с фиолетовым для обоих глаз.

В первой части процедуры смотрите на оранжевый свет правым глазом. Левый глаз закройте ладонью так, чтобы свет не попадал к нему.

В течение секунды смотрите правым глазом на свет лампы, потом моргните правым глазом 7 раз, не очень быстро, но и не слишком медленно.

На полсекунды закройте правый глаз, откройте и в течение 3-х секунд смотрите на свет. На секунду закройте правый глаз, откройте и снова 7 раз моргните.

Смотрите правым глазом на лампу в течение 2-х секунд.

Закройте правый глаз на одну полсекунды, откройте и моргните 7 раз.

На секунду закройте правый глаз, откройте и в течение 3-х секунд смотрите на свет.

Закройте правый глаз на секунду, откройте оба глаза.

Поменяйте оранжевое стекло на фиолетовое. Страйтесь при этом не смотреть на лампу. Откройте левый глаз, а правый прикройте ладонью.

В течение 3-х секунд смотрите левым глазом на свет, моргните 7 раз.

Закройте левый глаз на секунду, откройте и смотрите на лампу в течение 2-х секунд.

Закройте левый глаз на одну секунду, откройте и моргните 7 раз.

Смотрите левым глазом на свет в течение секунды.

Закройте левый глаз на 2 секунды.

Откройте левый глаз, быстро моргните 3 раза и прикройте глаз ладонью на 5 секунд.

Откройте глаза и смотрите на фиолетовый свет в течение 3-х секунд, не моргая.

Моргните 3 раза и закройте оба глаза руками на 5 секунд.

Уберите руки от лица, но глаза оставьте закрытыми еще на 5 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

## **Болезни печени**

Первую часть сеанса вы будете проводить с фильтром желтого цвета для правого глаза, вторую часть – с фильтром синего цвета для левого глаза. В третьей части сеанса вы будете смотреть двумя глазами на свет, пропущенный через синий фильтр.

Ладонью закройте левый глаз так, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на свет правым глазом в течение 6 секунд. Быстро моргните правым глазом 6 раз. Откройте глаз и смотрите на лампу в течение 3-х секунд.

Закройте правый глаз ладонью и не открывайте в течение 6 секунд. Откройте глаз и пристально смотрите на источник света 6 секунд. Постарайтесь при этом представлять себе что-нибудь, окрашенное в желтый цвет – яркое летнее солнце, бескрайние пески пустыни, поляну, усыпанную одуванчиками.

Не торопясь, моргните правым глазом 7 раз. Закройте правый глаз ладонью на 3 секунды.

Откройте оба глаза. Уберите желтый фильтр и поставьте стекло синего цвета, старайтесь при этом не смотреть на свет.

Ладонью закройте правый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света левым глазом в течение 16 секунд. Быстро моргните левым глазом 7 раз.

Закройте левый глаз на 6 секунд. Откройте глаз и не отрываясь, смотрите на лампу в течение 1 минуты. Закройте левый глаз ладонью на 5 секунд.

Откройте левый глаз и медленно моргните 7 раз, не отводя взгляда от источника света. Прикройте левый глаз на 1 секунду.

Откройте оба глаза и не моргая смотрите на свет в течение 6 секунд.

Моргните обоими глазами 6 раз. Пристально смотрите на лампу в течение 9 секунд.

Закройте оба глаза на 10 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

## **Болезни желудка**

Во время всего сеанса вы будете использовать цветной фильтр зеленого цвета.

Обоими глазами пристально смотрите на лампу в течение 1 минуты. Закройте глаза на 10 секунд. Мысленно представляйте, как зеленый свет проникает вглубь вашего организма и мягким облаком обволакивает изнутри ваш желудок.

Откройте оба глаза и моргните ими быстро 6 раз, затем – 6 раз медленно. Закройте оба глаза на 5 секунд.

Закройте ладонью левый глаз, чтобы на него попадал свет лампы. Правым глазом пристально смотрите на источник света в течение 3-х секунд. Моргните правым глазом 3 раза и закройте его на 3 секунды.

Откройте правый глаз и не моргая смотрите на свет в течение 10 секунд.

5 раз, не торопясь, моргните правым глазом и смотрите на лампу в течение 3-х секунд.

Закройте правый глаз ладонью на 5 секунд. Откройте глаза и в течение 5 секунд смотрите на источник света. Закройте глаз ладонью.

Откройте левый глаз и проделайте все то же самое, что и правым.

Откройте оба глаза, и не мигая в течение 10 секунд смотрите на источник света.

Закройте оба глаза на 10 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

## **Болезни поджелудочной железы**

В первой части лечебного сеанса вы будете использовать фильтр желтого цвета. Во второй части процедуры используйте фильтр красного цвета.

Левый глаз закройте ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы.

В течение 4-х секунд не отрываясь, смотрите правым глазом на источник света.

Медленно моргните правым глазом семь раз и смотрите на лампу в течение 1 минуты.

Моргните правым глазом 7 раз и закройте его ладонью на 12 секунд. В это время представляйте себе, как целительные лучи желтого света через ваши глаза проникают внутрь организма, добираются до поджелудочной железы и наполняют ее теплом и энергией здоровья.

Откройте правый глаз и в течение 6 секунд не моргая смотрите на лампу. Закройте глаз на 5 секунд.

Откройте оба глаза и, стараясь не смотреть на лампу, смените желтый фильтр на красный. Закройте ладонью правый глаз, чтобы на него не попадал свет, и продолжайте процедуру для левого глаза.

Моргните левым глазом 8 раз в течение 8 секунд. Закройте глаз на 10 секунд, откройте и медленно моргните 8 раз.

В течение минуты пристально смотрите левым глазом на источник света.

Закройте глаз на 10 секунд, откройте и моргните 6 раз.

Закройте глаза на 30 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение 20 дней курса каждый день проводите сеансы по этой схеме. В последний, 21-й день немного измените схему лечения.

Установите фильтр желтого цвета.

Двумя глазами пристально смотрите на лампу в течение 20 секунд.

Левый глаз прикройте ладонью, чтобы на него не попадал свет. Правым глазом моргните 10 раз. Закройте правый глаз на 6 секунд, левый не открывайте.

Откройте левый глаз и моргните, глядя на свет, 10 раз.

Закройте левый глаз, расслабьтесь и посидите так в течение минуты.

Закончите сеанс, как обычно.

### **Заболевания кишечника, запоры, колиты**

Для проведения первых четырнадцати сеансов вам понадобится цветной фильтр фиолетового цвета. Для последних семи сеансов приготовьте желтый фильтр.

Первые 14 сеансов проводите по следующей схеме.

Двумя глазами пристально смотрите на источник света в течение 10 секунд, после этого закройте оба глаза на 3 секунды.

Откройте правый глаз, а левый закройте ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света правым глазом в течение 30 секунд, не торопясь, моргните 10 раз. Смотрите на лампу, не моргая, в течение 3-х секунд. Моргните правым глазом 18 раз и закройте его на 6 секунд.

Закройте правый глаз ладонью, что на него не попадал свет лампы. Откройте левый глаз и повторите для него все, что вы только что проделали для правого.

После этого закройте глаза на 6 секунд. Откройте оба глаза и моргните 18 раз, глядя на источник света.

Закройте оба глаза на 10 секунд, расслабьтесь.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

Последние 7 процедур проводите следующим образом.

Установите перед лампой фильтр желтого цвета.

В течение 1 минуты смотрите обоими глазами на свет. Закройте оба глаза на 30 секунд.

Расслабьтесь и представьте себе, как теплый желтый свет наполняет вас изнутри, достигает кишечника и дарит ему живительную силу.

Откройте оба глаза и моргните ими 12 раз, глядя на источник света.

Закройте левый глаз ладонью и моргните правым глазом 6 раз. Закройте правый глаз на 3 секунды, откройте и смотрите на лампу в течение 6 секунд. Закройте правый глаз на 10 секунд.

Закройте правый глаз ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы. Левый глаз откройте и повторите для него все, что вы только что проделали для правого.

Закончите процедуру как обычно.

### **Болезни почек**

Первую часть лечебного сеанса вы будете проводить с фильтром оранжевого цвета, вторую часть – с желтым фильтром.

Закройте ладонью левый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

В течение 12 секунд смотрите на источник света, не торопясь, моргните 6 раз.

Закройте глаз на 3 секунды, после этого смотрите не отрываясь на лампу в течение 6 секунд.

Закройте правый глаз на 3 секунды, откройте и моргните 6 раз.

Смотрите правым глазом на источник света не моргая, в течение 6 секунд.

Закройте правый глаз на 3 секунды, откройте и моргните им 12 раз.

Закройте правый глаз на 20 секунд. В это время расслабьтесь и представьте себе, как от ваших глаз внутрь организма идет оранжевый свет, его луч достигает почек, наполняет их теплом и энергией здоровья.

Откройте глаза и, стараясь не смотреть на лампу, смените оранжевый фильтр на желтый.

Рукой прикройте правый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света левым глазом в течение 3-х секунд. Не торопясь моргните 7 раз.

Закройте левый глаз на 6 секунд, откройте его и не отрываясь, смотрите на лампу в течение 12 секунд.

Быстро моргните левым глазом 12 раз и закройте его на 8 секунд.

Откройте левый глаз и моргните им 6 раз, глядя на источник света. Не отрываясь, смотрите на лампу в течение 3-х секунд.

Быстро моргните 8 раз. Закройте левый глаз на 5 секунд, расслабляясь и представляя, как вас заполняет желтый свет.

Откройте глаза и не моргая смотрите на источник света в течение 12 секунд.

Моргните обоими глазами 3 раза и закройте их руками на 5 секунд.

Уберите руки от глаз, но сами глаза не открывайте. Посидите так, расслабившись, в течение 3-х минут.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

## **Заболевания женской половой сферы**

Первую часть сеанса вы будете проводить с фильтром синего цвета, вторую часть – с фильтром фиолетового цвета.

Поставьте перед лампой фильтр синего цвета и смотрите на него двумя глазами 20 секунд. Представляйте при этом, как волны синего цвета проникают в ваши глаза и по световодам отправляются внутрь вашего организма, достигают больных органов и наполняют их живительной энергией, убивая микробы, снимая боль и воспаление.

Закройте оба глаза на 10 секунд.

Откройте глаза и не отводя взгляда от источника света моргните 16 раз. Закройте оба глаза на 5 секунд.

Ладонью закройте левый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы. Правый глаз откроите и смотрите на источник света в течение 8 секунд, медленно моргните 7 раз.

Закройте правый глаз на 3 секунды, откроите и смотрите на лампу в течение 8 секунд.

На 1 секунду закройте правый глаз, откроите и моргните им 8 раз.

Не отрываясь, смотрите правым глазом на источник света в течение 2-х секунд.

Моргните 9 раз.

Закройте правый глаз на 1 секунду, откроите и пристально смотрите на лампу в течение 3-х секунд.

Замените фильтр на фиолетовый. Прикройте рукой правый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы. Левым глазом смотрите в течение 16 секунд на источник света, после этого не торопясь моргните 7 раз.

На 1 секунду прикройте рукой левый глаз, после чего смотрите не моргая на лампу в течение 4-х секунд.

Прикройте глаз ладонью на 1 секунду, откроите и моргните 8 раз. Смотрите на источник света в течение 1 секунды. Закройте глаз на 2 секунды.

Откройте левый глаз и быстро моргните им 16 раз.

Закройте левый глаз на 10 секунд, расслабьтесь и представьте, как лучи нежного фиолетового света проникают в больные органы, «вымывают» из них инфекцию и наполняют здоровьем.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места. Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

### **Заболевания мужской половой сферы**

Для выполнения первой части процедуры вам понадобиться фильтр синего цвета. Во второй части сеанса вы будете использовать красный фильтр.

Поставьте перед лампой синий фильтр. Левый глаз прикройте ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы. Смотрите на источник света правым глазом в течение 7 секунд. Закройте правый глаз. Прикройте правый глаз рукой, чтобы на него не попадал свет лампы. Смотрите на источник света левым глазом в течение 7 секунд.

Откройте оба глаза и быстро моргните глядя на свет 24 раза.

Закройте оба глаза на 10 секунд. Расслабьтесь и представьте, как прохладные лучи синего цвета через ваши глаза проникают внутрь вашего организма, как по световодам их живительная сила достигает больных органов, заполняет их легкой прохладой и здоровьем.

Откройте оба глаза и смотрите на источник света в течение 12 секунд. Закройте оба глаза на 6 секунд. Откройте глаза и, старясь не смотреть на лампу, замените фильтр на красный.

Глядя на источник света, не торопясь, моргните обоими глазами 12 раз. Закройте оба глаза.

В течение 6 секунд смотрите на свет левым глазом, закройте его и 6 секунд смотрите на лампу правым глазом. Закройте оба глаза на 6 секунд.

Откройте левый глаз и моргните им 12 раз. Закройте левый глаз, откройте правый и моргните им 12 раз.

Закройте оба глаза на 10 секунд. Откройте глаза, и смотрите на источник света в течение 10 секунд, не моргая.

Закройте оба глаза на 1 минуту.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места. Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

### **Эндокринные заболевания, нарушения обмена веществ, ожирение**

Для первой части сеанса вам понадобится фильтр зеленого цвета, для второй части приготовьте фильтр желтого цвета.

Закройте ладонью левый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Правым глазом пристально смотрите на источник света в течение 12 секунд. Не торопясь, моргните 8 раз.

Закройте правый глаз на полсекунды, откройте и смотрите на лампу в течение 6 секунд.

Закройте правый глаз на одну секунду, откройте и моргните глядя на свет 8 раз.

Смотрите на лампу в течение 3-х секунд.

Закройте правый глаз на полсекунды, откройте и моргните 8 раз.

Закройте правый глаз на 10 секунд. Расслабьтесь и представьте, как спокойный зеленый свет волнами расходится от ваших глаз внутрь вашего тела, наполняет его легкостью и живительной силой здоровья.

Откройте глаз, и стараясь не смотреть на лампу, смените фильтр на красный.

Закройте ладонью правый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы. Смотрите на источник света левым глазом в течение 8 секунд, не торопясь моргните 16 раз, не отводя взгляда от лампы.

Закройте глаза на 10 секунд, расслабьтесь. Почувствуйте, как вас наполняет целительное тепло красного света. Откройте левый глаз и смотрите на лампу не моргая в течение 2-х секунд.

Закройте левый глаз на 1 секунду, откройте его и моргните 12 раз, глядя на свет.

Смотрите на лампу в течение 3-х секунд. Закройте левый глаз ладонью на 2 секунды, откройте и моргните 3 раза. Закройте глаз ладонью на 5 секунд.

Откройте глаза и не моргая смотрите на источник света в течение 3-х секунд. Моргните 3 раза и закройте оба глаза руками на 5 секунд.

Уберите ладони, но не открывайте глаза. Посидите так в течение 10 секунд, расслабляясь и отдыхая.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места. Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

## **Заболевания нервной системы, психические расстройства**

Для первой части сеанса вам понадобится цветной фильтр голубого цвета, для второй части – оранжевого.

Закройте оба глаза на 5 секунд, откройте глаза и быстро моргните 15 раз.

Смотрите обоими глазами на источник света, стараясь не моргать, в течение 1 минуты. Закройте глаза на 10 секунд. Расслабьтесь и постарайтесь представить, как прохладный голубой свет наполняет все ваше тело проникает в каждый нерв и достигает каждой клеточки.

Откройте глаза и смотрите на источник света не моргая в течение одной минуты. Моргните в быстром темпе 5 раз. Закройте оба глаза на 5 секунд.

Откройте глаза и, стараясь не смотреть на лампу, смените фильтр. Смотрите на свет обоими глазами и моргните 15 раз.

Закройте оба глаза на 5 секунд. Откройте глаза и смотрите на свет в течение 25 секунд, стараясь не моргать.

Закройте глаза на 10 секунд. Расслабьтесь и представьте, как теперь по вашему телу разливается тепло целительного оранжевого цвета, который несет вам силу и здоровье.

Откройте оба глаза и моргните 15 раз, не отводя взгляда от источника света. Закройте глаз на 5 секунд.

Закройте левый глаз ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на свет правым глазом в течение 10 секунд, медленно моргните 5 раз, пристально смотрите на свет еще 10 секунд.

Откройте левый глаз и прикройте ладонью правый. Повторите для левого глаза все проделанное только что для правого.

Закройте глаза на 10 секунд, расслабьтесь.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места. Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

## **Аллергия**

Для первой части лечебного сеанса вам понадобится фильтр красного цвета, для второй части – зеленого.

Ладонью закройте левый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы. Смотрите на источник света правым глазом в течение 5 секунд. Моргните правым глазом 10 раз, глядя на свет. Закройте правый глаз на 5 секунд, откройте и смотрите на лампу в течение 10 секунд.

Закройте правый глаз на 5 секунд, откройте и моргните 10 раз. Смотрите на источник света в течение 15 секунд.

Закройте правый глаз на 5 секунд, откройте и моргните им 5 раз. Закройте глаз на 10 секунд. Расслабьтесь и представьте, как через ваши глаза в организм проникают теплые волны красного света, заполняющие все ваше тело энергией бодрости и здоровья.

Откройте глаза и стараясь не смотреть на свет смените красный фильтр на зеленый.

Ладонью закройте правый глаз, чтобы на него не падал свет лампы. Смотрите на источник света левым глазом в течение 30 секунд. Не торопясь моргните 15 раз, не отводя взгляда от лампы.

Смотрите на свет в течение 45 секунд не моргая.

Закройте левый глаз на 10 секунд. Расслабьтесь и представьте, как волны зеленого света обволакивают вас изнутри, снимая остроту ощущений, стирая боль и раздражение.

Откройте левый глаз и смотрите на источник света в течение 1 минуты. Закройте глаз на 5 секунд, откройте и моргните 10 раз.

Смотрите левым глазом на источник света в течение 30 секунд, не моргая. Закройте левый глаз на 5 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

### **Тромбофлебит и варикозное расширение вен**

Для первой части лечебного сеанса вам понадобится фильтр желтого цвета, для второй части – голубого цвета.

Откройте оба глаза и, глядя на свет, не торопясь моргните 22 раза. Закройте оба глаза на 10 секунд.

Откройте глаза и смотрите на источник света в течение 10 секунд, не моргая.

Закройте глаза на 10 секунд. Расслабьтесь и представьте, как живительные лучи теплого желтого света проходят через радужку и проникают в организм, достигая ног, и растекаются по венам.

Откройте глаза и, стараясь не смотреть на лампу, смените фильтр на голубой.

Ладонью закройте левый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите правым глазом на источник света в течение 4-х секунд. Не торопясь моргните правым глазом 4 раза.

Закройте правый глаз на 1 секунду, откройте и моргните им 8 раз.

Смотрите на свет не отрываясь в течение 2-х секунд.

Моргните правым глазом 5 раз.

Закройте правый глаз на 1 секунду, откройте и смотрите на свет не моргая в течение 4-х секунд. Закройте правый глаз на 10 секунд.

Закройте правый глаз ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы. Откройте левый глаз и повторите для него все, что вы выполняли для правого глаза.

Закройте оба глаза на 10 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

### **Артрозы, артриты и другие заболевания суставов**

Для первой части лечебной процедуры вам понадобится фильтр красного цвета, а для второй – фиолетового.

Ладонью закройте левый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света правым глазом в течение 5 секунд. Медленно моргните правым глазом 5 раз, моргните 3 раза быстро, закройте глаз на 5 секунд.

Прикройте правый глаз ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы. Откройте левый глаз и повторите для него все, что вы проделали для правого.

Откройте оба глаза и пристально смотрите на источник света в течение 10 секунд.

Закройте оба глаза на 10 секунд. Расслабьтесь и представьте, как живительная сила теплых красных лучей проникает через глаза в ваш организм, достигает суставов и наполняет их здоровьем.

Откройте глаза, и стараясь не смотреть на лампу смените фильтр на фиолетовый.

Смотрите на источник свет обоими глазами не моргая в течение 12 секунд. Не торопясь моргните 6 раз. Закройте оба глаза на 5 секунд.

Откройте глаза и смотрите на свет не моргая в течение 4-х секунд.

Левый глаз прикройте рукой, чтобы на него не попадал свет лампы.

Правым глазом смотрите на источник света в течение 6 секунд. Моргните 3 раза и смотрите на лампу в течение 3-х секунд.

Закройте правый глаз на 3 секунды, откройте и медленно моргните им 6 раз. Закройте глаз на 5 секунд.

Прикройте правый глаз ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы. Откройте левый глаз и повторите для него все, что вы проделали для правого.

Откройте оба глаза и смотрите на источник света в течение 12 секунд. Закройте оба глаза на 3 секунды, откройте и моргните ими не торопясь 5 раз.

Закройте оба глаза на 3 секунды, откройте и не моргая смотрите на источник света в течение 12 секунд.

Закройте глаза на 10 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

## **Головные боли, мигрени, головокружения**

Для первой части лечебного сеанса вам понадобится фильтр красного цвета, для второй – желтого цвета.

Левый глаз прикройте ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы.

Правым глазом смотрите на источник света 10 секунд. Не торопясь, моргните правым глазом 5 раз.

На полсекунды закройте правый глаз, откройте его и смотрите на свет не моргая в течение 3-х секунд.

Закройте правый глаз на 1 секунду, откройте его и моргните 5 раз. Не моргая смотрите на свет в течение 2-х секунд.

Закройте правый глаз на полсекунды, откройте и моргните им 3 раза.

Закройте глаз на 1 секунду, откройте и не моргая смотрите на источник света в течение 3-х секунд.

Закройте глаз на 5 секунд. Если вас беспокоит мигрень, то в это время вы уже почувствуете заметное облегчение.

Откройте глаза и, стараясь не смотреть на лампу, смените фильтр на желтый.

Правый глаз закройте ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы.

Левым глазом смотрите на источник света в течение 3-х секунд, не торопясь моргните левым глазом 3 раза.

На 1 секунду закройте левый глаз, откройте и смотрите на лампу не моргая в течение 2-х секунд.

Закройте левый глаз на 1 секунду, откройте его, моргните 7 раз. Смотрите левым глазом на источник света в течение 1 секунды.

Закройте глаз на 2 секунды, откройте и быстро моргните 3 раза.

Закройте левый глаз ладонью на 10 секунд. Расслабьтесь и почувствуйте, как теплые волны желтого света проникают через ваши глаза в голову, заполняют ее изнутри, стирая боль и спазмы, неся здоровье и бодрость.

Откройте глаза и смотрите на источник света не моргая в течение 3-х секунд. Моргните обоими глазами 3 раза и закройте их ладонями на 5 секунд.

Уберите руки от лица, но глаза оставьте закрытыми, посидите так в течение 5 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

## **Повышенное кровяное давление**

Для проведения лечебного сеанса вам понадобятся три цветных фильтра – зеленого, голубого и синего цветов.

Поставьте перед источником света фильтр зеленого цвета.

Левый глаз прикройте ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на свет правым глазом в течение 5 секунд. Закройте правый глаз на 3 секунды.

Откройте правый глаз и медленно моргните им 5 раз, глядя на лампу. Закройте правый глаз на 5 секунд. Расслабьтесь и представьте, как живительный луч зеленого света проникает в ваши сосуды и вместе с кровью несет энергию здоровья по всему организму.

Откройте правый глаз и в течение 16 секунд смотрите на источник света. Не торопясь моргните 5 раз и закройте глаз на 5 секунд.

Откройте правый глаз и смотрите на свет в течение 12 секунд. Закройте глаз на 5 секунд.

Закройте правый глаз ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы. Откройте левый глаз и повторите для него все, что вы проделали для правого.

Откройте глаза и стараясь не смотреть на лампу сметите фильтр на голубой.

Ладонью закройте левый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света правым глазом в течение 24 секунд. Моргните правым глазом не торопясь 6 раз. Закройте правый глаз на 5 секунд.

Откройте правый глаз и смотрите на лампу в течение 12 секунд. Не торопясь моргните 4 раза. На 5 секунд закройте правый глаз.

Откройте правый глаз и моргните, глядя на лампу, 6 раз. Смотрите на свет, не моргая, в течение 6 секунд. Закройте глаз на 5 секунд. Расслабьтесь и представьте, как прохладный голубой свет наполняет ваши сосуды, неся им целительную энергию.

Закройте правый глаз ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы. Откройте левый глаз и повторите для него все, что вы проделали для правого.

Откройте глаза и стараясь не смотреть на лампу смените фильтр на синий.

Смотрите на источник света обоими глазами в течение 14 секунд.

Моргните глазами 4 раза и смотрите на лампу в течение 4-х секунд. Закройте оба глаза на 5 секунд.

Откройте глаза и смотрите на источник света в течение 12 секунд. Моргните обоими глазами 3 раза и смотрите на свет в течение 12 секунд. Закройте оба глаза на 10 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

### **Простудные заболевания, гайморит, синусит, отит**

Для проведения первой части лечебного сеанса вам понадобится фильтр фиолетового цвета, а для второй части – синего цвета.

Посмотрите обоими глазами на источник света и моргните 12 раз.

Закройте глаза на 6 секунд. Откройте оба глаза и моргните 8 раз.

Закройте глаза на 6 секунд. Откройте оба глаза и моргните 6 раз.

Закройте глаза на 6 секунд. Расслабьтесь и представьте, как живительная сила фиолетового цвета проникает через ваши глаза в нос, горло и уши, убивая бактерии и вирусы, устранивая воспаление и снимая боль.

Откройте глаза и смотрите на источник света в течение 10 секунд, не моргая. Закройте глаза на 5 секунд.

Откройте глаза и стараясь не смотреть на лампу смените фильтр на синий.

Ладонью закройте левый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на синий свет правым глазом в течение 10 секунд. Не торопясь моргните правым глазом 3 раза.

На полсекунды закройте правый глаз, откройте и смотрите на лампу в течение 3-х секунд, не моргая.

Закройте глаз на 1 секунду, откройте и моргните им 3 раза.

Смотрите правым глазом на свет не моргая в течение 2-х секунд.

Закройте правый глаз на полсекунды, откройте и моргните им 3 раза.

Закройте правый глаз на 5 секунд.

Закройте правый глаз ладонью, чтобы на него не попадал свет лампы. Откройте левый глаз и повторите для него все, что вы проделали для правого.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

### **Заболевания крови и лимфатической системы**

Для первой части лечебного сеанса вам понадобится фильтр оранжевого цвета, для второй – красного цвета.

Ладонью закройте правый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света правым глазом в течение 10 секунд. Моргните правым глазом 7 раз.

Закройте правый глаз на 5 секунд. Откройте и смотрите на лампу не моргая в течение 8 секунд.

Моргните 3 раза, глядя на свет, и закройте правый глаз на 5 секунд.

Откройте глаз и смотрите на лампу в течение минуты, моргните 3 раза и закройте правый глаз на 5 секунд. Расслабьтесь и представьте, как теплые лучи оранжевого цвета проникают в ваш организм, заполняют кровеносные и лимфатические сосуды и несут по всему вашему телу живительную энергию здоровья.

Ладонью закройте правый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света левым глазом в течение 3-х секунд. Не торопясь, моргните 7 раз.

Закройте левый глаз на одну секунду, откройте и смотрите на лампу, не моргая, в течение 2-х секунд.

Закройте левый глаз на 1 секунду, откройте и не торопясь моргните 7 раз.

Смотрите на лампу в течение 1 секунды, закройте глаз на 2 секунды.

Откройте левый глаз, быстро моргните 3 раза, закройте глаз на 5 секунд.

Откройте глаза и стараясь не смотреть на лампу смените фильтр на красный.

Смотрите на источник света обоими глазами. Моргните 7 раз и закройте оба глаза на 7 секунд.

Откройте глаза и смотрите на лампу, стараясь не моргать, в течение 1 минуты. Закройте оба глаза на 5 секунд. Расслабьтесь и представьте живительную энергию красного света, которая волнами вливается в ваши глаза и распространяется по всему организму вместе с кровью и лимфой, неся вам бодрость и здоровье.

Откройте оба глаза и глядя на источник света моргните 7 раз.

Закройте глаза на 3 секунды. Откройте оба глаза и смотрите на лампу в течение 1 минуты. Закройте глаза на 10 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

### **Бронхит, бронхиальная астма, заболевания легких**

Для первой части лечебного сеанса вам понадобится фильтр синего цвета, для второй части – зеленого цвета.

Ладонью закройте левый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света в течение 6 секунд, не торопясь моргните 7 раз.

Закройте правый глаз на полсекунды, откройте и не моргая смотрите на лампу в течение 6 секунд.

Закройте правый глаз на 1 секунду, откройте его и моргните 7 раз.

Не моргая смотрите на источник света в течение 6 секунд.

Закройте глаз на 5 секунд, расслабьтесь и представьте, как целебные лучи синего цвета проникают через радужку в ваш организм, направляются в бронхи и легкие, очищая их от бактерий, устранивая воспаление и наполняя здоровьем каждую клеточку.

Откройте правый глаз и смотрите на лампу не моргая в течение 5 секунд. На 5 секунд закройте правый глаз.

Откройте оба глаза и не моргая смотрите на источник света в течение 10 секунд.

Моргните глазами 5 раз и закройте их на 5 секунд.

Откройте оба глаза и смотрите на лампу в течение 12 секунд. Закройте глаза на 3 секунды.

Откройте глаза и стараясь не смотреть на лампу, смените фильтр на зеленый.

Ладонью закройте правый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света левым глазом в течение 12 секунд. Не торопясь моргните 7 раз.

Закройте левый глаз на 5 секунд, откройте его и смотрите на лампу не моргая в течение 2-х секунд.

На 1 секунду закройте левый глаз. Откройте его и моргните 7 раз.

Смотрите на источник света не моргая в течение 12 секунд.

Закройте левый глаз на 5 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

### **Заболевания позвоночника – остеохондроз, сколиоз, межпозвонковая грыжа**

Для первой части лечебного сеанса вам понадобится фильтр красного цвета, для второй – фильтр зеленого цвета.

Посмотрите на источник света обоими глазами и быстро моргните 5 раз.

Закройте оба глаза на 5 секунд. Откройте глаза и смотрите на лампу в течение 30 секунд.

Закройте оба глаза на 3 секунды. Откройте глаза и не торопясь моргните 6 раз.

Закройте глаза на 6 секунд. Расслабьтесь и представьте, как теплый живительный луч красного света проникает сквозь ваши глаза внутрь тела, достигает позвоночника и разливается по нему, устранивая боль и дискомфорт, неся здоровье и силу.

Откройте оба глаза и смотрите на свет не моргая в течение 30 секунд.

Закройте глаза на 10 секунд.

Ладонью закройте левый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света правым глазом в течение 10 секунд. Не торопясь, моргните правым глазом 6 раз.

Закройте правый глаз на полсекунды, откройте и смотрите на лампу не моргая в течение 3-х секунд.

Закройте глаз на 1 секунду, откройте и моргните им 6 раз.

Смотрите на источник света не моргая в течение 6 секунд.

Закройте правый глаз на полсекунды и моргните им 6 раз.

Закройте глаз на 1 секунду, откройте и не моргая смотрите на лампу в течение 12 секунд.

Закройте правый глаз на 5 секунд.

Прикройте правый глаз ладонь, чтобы на него не попадал свет лампы. Откройте левый глаз и повторите для него все, что вы проделали для правого.

Откройте оба глаза и стараясь не смотреть на лампу смените фильтр на зеленый.

Откройте глаза и смотрите на источник света в течение 30 секунд. Закройте оба глаза на 5 секунд.

Откройте глаза и медленно моргните 12 раз. Закройте оба глаза на 3 секунды, откройте и смотрите на свет в течение 30 секунд. Закройте оба глаза на 10 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.

### **Болезни кожи – псориаз, нейродермит, экзема**

Для первой части лечебного сеанса вам понадобится фильтр фиолетового цвета, для второй – желтого цвета.

Ладонью закройте левый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света правым глазом в течение 8 секунд. Не торопясь, моргните 8 раз.

Закройте правый глаз на 3 секунды. Откройте и смотрите на свет не моргая в течение 16 секунд.

Закройте правый глаз на 3 секунды, откройте и моргните им 8 раз.

Смотрите на источник света не моргая в течение 10 секунд.

Закройте правый глаз на 3 секунды, откройте и моргните им 8 раз.

Закройте правый глаз на 1 секунду, откройте его и смотрите на лампу не моргая в течение 3-х секунд.

Закройте глаз на 5 секунд. Расслабьтесь и представьте, как волны фиолетового света проникают в ваше тело и обволакивают его снаружи, оздоравливая каждую клеточку вашей кожи.

Закройте ладонью правый глаз, чтобы на него не попадал свет лампы.

Смотрите на источник света левым глазом в течение 8 секунд. Не торопясь моргните им 4 раза.

Закройте левый глаз на 1 секунду, откройте и смотрите на свет не отрываясь в течение

20 секунд.

Закройте глаз на 5 секунд, откройте и быстро моргните 3 раза.

Смотрите левым глазом на лампу не моргая в течение 10 секунд.

Закройте глаз на 5 секунд. Расслабьтесь и ощутите всей кожей целебное действие прохладного фиолетового света.

Откройте глаза и стараясь не смотреть на лампу смените фильтр на желтый.

Смотрите на источник света двумя глазами, не мигая, в течение 30 секунд.

Закройте оба глаза на 5 секунд, откройте и медленно моргните 10 раз, глядя на свет.

Закройте оба глаза на 5 секунд. Откройте глаза и смотрите на лампу в течение 24-х секунд, быстро поморгайте 3 раза. Закройте глаза на 10 секунд.

Опустите голову и откройте глаза. Выключите свет, но не вставайте с места.

Расслабьтесь и посидите в кресле еще 3 минуты.

В течение всех 3-х недель курса каждый день проводите сеансы по этой схеме.





**Автор:** Анна Чуднова, Сергей Дьяченко, Юлиана Азарова

**Издательство:** АСТ

ISBN: 978-5-17-069389-4

**Год:** 2010

**Страниц:** 164