

色のセラピー効果



気持ちを盛り上げる

元気を補給し、やる気とテンションを高めます。
前向きな情熱が湧き、心身を強くする色です。

赤身のお肉、パプリカ、トマト・・・
食べ物で取り入れて！



痛手から立ち直る力を与える

精神的なショックを癒し、乗り越える底力を
与えてくれます。

マグカップ、ランチョンマットなど
食事時のアイテムに取り入れて。



あなたの自信を取り戻す

不安を取り除き、気持ちに力を与え自己を
確立します。

ハンカチやストラップなど、いつも
目にする小物に使いましょう。



心身のバランスを整える

情熱と沈静の間の色「グリーン」。心と体の
偏りを整え、本来の安定した状態へ導きます。

森林浴やガーデニングなどで
緑を感じる時間を持って。



イライラを取り除く

海と空を象徴する大らかさがリラックスへと導き、
気持ちを静めます。

休日にはゆったりした
ブルーのシャツで過ごしてみても？



自然治癒力を促す

ストレスを軽減し、精神力や直観力を高め、
心の平穏をもたらします。

ネイルやヘアカラー、メイクで
美的に癒し効果をプラスしましょう。



安らぎと癒しを満たす

愛情に包まれた、穏やかな気持ちを取り戻します。

肌に直接触れる下着こそ効果は大！
メンズはTシャツでもOK。



新たな一歩の後押しをする

気持ちをリセットし、新しいスタートを応援します。
心地よい緊張感を感じさせてくれる色です。

こぞぞという日の朝は、
真っ白・新品のタオルでパワー強化を。

ペンジュラム（振り子） カラーセラピー診断書

