

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は？



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。

ここぞという日の朝は、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

