

# Używanie kolorów nie jest dziecinne!



## Do przemyślenia

Wiele osób ma opór przed kolorowaniem swoich map- no bo jak to wygląda, aby nosić ze sobą kredki? To przekonanie jest zupełnie nieuzasadnione i u niejednego projektanta spowodowałoby wybuch śmiechu. Doskonale bowiem wie, że kolor niesamowicie oddziałuje na nasz mózg i powodują że łatwiej nam rozumieć zapisane treści.

Spójrz na poniższe mapki metra- z której wolałbyś korzystać?



## Wyzwanie

Dzisiejsze zadanie polega na tym, abyś całą mapę narysował używając minimum 6 kolorów z wyłączeniem czarnego. Może to być mapka z Twojej dziedziny lub na temat...kolorów. Tekst znajdziesz poniżej.



## W JAKI SPOSÓB DZIAŁA KOLOR?

Według badań w zależności od długości fali, kolory oddają otoczeniu swoją energię. Mają bardzo duży wpływ na komórki ciała (np. ich wzrost) gdyż zmieniają prędkość poruszania się elektronów w każdym żywym organizmie. Kolory oddziałują na nas zarówno przez skórę, narząd wzroku jak i jedzenie (dlatego również osoby niewidome podlegają ich terapeutycznemu działaniu).

### A OTO KILKA KOLOROWYCH RAD:

- Na stany depresyjne idealny jest kolor żółty i różowy. Wystarczy przystroić swoje otoczenie np. kwiatami w tych barwach i natychmiast radość i uśmiech powinien zagościć na waszych buziach.
- Jeśli natomiast czujecie niedobór energii po przebudzeniu lub duże zmęczenie w ciągu dnia, otaczajcie się pomarańczowymi barwami. Pomoże Wam to odzyskać witalność i chęć do działania. (np. owoce, kolory pomieszczeń, ubranie itp.)
- Idealnym kolorem do terapii odchudzających jest niebieski. Zatem jeśli chcecie skutecznie pozbyć się wagi zalecam jadać na niebieskich talerzach i otaczać się tą barwą wszędzie (łącznie z lodówką 😊)
- W celach rozluźniających korzystajcie z zieleni która ukoi Wasze nerwy wynikające ze zmartwień i problemów.
- Zwracajcie uwagę na to co jecie, ponieważ nie tylko witaminy ale również kolory naszych potraw mają istotny wpływ na nasze zdrowie.

### ZNACZENIE KOLORÓW I ICH WPŁYW NA SAMOPOCZUCIE:

ZIELONY- spokój, harmonia, równowaga wewnętrzna, natura

Kolor ten idealnie nadaje się do relaksacji gdyż poprzez swoje oddziaływanie rozluźnia i łagodzi napięcia oraz pomaga utrzymać w równowadze energię zarówno fizyczną jak i psychiczną. Pomaga się odprężyć po długiej pracy umysłowej. Wskazany dla osób nadmiernie aktywnych.

JASNA ZIELEŃ: kojarzy się najczęściej z wiosną, zatem przywołuje na myśl coś świeżego, nowego, odradzającego się.

NIEBIESKI – świeżość, przestrzeń, spokój

Kolor ten ze względu na swe wychładzające właściwości, idealnie sprawdza się na lato. Przy tym relaksuje, odpręża (zalecam kąpiele po ciężkim dniu o tej barwie) i ułatwia zasypianie. Sprawia również że spada aktywność naszego organizmu, co wprowadza jeszcze więcej spokoju. Dużą zaletą jest również fakt, że poprawia znacznie naszą koncentrację i przyswajanie wiedzy. Idealny dla osób zmęczonych psychicznie.

FIOLETOWY – spokój, relaks, emocje

Fioletowy znakomicie wycisza i łagodzi objawy stresu, dlatego zalecany jest dla osób, które mają problem na tle nerwowym i cierpią na bezsenność. Jego zaletą jest również wspomaganie organizmu przy wysiłku umysłowym gdyż poprawia koncentrację. Ułatwia panowanie nad emocjami oraz zwiększa poczucie własnej wartości. Szczególnie zalecany też dla osób które chcą schudnąć gdyż tłumi uczucie głodu, reguluje przemianę materii oraz wyrównuje gospodarkę hormonalną.

RÓŻOWY – optymizm, radość

Różowy zmniejszając agresję oraz irytację zalecany jest szczególnie w celach łagodzenia stresu i stanów napięciowych. dodatkowo napawa optymizmem oraz sympatią łagodząc uczucie osamotnienia.

ŻÓŁTY – radość, ciepło, pewność siebie

Żółty, to żywy kolor, pełen radości, idealny na smutek i depresję. Inspiruje i dodaje pewności siebie. Rozjaśnia myślenie i poprawia pamięć. Wskazany dla ludzi poszukujących zastrzyku energii.

POMARAŃCZOWY – ciepło, bezpieczeństwo, inspiracja

Kolor idealny na stany depresyjne gdyż poprzez swoje ciepło przywraca radość, dodaje otuchy, podnosi poczucie własnej wartości i poprawia nastrój.

CZERWONY – witalność, aktywność

Czerwony pobudza do działania, ożywia, wzmacnia oraz rozgrzewa i rozpala zmysły. Dodaje optymizmu i siły dzięki czemu mamy więcej energii do zdobywania celów i walki z depresją. Idealna dla ludzi ospałych i przemęczonych.

ZŁOTY – mądrość, odwaga

Złoty kolor dodaje pewności siebie, energii, odwagi i skutecznie pomaga zwalczać lęk oraz depresję. Ma korzystny wpływ również na umysł gdyż pomaga pobudzić kreatywność i przyswajanie wiedzy.

SZARY – ochrona, wyciszenie

Jest formą bariery ochronnej, która odgradza nas od świata i otoczenia. Kolor ten odpręża, wycisza i uspokaja.

Jednak UWAGA – w nadmiarze może powodować izolację od otoczenia i smutek.

BRAZOWY- stabilność, wiedza

Brązowy kojarzy się z równowagą, spokojem, stabilnością i poczuciem bezpieczeństwa. Wspomaga również koncentrację oraz przyswajanie wiedzy. Ludzie którzy go noszą są często bardzo zrównoważeni.

BIAŁY- intuicja, ochrona

Biały korzystnie wpływa na zmysł intuicji, ochrania przy tym i odbija negatywne emocje oraz energie. Kolor ten dodaje również optymizmu i poprawia samopoczucie.

CZARNY – pewność siebie, tajemniczość

Kolor czarny wbrew negatywnym skojarzeniom gdy jest stosowany w odpowiednich dawkach wycisza i uspokaja oraz dodaje pewności siebie. Barwa ta również podkreśla autorytet, dodaje kompetencji i tajemniczości.

Opracowano na podstawie źródeł:

<http://www.nutao.pl/znaczenie-kolorow-i-ich-wplyw-na-samopoczucie/>

