**Jak dobór kolorów zmienia przestrzeń**

Ciepłe i nasycone kolory tworzą intensywną atmosferę, z kolei farby z połyskiem dodają odrobiny dynamizmu. Decydując się na takie kolory należy zapewnić przestrzeni wystarczającą ilość światła a także inne, neutralne kolory, aby pomieszczenie nie wyglądało zbyt agresywnie. Czasem wystarczy trochę czerni i bieli, aby zapewnić wystarczający kontrast między kolorami.

Wybór kolorów wpływa także na wielkość, kształt i proporcje wymiarów danej przestrzeni. Ciepłe kolory mają tendencję do „przesuwania się” bliżej oka, szczególnie czerwień ma taką silną właściwość. Można to wykorzystać w przypadku długich i wąskich pomieszczeń, aby nadać im bardziej symetrycznego wrażenia, malując końcową ścianę na np. na czerwono. Podobnie horyzontalne pasy na ścianie powodują, że pokój wydaje się być szerszy niż w rzeczywistości. Długie i wąskie korytarze będą się wydawały krótsze, jeśli poprzerywamy powierzchnie ciągłe sekwencjami innych odcieni bądź wzorów.

Jasne i zimne kolory sprawiają, że powierzchnie wyglądają na większe. Niebieski czy turkusowy potrafią dodać przysłowiowym czterem ścianom dystansu i przestrzeni, a także kojącego charakteru.

Kolory ciemne, jaskrawe i ciepłe pomniejszają optycznie pomieszczenia. Jeśli chcemy sprawić, by pokój wyglądał na niższy niż w rzeczywistości, możemy pomalować sufit na ciemny kolor a ściany na znacznie jaśniejszy odcień.

**Symbolika Ubioru**

Symbolika ubioru i wyglądu jest bardzo ciekawą i rozległą techniką, pozwalającą odkryć cechy osobowości oraz zrozumieć własne motywy postępowania oraz zachowanie innych. Pozornie wydaje się, że noszone przez nas stroje są jedynie kwestią przypadkowego wyboru, gustu lub panującej mody. Niektórzy mężczyźni mówią, że to co na sobie noszą, wybierają im ich kobiety. W istocie zmienność ubioru jest wyrazem naszego aktualnego stanu psychoemocjonalnego, ale i cech naszej osobowości. Poznając symbolikę ubioru innych osób, potrafimy lepiej się z nimi komunikować i lepiej pomagać im w trudnych sytuacjach. Pierwszym elementem jaki należy poznać w tej technice jest znaczenie kolorów.

**KOLORYSTYKA**

**Biel** – jest symbolicznym oczekiwaniem na nowe wrażenia, nieznane emocje. Można powiedzieć, że ubierająca się na biało osoba, sygnalizuje nam: jestem białą kartą, którą można zapisać w różny sposób. W naszej kulturze jest też biel kolorem czystości, świętości, dziewictwa. Właśnie dlatego inicjacje religijne: chrzest, Pierwsza komunia, ślub - związane są z tradycyjnymi białymi strojami. Rozpoczynają one przecież nowy etap życia, czyli wiążą się z nowymi doświadczeniami. Rzadko spotyka się ludzi w których ubiorze dominuje biel. Swym widokiem chcą oni sprawić wrażenie wielkiej odświętności, ekskluzywności, wyjątkowej elegancji. Ten kolor często zakładają osoby podkreślające swą klasę społeczną, dobre maniery. Panie pragnące być damami i panowie uchodzący za dżentelmenów.  
  
**Czerwień** – przypisana jest żywiołowi ognia. To kolor krwi, namiętności, żądzy, wielkiej pasji, miłości, ale i - agresji. Ubierający się w ten sposób ludzie mają dużą potrzebę intensywnego doznawania życia, nie bronią się przed miotającymi ich emocjami. Jeśli ognista czerwień jest ich ulubionym kolorem, są cholerykami, wybuchającymi z byle powodu. Mają potrzebę dominacji, ogromny temperament seksualny i często krzyczą. Nie bez powodu w przybytkach rozkoszy stosuje się czerwone światła, które łamią opory psychiczne klientów, pobudzają ich temperament (przez co zwiększając ruch w interesie). Chińczycy wiedzą, iż czerwień pobudza łaknienie, dlatego ściany chińskich restauracji i stosowane tam elementy wystroju są czerwone. Dzięki temu klienci jedzą szybciej i zamawiają większe porcje. Jeśli jednak czerwień pojawia się w naszym ubraniu pod wpływem nastroju w danym dniu, chcemy w ten sposób dodać sobie energii do działania, odwagi oraz przebojowości.

**Pomarańczowy** – jako kolor pośredni między czerwienią a żółcią, jest też melanżem cech tych kolorów. Symbolizuje potrzebę osiągnięcia celu, dążenie do sukcesu, poparte nie tylko wysiłkiem, ale i radosną wiarą we własne możliwości. Jest kolorem szczęścia, optymizmu a także dużej witalności. Jednak w odbiorze psychicznym pomarańczowy jest jednak zdecydowanie mniej agresywny niż krwawa czerwień. Pomarańcz jest barwą pasji realistycznych, nie odgraniczonych dylematami egzystencjalnymi twórców. Jest też najmocniej działającym kolorem antydepresyjnym. Specjaliści od koloroterapii używają pomarańczu do leczenia depresji, stanów samobójczych, spadku wiary we własne możliwości, utrzymującej się długo melancholii. Jako, że posiada najostrzejsze spektrum ze wszystkich barw - stosowana jest jako kolor ostrzegawczy, np. w barwach ubrań robotników drogowych. Dzięki owemu spektrum potrafi przebudzać z wewnętrznego odrętwienia i uaktywniać.

**Żółty** – jest barwą słońca, nadziei wschodzącego dnia, aktywności, działania, radości. Symbolicznie oznacza potrzebę twórczego wyrażania się na różnych płaszczyznach, ale przede wszystkim potrzebę komunikacji i kontaktów z otoczeniem. Jeśli żółć jest bardzo często noszonym kolorem ubrań mamy do czynienia z ekstrawertykiem który dosłownie "usycha" bez kontaktu z ludźmi. Takie osoby są zawsze widoczne na tle innych. Choć tego typu osoby są duszami towarzystwa, zawsze potrzebują poklasku innych. W swoim negatywnym odbiorze "żółci" to ludzie z problemami intelektualnymi, wyalienowani, skazujący się na wieczną grę. Kolor żółty jest także barwą złośliwości, co odzwierciedla powiedzenie: "żółć mnie zalewa". Dlatego często stosujące tą barwę osoby są zbyt nerwowe i nierzadko cierpią na problemy gastryczne. Ale prawdą jest też, że kolor żółty pomaga się porozumieć, dobrze sprawdza się podczas trudnych rozmów, negocjacji, mediacji. Jeśli więc chcemy załatwić jakąś ważną sprawę, wybierajmy żółty.  
  
**Złoty** – w psychologicznym odbiorze jest spotęgowanym żółtym. Można powiedzieć, że noszący się na złoto ludzie marzą głównie o wartościach materialnych, przepychu czasami wręcz banalnie kiczowatym. Używany w nadmiarze jest symbolem złego smaku i taniego życia "pod publiczkę". Żony nowobogackich biznesmenów, często świecą się jak choinki obsypane złotą biżuterią, komunikując tym samym innym: "patrz, stać mnie na to". Realistyczne kobiety interesu, bardzo często zbyt opalone na solariach noszą na sobie wiele złota i oceniają innych według stanu ich konta. Podrywacze w stylu południowych macho świecą odkrytymi, muskularnymi "klatami" i złotymi łańcuchami - szukając do towarzystwa płytkich, zgrabnych "lasek". Ale jest jeszcze jedna, bardzo ważna cecha tej barwy - kiedy pojawia się w ubiorze i dodatkach zawsze związana jest z potrzebą bycia chwalonym i docenionym społecznie. Jest niemym krzykiem bogatych, ale zaniedbywanych przez swych zapracowanych mężów kobiet, które ponad wszystko pragną być zauważone.  
  
**Zielony** – znajduje się po środku palety barw, symbolizuje świat przyrody i potrzebę wewnętrznej harmonii. Jeśli jest podstawowym kolorem w ubraniach, mówi o poszukiwaniu równowagi psycho-fizycznej, która została u tej osoby zachwiana. Człowiek stosujący ten kolor w dużej ilości, woli raczej kameralne grono niż wielkie zgromadzenia; jest introwertykiem, któremu dość trudno wyrażać emocje, dlatego tak silnie je przeżywa. "Zieloni" są poszukującymi spokoju dyplomatami, domatorami, wybierającymi hobby typu: książki, telewizja, internet, modelarstwo. Potrzebują sporo czasu, aby zyskać nadwątlone zaufanie do ludzi, często wolą od nich zwierzęta i rośliny. W wymiarze negatywnym zieleń bardzo często symbolizuje nieuświadomioną wewnętrzną nerwicę.  
  
**Niebieski** – jako kolor nieba, wody, obrazuje żywioły, którym przypisuje się nośność. A nośność jest cechą idei, przekazu twórczego - toteż ten kolor, jest kolorem artystów i marzycieli. Symbolizuje on osoby, o twórczym sposobie myślenia i działania, ludzi nieszablonowych i kreatywnych. Wielką potrzebą takich osób jest jednak chęć bycia docenianym społecznie. "Niebiescy" nie są jednak zazwyczaj zadufanymi w sobie bufonami, ale obawiają się być przeciętnymi, szarymi ludźmi. Można powiedzieć, że twórczość jest dla nich ucieczką przed samotnością, na którą często cierpią z powodu niezrozumienia przez innych. Droga artysty jest też ich sposobem na nieśmiertelność. Osoby noszące, często ten kolor to marzyciele, niekiedy nazbyt wrażliwi i utopijni. Potrafią oni jednak znaleźć nietypowe twórcze rozwiązania w trudnych sytuacjach. Starają się otaczać ludźmi podobnymi do siebie, a rutyna bardzo ich przytłacza.  
  
**Granatowy** – to kolor, którego wymowa jest zupełnie inna niż niebieskiego. Noszenie granatu jest chęcią podkreślenia swojej odpowiedzialności, uporządkowania wewnętrznego z którym noszący granatowe ubrania ma problemy. Właśnie z tych powodów granat był barwą dawnych szkolnych fartuszków, pomagając tym samym wprowadzić większą dyscyplinę wewnętrzną. Czyniąc uczniów schludnymi, karnymi, uważnymi. Osoby, których ulubionym kolorem jest granat, lubią kontrolować świat zewnętrzny, mają cechy szefów i często w specyficzny sposób okazują swoja dominację. Choć są nieszablonowymi twórcami, zwykle pasjonuje ich organizacja i zarządzanie, ale gubią się w szczegółach. Można powiedzieć, że bywają pedantyczni jeśli chodzi o drobiazgi. A kiedy z powodu zbyt wielkiego napięcia wynikającego z nadmiaru obowiązków wszystko wymyka się im spod kontroli, stają się nerwowi i nadużywają władzy i krzyczą. Ich mottem życiowym jest sentencja: "chyba nie wątpicie, że to ja tu rządzę".

**Różowy** – jest barwą czystej miłości, tkliwości, wrażliwości i pięknego, dziecięcego sposobu pojmowania świata. Osoba, która nosi na sobie duże ilości ciepłego różu ma naturę ciepłą, marzycielską a jej podstawowym pragnieniem jest wielka romantyczna miłość, której aktualnie jej brakuje. Różowi są ufni i bezbronni, wobec przemocy czy chamstwa "zakochują się po uszy" wierząc, że ich partnerzy to książęta z bajki. Najbardziej poszukują jednak partnerów, którzy będą dla nich bardziej ciepłymi, opiekuńczymi rodzicami niż namiętnymi kochankami, dzięki którym pragną odbudować swe zachwiane poczucie bezpieczeństwa. Nie bez powodu ten kolor szczęśliwego, beztroskiego dzieciństwa i nieco infantylnej natury jest podstawową obok błękitu barwą dziecięcych ubranek i pokoi. Nie należy go jednak mylić z jaskrawym różem - symbolizującym świat kiczowatej, plastikowej Barbie.  
  
**Fioletowy** – to niezwykły kolor, ze względu na skrajne emocje jakie wywołuje, jest on jednym z najrzadziej noszonych kolorów ubrań. Jego wymowę interpretuje się jako odejście od świata materialnego i chęć poszukiwań duchowych, a także chęć do zgłębiania psychologii, parapsychologii oraz innych tajemniczych zjawisk. Nie bez powodu kolor fioletowy często pojawia się w ubiorach duchowieństwa. Zaś w formie przekształconej z dodatkiem jaskrawego różu - tworzy tzw. kolor biskupi - będący symbolem dominacji religijnej i władzy noszących go "książąt kościoła". Bardzo rzadko spotyka się ludzi całkowicie spowitych w fiolet. Nawet, kiedy występuje on w formie pojedynczej części ubioru, lub małego dodatku - noszący go człowiek, podkreśla w ten sposób swą mistyczną i niesamowita naturę, potrzebę docierania do tego, czego nie widzą inni. Dlatego fioletowy jest kolorem magów, alchemików, wróżów i astrologów, oraz ludzi pragnących znaleźć ukojenie w głębokich duchowych przeżyciach. Osoby takie są zazwyczaj bardzo wrażliwe, mają świetną intuicję i przypisuje się im zdolności paranormalne. Na poziomie symboliki ezoterycznej fiolet jest przecież barwą Trzeciego Oka - związanego z wewnętrznym widzeniem. W symbolice tajemnej podkreśla się także bardzo silne oczyszczające i transformujące właściwości fioletu. Związane są one potrzebą oczyszczenia wewnętrznego, którą odczuwają noszące go osoby, ochroną psychoenergetyczną jaką niesie fioletowa wibracja (niezwykle ważna dla osób zajmujących się ezoteryka ), a także duchowym doskonaleniem się, dzięki przekształceniu emocji negatywnych w pozytywne.  
  
**Szary** – jest barwą pośrednią między białym a czarnym. W symbolice osobom ubierającym się na szaro przypisuje się dążenie do równowagi wewnętrznej i wyciszenia. Tacy ludzie nie mają ochoty głośno i wyraźnie manifestować swych uczuć oraz potrzeb, które często tłumią. Nienawidzą krzyku, chaosu i nieporządku. Są oni typowymi szarymi obywatelami, których złe doświadczenia skłoniły do tego, aby wyzbyć się nadmiaru ambicji. Ubierający się na szaro są introwertycznymi realistami, którzy boją się marzyć, starają się dobrze spełniać swoje obowiązki, są skrupulatni, pracowici, odpowiedzialni. Najczęściej są zwykłymi pracownikami. Nie bez powodu szarości i beże należą do kanonu typowych kolorów biurowych. Potęgując wyżej opisane cechy pracowników, czynią ich osobami , które jak tryby wielkiej machiny nie powinny się zbytnio wyróżniać, a tylko spełniać określoną funkcję. Ze względu na swoje przejścia emocjonalne i kłopoty w innych dziedzinach życia, nie należy za bardzo liczyć na wsparcie psychiczne ubierających się w szarości. Nosząc duże ilości szarego nie są oni po prostu na tyle silni, aby dźwigać kłopoty innych.  
  
**Brązowy** – to barwa Ziemi, stabilności, spokoju. Osoby, które noszą na sobie dużo ubrań w tym kolorze, są pełne kompleksów i zahamowań wewnętrznych. Bardzo często nie mogą podźwignąć się z powodu ciężkich doświadczeń z przeszłości. Duża ilość ubrań w tym kolorze, świadczy o tendencjach autodestrukcyjnych, zwykle jest także sygnałem depresji. Właśnie dlatego "brązowolubni", u których zachwiane zostało poczucie bezpieczeństwa, tak dbają o swą stabilność materialną . Bardzo zależy im na tym, aby dobrze radzić sobie w sprawach zawodowych, pilnować ładu i porządku w domu. Choć trudno im rywalizować o władzę i pieniądze, są bowiem zbyt niepewni siebie, są jednak świetnymi i niezwykle sumiennymi pracownikami. Często praca jest dla nich ucieczką przed samotnością, problemami emocjonalnymi lub zachwianym poczuciem bezpieczeństwa w domu rodzinnym. Osoby ubierające się na brązowo nie są zbyt błyskotliwe, a ze względu na liczne rany duszy często bywają oschłe lub krytyczne. Choć trudno się zaprzyjaźniają, można jednak polegać na ich lojalności oraz odpowiedzialności.  
  
**Srebrny**– ten kolor jak kruszec, któremu zawdzięcza swą nazwę jest kolorem szlachetności wewnętrznej i rycerskości. Noszącym srebrne ubiory i dodatki osobom przypisuje się takie cechy jak poczucie osamotnienia, romantyzm. Nie są oni jednak tak dziecięco naiwni jak "różowi"; maja głęboką duchowość - która czasem alienuje ich od świata. Największym ich pragnieniem jest tęsknota za uczuciami, potrzebują przyjacielskiego wsparcia, podpory duchowej; mocno przeżywają emocje. Są wrażliwi na bodźce, których inni nawet nie zauważają. Noszący srebrne ubiory i srebrną biżuterię są oddani, wierni, uczciwi i tego samego oczekują od innych.

**Czarny** – w naszym kręgu kulturowym jest uważany za kolor smutku, żałoby, nocy, mroczności i zła. Dlatego osoby, które noszą na sobie wiele czerni, pragną odosobnić się od świata. Jest to podyktowane wewnętrzną żałobą z powodu np. rozstania z partnerem, poczucia smutku, braku realizacji na poziomie uczuciowym. Osoby takie bywają na tyle zamknięte w swym wewnętrznym świecie, że nie chcą się zbyt intensywnie angażować w inne sprawy, do czasu, kiedy nie rozwiążą swoich dylematów. Czarny jest także kolorem artystów i ludzi egocentrycznie skupionych, by w twórczym odosobnieniu zebrać energię do działania. Niekiedy, jeśli wskazują na to inne elementy ubioru, czarny może być związany z mrocznymi pasjami, zainteresowaniem czarną magią, satanizmem, sadyzmem i innymi dziwnymi zboczeniami seksualnymi; z celami oraz rytuałami wymagającymi do swej realizacji zebrania ogromnej ilości energii. Takie cele zmuszają także taką osobę do ukrywania się pod ochronnym płaszczem wyciszającej czerni. Zwykle jednak ubierający się na czarno ludzie mają w sobie ogromną potrzebę bycia kochanymi.