

### **ЦВЕТА, ПОДНИМАЮЩИЕ НАСТРОЕНИЕ:**

- Желтый** – обычно радует, веселит, но вместе с тем вызывает неприятные эмоции у тех, кто испытывает страх
- Золотой, оранжевый** – поднимают настроение, настраивает на мажорный лад, прибавляет оптимизма
- Красный** – радует, но вместе с тем неосознанно вызывает определенную долю страха
- Розовый** – вызывает небольшой эмоциональный подъем, располагает к сентиментальности
- Пурпурный** – вызывает праздничное, приподнятое, торжественное настроение

### **ЦВЕТА, Понижающие НАСТРОЕНИЕ:**

- Фиолетовый** – немного угнетает, понижает настроение, вызывает меланхолические, а при его переизбытке и мрачные мысли.
- Лиловый** – вызывает апатию, замедляет некоторые реакции
- Голубой** – способен вызвать серьезное настроение и грусть, в большом количестве несколько угнетает
- Серый** – нейтрализует возбуждение, соответствует состоянию пассивной подавленности, скуке, безразличию
- Черный** – понижает настроение, настраивает на мрачные мысли, в большом количестве угнетает

### **ЦВЕТА, УСПОКАИВАЮЩИЕ И СПОСОБСТВУЮЩИЕ НОРМАЛЬНОМУ НЕЙТРАЛЬНОМУ НАСТРОЕНИЮ:**

- Сине-зеленый** – успокаивает, приглушает возбужденное состояние, нейтрализует сильные эмоциональные всплески
- Зеленый** – успокаивает при нервном переутомлении, снижает раздражительность.
- Бирюзовый** – способствует снятию эмоционального возбуждения, успокаивает
- Желто-зеленый** – умиротворяет, бодрит.
- Белый** – гасит раздражение, несколько успокаивает.

### **ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА**

- Относительно нейтрально на Ваш организм воздействуют белый и серый.
- В угнетенном состоянии избегайте черного.
- Если Вы перевозбуждены, наденьте что-нибудь коричневое.
- Если Вы хотите отдохнуть, Вам помогут лимонный, желто-зеленый, зеленый, синий, лиловый, фиолетовый, белый.
- Для повышения бодрости используйте пурпурный, розовый, оранжево-красный.
- Если Вам свойственно низкое давление, а Вы хотите его немного поднять, почаще одевайте одежду желтого цвета, выбирайте желтые обои для своей комнаты. Понижают высокое давление синий и зеленый.
- Конечно, цвет одежды воспринимается на фоне определенного цветового пространства: вокруг цветов природы, интерьера. Но если мы не можем изменить окраску осеннего неба или серого асфальта, то пусть хотя бы краски одежды всегда работают на нас.