

Оксана Данильченко

ВОКРУГ ЦВЕТА ЗА СЕМЬ ДНЕЙ



Открой для себя всю силу радуги

Оксана Данильченко

**Вокруг цвета за семь дней.
Открой для себя всю силу радуги**

«Издательские решения»

Данильченко О.

Вокруг цвета за семь дней. Открой для себя всю силу радуги /
О. Данильченко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-852576-6

Цвет оказывает огромное влияние на наше настроение, чувства, состояния. Не всегда нам удастся отследить его воздействие на свое самочувствие, тем более, осознанно управлять своим психо-эмоциональным состоянием с его помощью. Зачастую мы используем общепринятые значения и стереотипы, не прислушиваясь к своим ощущениям. Благодаря семидневному путешествию, в компании радужного спектра, вы сможете понять себя лучше, подружиться с радугой и использовать всю силу цвета, себе во благо.

ISBN 978-5-44-852576-6

© Данильченко О.
© Издательские решения

Содержание

ЗДРАВСТВУЙ, дорогой читатель!	6
Отзывы	8
Карта пути	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Вокруг цвета за семь дней Открой для себя всю силу радуги

Оксана Данильченко

Дизайнер обложки Юлия Гаевская

Верстка Оксана Данильченко

Редактор Оксана Данильченко

© Оксана Данильченко, 2017

© Юлия Гаевская, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-2576-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЗДРАВСТВУЙ, дорогой читатель!

Спасибо за проявленный интерес к теме цвета.

Давай знакомиться.

Меня зовут Оксана.

*Я пишу буквами,
нарисованными волнами воображения
Я пишу листьями шуршащими под ногами
Я пишу солнечными лучами света
Я пишу веселой радугой
Я пишу разноцветными огоньками своей души
Я пишу песчинками летнего пляжа
Я пишу ритмами своего сердца
Я пишу зернышками кофе и ароматом капучино
Я пишу перышками своих крыльев
Я пишу... Я пишу...*

Сегодня ты держишь в руках книгу, идея создания которой возникла много лет назад. И только прошлым летом была написана первая строчка. Месяц за месяцем я проходила путь писателя, познавая все многообразие творчества и тонкости ремесла. И вот долгожданный момент рождения настал, и мое дитя увидело мир. Я счастлива поделиться с тобой разноцветной палитрой красок, чтобы помочь тебе наполнить жизнь цветом.

А теперь давай знакомиться. Я родом из Украины, живу в очень живописном городе Киеве. Счастлива, что у меня есть семья, которая дарит мне крылья. Это счастье, когда ты свободен в своем выборе, развиваешься и имеешь возможность познавать себя.

По образованию я педагог, очень люблю детей и моя профессия мне очень нравится. Но я не человек системы, и поэтому пробовала себя в разных сферах, посетила не один десяток обучающих курсов и тренингов, прочитала сотни книг, в поисках своего любимого дела. На сегодняшний день я сертифицированный, практикующий арт-терапевт, чем очень горжусь. Бесспорно могу признаться, что занимаюсь любимым делом, и всегда рада быть полезной. Если тебе захочется узнать обо мне чуточку больше, заходи в гости на мой сайт: www.palitrallife.com.

У тебя может возникнуть вопрос, почему я решила написать книгу о цвете.

Мой интерес к познанию цвета возник еще в 90-е годы. Меня увлекла тема визажа, колористики. Я окончила специальные курсы, практиковала, проводила мастер-классы по макияжу, дарила девушкам красоту. Изучала и применяла знания, полученные из книг по цветотипологии, теорию определения цветотипа «Времен года».

После знакомства с арт-терапией в 2008 году, мой интерес к теме цвета только усилился. Я начала искать книги и статьи психологов, цветотерапевтов, чтобы разобраться в теме глубже. Эти знания стали очень ценными для меня. Я начала обращать внимание на то, как меняется мое настроение в зависимости от выбранного цвета, какие цвета живут в моем шкафу и почему.

Я задалась вопросами: как я могу использовать силу спектра для гармонизации своего внутреннего состояния, влиять на свое настроение и производить нужное впечатление на окружающих?

Я начала изучать вопросы взаимосвязи влияния цвета на уровень энергии в нашем теле. Заинтересовалась занятиями йогой и впервые сделала фото ауры – и все более утверждалась в своих наблюдениях и ощущениях. На тот момент у меня было несколько любимых цветов, которые и составляли мой гардероб. В моем шкафу совсем не было желтых оттенков, и на фотографии ауры желтая лампочка (третий энергетический центр) светила очень тускло.

Зная характеристики чакр, я не могла не согласиться с тем, что сила воли и целеустремленность у меня развиты слабо, а именно за это отвечает чakra третьего центра. С тех пор желтый поселился в моем гардеробе и в доме в виде аксессуаров, декора. Я осознанно стала впускать солнечные оттенки в свою жизнь.

Спустя какое-то время желтая лампочка стала гореть ярче, а стремление к достижению цели приобрело новые оттенки. Вот таким образом желтый цвет, помог мне обратить внимание на качества, которые необходимо было развивать.

С тех пор цвет стал моим помощником во многих вопросах и мой интерес к вопросам цвета, перерос в любовь к радуге.

А любовь, как известно, приносит свои плоды. Так родились Цветовые ассоциативные карты «Палитра души», онлайн марафон «Радужное путешествие» и книга «Вокруг цвета за семь дней»

Искренне признательна моим проводникам в красочный мир: Елене Тарариной, Виктории Назаревич, тренерам по имиджу и цвету компании Магу Кау и авторам бесценных книг (список рекомендованной литературы ты найдешь в конце книги)

Благодарю тебя еще раз за выбор и проявленный интерес к теме цвета. Надеюсь семидневное путешествие станет для тебя приятным открытием своего внутреннего света-цвета.

ОТЗЫВЫ

Разноцветие и красочность мира -это наша реальность. Но как часто мы ее не замечаем, буднично и привычно смотря на сочно-зеленый молодой листик или нежно-пурпурную розу, молочно – голубые облака или белоснежно-искристый снег. А если бы мир был черно-белый, как в немом кино? Как бы нам в нем жилось? Книга Оксаны Данильченко «Семь дней вокруг цвета» – это как раз та инструкция, подсказка и веселая игра, с помощью которой вы не забудете, что мир радужно-прекрасный, что цвет это и наше эмоциональное самовыражение, и наше глубокое миропонимание, и наше простое лекарство от безразличия, обыденности и пассивности жизни.

Путешествуйте – познавайте себя и открывайте по-новому всю красоту разноцветного мира! Пусть цвет заново наполнит вашу жизнь!

Светлана Марченко, психолог, кандидат в транзактные аналитики, арт-терапевт. Автор тренинга и книги по фелт-терапии «Терапия живым теплом»

Книга Оксаны Данильченко проводить у світ кольорів, розкриває їх силу та вплив на наше життя. Містить секрети того, як за допомогою кольору випромінювати бажаний настрій, бути здоровішим, радіснішим, чи навпаки спокійнішим. Це – книга-пригода, книга-гра з цікавими завданнями, експериментами, дослідженнями, казками. Читаючи її, кожен день відкриватиметься вам новими відтінками, ставатиме ще повнішим та яскравішим.

Ірина Запотоцька, коуч, тренер, автор книг та блогу www.kavapera.com

Книга яркая, вдохновляющая, сочная и радостная. Много интересных практик, выполнив которые, начинаешь более осознанно относиться к цвету в своей жизни. А еще тут живут душевные сказки. Они создают особый настрой и веру в чудеса. Рекомендую маленьким и большим читателям.

Ольга Баталова, писатель, инструктор йоги и здорового питания, косметолог-кремовар, ведущая творческих встреч для женщин.

Когда человек реализовывает свои мечты – это порождает Чудеса вокруг. Эта книга – пример воплощения мечты. Каждая страница пропитана верой, поддержкой, бережным отношением к себе. Это азбука для человека, который ищет перемен и готов прийти к своему счастью просто и быстро. Автор создал в книге пространство, где вы обязательно примите Верные, Дерзкие и Мудрые решения. Приятного путешествия, друзья.

Елена Тарарина – сертифицированный обучающий арт-терапевт, бизнес-тренер, коуч, президент Восточно-украинской ассоциации арт-терапии, организатор международных фестивалей, автор книг, метафорических карт, игр. Практический психолог высшей категории, кандидат педагогических наук.

Путешествие -это маленькая жизнь... А если это путешествие к себе, к своим чувствам, эмоциям, смыслам, ощущениям, состояниям, то оно обретает особенный изысканный вкус. Цветовая палитра и увлекательные практики, колоритные впечатления и чудесные встречи, вдохновляющие осознания и творческие открытия... Стоит лишь перевернуть страницу книги и улыбнуться радуге!

*Светлана Ирхина – кандидат психологических наук,
Ph. D., эксперт -полиграфолог, педагог, тренер, автор Каталога трансформацион-
ных игр.*

Карта пути

Книга состоит из четырех разделов: предвкушение, путешествие, послевкусие, блокнот путешественника.

Если в разделе **Предвкушение**, ты можешь ознакомиться с общими понятиями о географии жителей страны их предпочтениях и колорите.

То второй раздел это собственно само **Путешествие**. Ты отправляешься в путь на семь радужных дней. Каждый день познаешь и открываешь для себя новый цвет. Я предлагаю: держать фокус дня, делать практики и прислушиваешься к себе. На память ты можешь фотографировать, записывать свои впечатления и ощущения от прожитого дня (для этого в конце книги разместились твой личный блокнот для записей).

Третий раздел я назвала **Послевкусие**. Ты можешь обратиться к нему после путешествия или тогда когда почувствуешь, что хочется вспомнить и узнать еще больше о стране цвета.

В конце книги разместились **Блокнот путешественника** – это твое личное, творческое пространство для выполнения практик, записи своих впечатлений и открытий. Если ты читаешь книгу в электронном виде, то тебе понадобится блокнот или тетрадь для записей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.