

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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24256868

ISBN 9785448525766

Аннотация

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.

Содержание

ЗДРАВСТВУЙ, дорогой читатель!	5
Отзывы	10
Карта пути	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

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 на-

стал, 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 цветокористике, 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) светилась 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 чакра 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 Mary Kay 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 на-

стрій, 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 особую 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 путе-

шествия, 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 трансформационных 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 разместился 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 разместился **Блокнот путешественника** – это твое личное, творческое пространство для выпол-

нения 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.