

Gioca con i colori

Tutto è colore, il colore è parte della nostra vita.

Non possiamo che pensare a colori, vivere a colori; tranne che in alcune patologie, il colore esiste nel nostro modo di pensare. Quando pensiamo ad un prato non abbiamo in mente solo una distesa più o meno ampia, più o meno ripida, ma abbiamo nella mente un colore, che va dal verde intenso al verde-giallo-marrone.

La nostra esperienza è impregnata di colore.

Casa nostra ha colore...quello che noi abbiamo scelto. Dai muri, ai pavimenti, agli arredi, ai cuscini, tutto ha un colore.

Quei colori che ci circondano sono davvero i colori che più ci piacciono?

Prova a chiedertelo!

Siediti comodo, chiudi gli occhi e immagina di immergerti in un colore che ti faccia star bene.

Ora riapri gli occhi e guardati intorno.

C'è questo colore in casa tua? In quale percentuale?

Se non ci fosse, prova a pensare se concretamente puoi cambiare qualche colore intorno a te: una parete, dei cuscini, una coperta, un divano...

Come ti sentiresti?

Condividi le tue riflessioni con chi è accanto a te e scopri quali sono i colori che vi fanno stare meglio.

Ora, se vuoi, contattami, ascolterò le tue riflessioni e insieme "rileggeremo" quanto hai scoperto.

Ernestina Rossotto

e.rossotto@psico-design.com

