

V e r t

Le vert s'obtient par la combinaison du bleu et du jaune

Du point de vue psychologique

Le vert est la couleur médiane et il représente l'harmonie, l'équilibre, l'espoir, le renouveau et la paix. Le vert plaît souvent aux personnes douces, sincères, franches et qui sont relativement mondaines. Le vert procure un sentiment d'harmonie avec la nature, mais en trop grande quantité, il peut devenir une couleur déprimante qui laisse une impression de froideur.

Du point de vue thérapeutique

Le vert a un effet plutôt calmant et apaisant, il a un effet positif autant au niveau physique que psychique. En effet, le vert revitalise et donne de la lucidité intellectuelle. Il est aussi recommandé en cas d'épuisement ou de surplus de stress. Il redonne équilibre, harmonie et repos psychique, il combat aussi l'insomnie. Les personnes souffrant de troubles émotionnels devraient se tourner vers la couleur verte puisqu'elle joue un rôle stabilisateur au niveau des émotions. Il est recommandé en cas d'obésité.

Visualisation

Visualiser la couleur verte apaise le mental et tonifie en même temps. Vous pouvez faire une visualisation mentale, pour cela imaginez un cercle ou un carré de couleur verte et fixez-le pendant quelques minutes. Vous pouvez également contempler une plante en bonne santé et bien entendu favoriser les promenades en pleine nature.