

Nos ponemos rojos de furia, o la cara se nos enrojece cuando corremos, cuando estamos acelerados o cuando nos excitamos

Sentimos la calma y la serenidad al ver el agua azul del mar, de un lago o el sereno placer de flotar en una piscina.

Nos ponemos verde de envidia, y luego si nos conectamos con la naturaleza en todas sus gamas de verde, sentimos esa sensación de grandeza.

Vemos el violeta cuando meditamos profundamente y nos conectamos con el misticismo y el misterio

Tenemos presente al amarillo cuando nos relacionamos desde la suavidad y a su vez cuando nos ponemos amarillos por temor

Aparece el color rosa cada vez que evocamos escenas de romanticismo, inocencia y sensibilidad.

Nos conectamos con la solidez de la tierra a través del color marrón, sintiendo la estabilidad de un piso que nos sostiene.

Percibimos la paz y la pureza de los lugares blancos, esa sensación que nos invita al silencio

Los colores de las emociones

Ignacio Trujillo
Director y Coach Ontológico

Poder expresar libremente todas las emociones que habitan en nuestro corazón es como la paleta de un pintor: cuantos más colores tenga el artista en su paleta, más colorido podrá ser su cuadro; mientras que si poseemos dos o tres colores solamente, la obra de arte resultante estará más limitada.

Lo mismo nos sucede con los colores de nuestras emociones, si solemos estar siempre en dos o tres emociones permanentemente, nos estamos perdiendo de gran parte de la vida, que sólo se puede transitar por emociones diferentes a las que estamos acostumbrados a manifestar.

En ese sentido, el lenguaje nos muestra cómo los colores forman parte de la vida.

Y así la vida va desenvolviéndose a medida que crece-

mos, y si hasta ahora no te habías dado cuenta, los colores nos afectan tanto cuando disfrutamos como cuando padecemos cada situación.

Por eso, ha llegado el momento de poder evocar conscientemente aquellos colores que te están haciendo falta para desplegar aquella área de tu vida en particular.

¿Cómo? Observando los colores de la ropa que usas comúnmente, el color de la comida que comes cada día, los colores que predominan en tu casa, los colores de la gente y los lugares que frecuentas habitualmente, entre otros.

-¿Qué color sientes que te está haciendo falta en tu vida?

-Muchos síntomas físicos tienen relación directa con el exceso o la carencia de algún color en especial. Por ejemplo, si estás con malestares estomacales, el color rojo no será adecuado, ya que va a irritar aún más, tal vez

pueda funcionar uno más suave y relajante como el azul, el verde o el blanco.

Si te sientes deprimido, los tonos apagados y grises aumentarán la inmovilidad y en este caso el rojo podrá ser de gran ayuda para comenzar a levantarse y ponerse en acción.

-¿Qué color sientes que predomina en tu pareja, y cuál le estaría haciendo falta desarrollar?

-Si dejas liberar tu mente y le das la bienvenida a tu parte creativa y analógica podrás encontrar respuestas y caminos muy interesantes para comprenderte más a fondo.

-Si tu trabajo fuera un color, ¿Cuál sería, qué tonos le están haciendo falta?

-Y si tu relación de pareja fuera un color, ¿Cuál sería, qué color hay en demasía y de cuál carece?

-Piensa ahora en un síntoma físico que tengas bastante seguido, ¿De qué color es ese síntoma y qué tonalidad diferente está pidiendo a gritos para sanar?

-¿Qué color representa a tu madre y cuál a tu padre?

-¿Cuál es tu color más representativo? ¿Qué relación tiene con los colores de tus padres?

-Como verás, existe un universo fascinante detrás de los colores, y a partir de hoy se pueden convertir en aliados. Por algo será que los arco iris en el cielo generan tanta fascinación; nuestro desafío está en crear el propio arco iris cada vez que nos levantamos en la mañana y el día se presenta aún como una hoja en blanco.

