



Colección de 7 entregas:



El color y el sentido de la vista:

Fortalecemos nuestra consciencia sobre este poderoso sentido y su utilidad para ser creativos.

Hay estudios estadounidenses que han llegado a establecer un número aproximado de diez millones de variedades de color, y todas ellas pueden ser percibidas y diferenciadas por el ojo humano. Sin embargo, la capacidad de distinguir los colores, compararlos y reproducirlos, se traduce de forma diferente en cada uno, ya que la mayoría de las personas sólo han desarrollado de forma muy limitada su memoria cromática.

¿Qué tan creativo eres?

Preparándote para ser creativo
Plan de acción.

Las personas creativas usualmente son personas SENSITIVAS quienes usan información de sus 5 sentidos para asociarla. Sin embargo, la mayoría de nosotros, tiende a utilizar más un sentido sobre los demás (usualmente la visión) y dejar subutilizados los otros.

Aquí están algunos ejercicios sugeridos para ayudarte a desarrollar los sentidos subutilizados.

MIRA:



- La próxima vez que estés en un jardín o parque, distingue 15 tipos de color verde.
- Trata de escribir una descripción de un lugar de tu preferencia.

ESCUCHA:



- Escucha una melodía musical conocida y trata de distinguir cada uno de los instrumentos, luego inténtalo con una melodía que no hayas escuchado anteriormente.
- De vez en cuando trata de dedicar tiempo para distinguir 10 sonidos diferentes de tu alrededor.

TOCA y SIENTE:



- De vez en cuando, cierra tus ojos. Trata de caminar como una persona ciega y toca objetos alrededor tuyo.

PRUEBA:



- ¿Puedes distinguir - con los ojos cerrados - una coca-cola de una pepsí-cola?
- Has una prueba de distinción de sabores y trata de describir los sabores.

HUELE:



- Regularmente recuerda olores placenteros (perfumes, el de una fogata, aire del mar) y visualiza, siente y escucha a dónde te transporta!

Luego de este entrenamiento, veamos cómo te desempeñas con el Test de los colores.

EL TEST DE LOS COLORES

Compruebe cuánto sabe usted de colores. ¿Su casa está triste? ¿Se siente como si las paredes se cerraran? ¿Su cocina perdió atractivo? Su casa necesita un poquito de Terapia por los Colores.

Haga este pequeño test y averigüe cómo un poco de color puede ser la curación de su hogar.

1. La cocina es el centro de actividad en su casa y está buscando un color que sea alegre e invitante.

El mejor color sería:

- a) Verde
- b) Violeta
- c) Amarillo

*Respuesta: Amarillo
Amarillo es el sol para su cocina. Siempre es alegre e invitante y es una gran elección para una cocina o rincón de desayuno. Utilice una gama suave como limón suave, que es más relajada para la vista.*

2. ¿Qué grupo de colores hace un cuarto verse mayor?

- a) Violeta, azul y verde
- b) Amarillo, anaranjado y rojo
- c) Negro, marrón y gris

Respuesta: Violeta, azul y verde

En la rueda de los colores, los colores frescos son violeta, azul y verde y tienden a hacer que las cosas parezcan más alejadas. Los colores como el rojo, anaranjado y amarillo tienden a hacer que las cosas avancen o parezcan más cercanas. Los colores frescos hacen que un cuarto se vea mayor, mientras que los colores cálidos lo hacen parecer más chico.

3. ¿Qué color quedaría perfecto en una biblioteca o despacho donde usted hace la mayoría de sus estudios y lecturas?

- a) Verde oscuro
- b) Escarlata
- c) Púrpura

*Respuesta: Verde Oscuro
Verde es el color que se focaliza directamente en la retina, de modo que para el ojo es el más fácil de ver. Utilice el verde cuando planea leer, relajarse, concentrarse y focalizarse. Verde para una biblioteca o estudio es una perfecta elección. Elija una gama oscura.*

4. ¿Qué color le quitaría el apetito a toda su familia?

- a) Anaranjado
- b) Azul
- c) Rosado

*Respuesta: Azul
El color azul no es deseable para la cocina. No hay casi alimentos "azules", de modo que este color hace menos apetitosos los alimentos para nuestra mente. Las personas que están a dieta, por otra parte, pueden poner una lámpara de luz azul en la heladera para refrenar su apetito.*

5. Para hacer que un techo parezca más alto de lo que es en realidad debería:

- a) Pintar las paredes de un color más suave
- b) Pintar el techo de un color más suave que las paredes
- c) Dejar todo blanco

Respuesta: Pintar el techo de un color más suave que las paredes.



El color no tiene que ser blanco, sino más suave que las paredes.

6. La verdad acerca del color de pintura es:

- a) En un cuarto con poca luz, las paredes se reflejarán una a la otra y se verán más oscuras, así que debería elegir una gama más suave de la que originalmente pensó.
- b) La pintura se va a oscurecer a medida que se seque.
- c) Ambas

*Respuesta: Ambas
La luz artificial y del sol pueden cambiar la forma en que se ve el color de su pintura, y el color se va a oscurecer a medida que se seque. La mayoría de los expertos sugieren elegir una gama más suave de la que se observa en las tarjetas de selección.*

¿Cómo le fue en el test? Ojalá haya aprendido que el color inmediatamente afecta la percepción, el estado de ánimo y la energía, y a diferencia del chocolate y el champagne, nadie engorda un gramo ni se emborracha por el color que elija para sus paredes.

Compañeros, espero que les resulte útil.

Luego nos cuentan que les pareció esta entrega.