



<https://www.transliferelation.com/it/bio>

Cromotest

Mappatura Gangli e Percorso di Liberazione di

.....

## Risultati del Cromotest

I colori parlano dell'inconscio, nello stesso linguaggio delle emozioni.

Come è possibile? Il test dei colori permette di misurare in maniera corretta lo stato psichico e fisiologico della persona, perché ogni colore dà luogo contemporaneamente ad una percezione oggettiva e ad una valutazione soggettiva. Noi tutti percepiamo i colori in maniera oggettiva. Infatti i colori sono lunghezze d'onda che vengono percepite fisiologicamente in maniera spontanea e registrate nel sistema limbico, quella parte del nostro cervello che controlla il comportamento emozionale dell'individuo.

Lo stimolo cromatico produce a livello fisiologico vari effetti, ad esempio il rosso-arancio produce un effetto stimolante e il blu scuro un effetto sedante. La percezione sensoriale, fisiologica del colore è dunque una percezione oggettiva. È perciò anche universale, il che significa che ha valore generale e che non è determinata e non dipende da esperienze culturali né soggettive.

Accanto alla percezione oggettiva, c'è anche una valutazione soggettiva: emotivamente il colore non è uguale per tutti. Di fronte allo stesso colore, una persona lo troverà gradevole, un'altra potrà trovarlo sgradevole. Il colore porta delle vibrazioni-informazioni e se la nostra vibrazione è in sintonia con quella del colore diremo che "mi piace" altrimenti se non è in sintonia diremo che "non mi piace".

In questo momento il tuo focus, l'obiettivo che vuoi raggiungere è quello di vivere una vita all'insegna del nuovo, della leggerezza di ciò che dona allegria. Il giallo è il più luminoso dei colori, il colore della creatività, della trasformazione. Aspiri ad una vita avventurosa, costellata di esperienze sempre nuove e diverse. Ami viaggiare che può essere fatto sia fisicamente che con il pensiero. Ti piace socializzare, sei curioso e socievole.

Riesci a coinvolgere le persone che ti sono accanto, grazie al tuo entusiasmo e alla passione che metti in ogni ambito della tua vita. Ami l'azione, il movimento e tendi all'impulsività esprimendoti con energia.

Il tuo carattere cromatico viene definito "PROGRESSISTA" un connubio tra ricerca e piacere: il creativo. Solitamente questo tipo di carattere manca un po' di concretezza.

In questo momento hai molta attività mentale che ti porta molta confusione sulla direzione da prendere, su cosa fare. Il giallo è in eccesso, quindi continui a creare tante cose in testa, anche castelli in aria, che ti portano a consumare molta energia e a non sapere più da che parte iniziare.

Hai bisogno di nutrire il tuo stato di quiete e di ascolto di te stesso, per calmare la tua mente che ti sposta nel passato o nel futuro, lontano dal momento presente. Forse qualche cosa non va come vorresti ma non ti fermi ad ascoltare; è segnalato un bisogno interno di ascoltare, di rallentare e rilassare. Non riesci a nutrire la tua "casa interiore" ad entrare in profondità di te stesso, vivendo tutto in maniera superficiale.

C'è manifesto un disagio corporeo che può essere legato alla mancanza di quiete e alla presenza di irrequietezza trascurando anche il benessere emotivo.

Il colore di riequilibrio consigliato è il BLU

## BLU TRANQUILLITÀ

Cercare di costruire la pace, di attuare la quiete; non pretendere queste cose dagli altri. Dare affetto, simpatia e comprensione perché hai voglia di farlo, senza aspettative.

Organizzare il tempo a disposizione in modo che il programma previsto venga svolto con calma, tranquillità e godimento interno. Programmare poche cose e focalizzarsi su una alla volta, portandola fino in fondo.

Nutrire l'affettività, cogliendo ogni occasione per giocare con i bambini, abbracciando qualche familiare, amico, conoscente: accarezzare gli animali, ricercare il contatto di pelle con gli altri e con sé stessi.

Concentrarsi sulla qualità del percorso piuttosto che sul raggiungimento della meta

Prendersi degli spazi per sé. Dedicare un po' di tempo alla meditazione (aiuta tutti i colori), alla contemplazione di paesaggi, quadri, fotografie o immagini che ci parlano al cuore. Nel fare questo si avrà la sensazione di perdere tempo; convincetevi, questo è il tempo meglio impiegato.

Cercare di instaurare conversazioni più intime possibili; entrare in profondità di voi e condividere con le persone che sono più vicine

**Movimento:** Fare passeggiate col pensiero rilassato, guardando e contemplando ciò che ci circonda, nella natura immerso nel verde... così stimoli anche lui, con tanto tempo a disposizione.

Ascoltare musica rilassante e tranquilla, che aiuti ad entrare in profondo di sé stessi

Fare massaggi lenti e dolci.

**Indossare** il colore blu, dalla vita in su o comunque toni dell'azzurro, soprattutto verso sera e la notte. Contemplare immagini con il blu, laghi, mari ed entrare in relazione con questa energia.

**Utilizzare anche cibi blu**

**Fraasi da ripetersi durante il giorno**

Sono calmo e tranquillo

Amo tutto ciò che faccio

Faccio tutto con piacere

## Riferimenti

Antonella Aruna

-tel: 327 1947459

-e-mail: [info@antonellaaruna.com](mailto:info@antonellaaruna.com)