La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Test 2

Laetitia Coque, ©Attitude Energie Santé éditions-2019

Choix des couleurs : Test 2

Il vous faut :

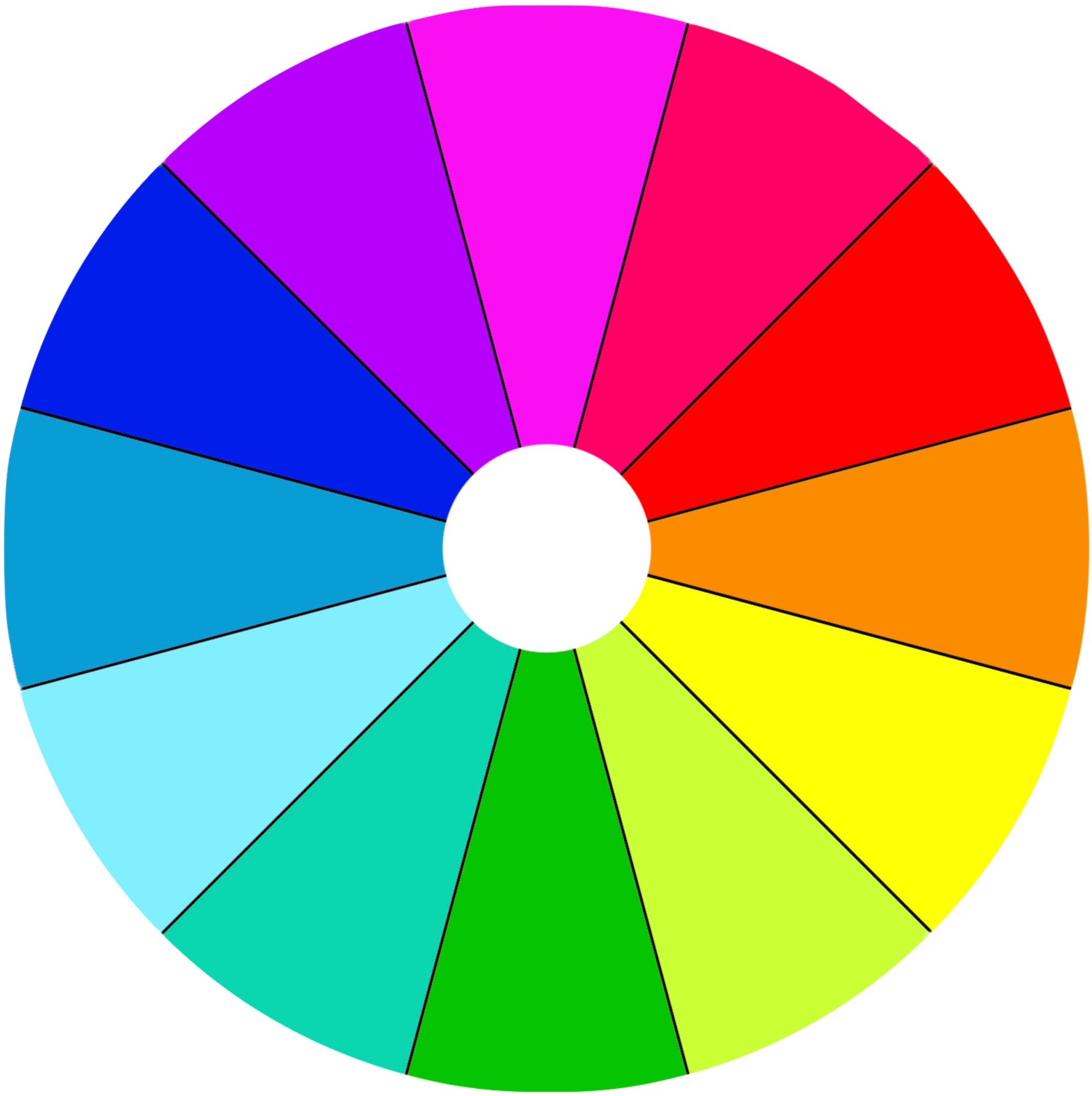
- Le cercle des couleurs ci-dessous
- Une feuille de papier

Faites le vide en vous, détendez-vous.

Puis observez quelques instants le cercle de couleur.

Laissez-vous guider intuitivement et notez sur une feuille en 2 colonnes, les couleurs qui dans votre ordre de préférence vous attirent et vous repoussent.

Vous venez de faire votre premier bilan chromatique (même si succinct). Vous avez fait appel à votre sagesse intérieure qui sait de quelles couleurs vous avez besoin pour retrouver l'homéostasie.

Vous pouvez maintenant aller visionner la vidéo harmonisation de la couleur sélectionnée (la première dans votre colonne des couleurs qui vous attirent le plus).

Choix des couleurs : Test 2