

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Test 3



Choix des couleurs : Test 3

Il vous faut les ronds de couleurs ci-après. Vous n'êtes pas obligés de les imprimer, vous pouvez vous contenter de mettre la feuille en plein écran sur votre ordinateur.

L'exercice est simple :

- Fixez pendant 15 secondes un cercle de couleur à la fois
- Puis glissez votre regard sur la partie blanche de la feuille en-dessous du rond de couleur
- Puis de nouveau fixez cette partie blanche pendant 15 secondes

Si vous êtes en équilibre avec une couleur, vous devez voir apparaître sa complémentaire.

Sinon cela signifie que vous pouvez aller vous rééquilibrer avec cette couleur. Elle vous manque tout simplement.



Choix des couleurs : Test 3

De la même façon que lorsque nous avons soif, nous buvons de l'eau, lorsque nous manquons d'une couleur, nous l'absorbons.

Lorsque nous ne voyons pas la complémentaire apparaître sur la partie blanche, cela signifie que nous manquons de cette couleur.

Ainsi, en observant l'une après l'autre les 8 couleurs proposées, la présence ou l'absence de l'apparition de la complémentaire vous permet de choisir la couleur qui va vous rééquilibrer, par le visionnage de la vidéo harmonisation correspondante.















