

*La méthode IRIS*  
*Retrouvez la sérénité par les couleurs*

*Test 4*



# *Choix des couleurs : Test 4*

Vous n'avez besoin de rien. Seulement le paysage autour de vous. Si vous avez la chance de vivre en pleine nature tant mieux, sinon ne vous inquiétez pas, cela fonctionne aussi très bien autrement.

Installez vous confortablement. Fermez les yeux et posez quelques instants votre respiration dans votre coeur, au centre de votre poitrine. Faites le vide en vous et posez-vous la question: "De quelle couleur ai-je besoin maintenant?". Un mot ou la couleur va vous apparaître.

Si la couleur ne vous apparaît pas, ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Une couleur dans votre environnement va se démarquer. Il peut s'agir du vert des arbres, du bleu du ciel, du rouge d'une fleur ou du magenta de cette belle écharpe posée sur votre chaise.

Ensuite prenez un temps rien que pour vous pour visionner la vidéo harmonisation correspondante à la couleur choisie.

