

## MODULE 2

	<i>Pagina</i>
<u>Deel Een: Kleur en Colour Comfort Consult</u>	3
Beoordeling en begeleiding	
<i>Rood</i>	4
<i>Oranje</i>	8
<i>Geel</i>	12
<i>Limoengroen</i>	16
<i>Groen</i>	20
<i>Turkoois</i>	24
<i>Blauw</i>	28
<i>Indigo/Marine blauw</i>	32
<i>Violet/Lavendel</i>	36
<i>Paars</i>	41
<i>Magenta/Fuchsia</i>	45
<i>Roze</i>	49
<i>Wit</i>	53
<i>Grijs</i>	57
<i>Bordeauxrood</i>	60
<i>Bruin</i>	63
<i>Zwart</i>	66
Kleur plaatsbepaling	69
De invloed van patronen	72

<b><u>Deel Twee: Colour Comfort Methode</u></b>	<b>73</b>
Wat is een Colour Comfort kleurentolk?	74
Colour Comfort Consults	75
<i>Gedragscode en procedures</i>	75
<i>De Colour Comfort client vragenlijst invullen</i>	78
<i>Het interpreteren van de ingevulde Colour Comfort client vragenlijst</i>	80
<i>Seizoenskleuren</i>	82
<i>Colour Comfort Programma</i>	83
<i>Vervolg consult</i>	83
<i>Kort Consult</i>	84

## **Deel Een**

# **Kleur en Colour Comfort Methode**

## BEOORDELING EN BEGELEIDING

### ROOD

#### ***Kleur beoordeling***

##### *Nooit de kleur rood gedragen (0)*

Je conditionering of opvoeding heeft je doen geloven dat je niet zomaar je omstandigheden of gebeurtenissen in je leven kunt veranderen en dat het moeilijk of hard werken is om je ideeën en visies te verwezenlijken.

##### *Gestopt met het dragen van de kleur rood (0)*

Er heeft een verandering plaatsgevonden in je dagelijkse, fysieke of materiële leven. Ben je van baan veranderd, ben je verhuisd of heeft je leven een andere richting gekregen? Er is iets gebeurd wat je frustreert, irriteert of uitput. Je moet actie ondernemen om je energiepeil en passie voor het leven te verhogen door middel van bijvoorbeeld een uitgebalanceerde levenswijze of eetpatroon.

##### *Begonnen met het dragen van de kleur rood*

Er is iets veranderd in je dagelijks leven. Dit kan zijn werk, huis of een ander leefpatroon en andere eetgewoontes. Je bent meer gemotiveerd en gestimuleerd geraakt door een nieuw gevoel van vastberadenheid en kracht. Je straalt meer kracht, passie, vriendelijkheid en warmte uit en je hebt meer waardering en aandacht voor je fysieke lichaam. Je bent gemotiveerder om voor jezelf te zorgen door een gezondere en meer uitgebalanceerde levensstijl.

##### *Het regelmatig dragen van de kleur rood (4 – 6)*

Je bent een energiek persoon met passie voor het leven. Als je iets wilt bereiken toon je doorzettingsvermogen en wilskracht en daarom kun je vaak de ideeën die je in je hoofd hebt ook daadwerkelijk verwezenlijken.

Je wilt uitblinken in alles wat je doet, je wilt de beste moeder, arbeider, partner, etc. zijn. Je bent extravert en houdt van aandacht en bewondering. Je bent bereid om nieuwe dingen uit te proberen en richtingen uit te gaan waar niemand geweest is, als een ware leider. Je bent moedig, een vernieuwer en een vechter voor de goede zaak.

*De kleur rood vaak dragen (7 – 10)*

Je bent een energiek persoon met passie voor het leven. Als je iets wilt bereiken, toon je doorzettingsvermogen en wilskracht en daarom kun je vaak de ideeën die je in je hoofd hebt ook daadwerkelijk verwezenlijken.

**Wees opbouwend in de manier waarop je je energie en wilskracht gebruikt. Als je ze op een destructieve manier gebruikt, kan dit resulteren in frustratie en boosheid. Je wordt erg ongeduldig als de dingen niet gaan zoals jij wilt, omdat je wilt dat het snel gebeurt. Heb geduld met anderen, maar vooral met jezelf.**

Je wilt uitblinken in alles wat je doet, je wilt de beste moeder, arbeider, partner, etc. zijn. Je bent extravert en houdt van aandacht en bewondering. Je bent bereid om nieuwe dingen uit te proberen en richtingen uit te gaan waar niemand geweest is, als een ware leider. Je bent moedig, een vernieuwer en een vechter voor de goede zaak. **Het kan soms een uitdaging voor je zijn om niet alleen te praten maar om ook goed te luisteren. Je houdt ervan om bezig te zijn en dingen te DOEN. Neem ook tijd voor ontspanning en rust.**

**Colour Comfort  
begeleiding**

***Begin met het dragen van de kleur rood***

De kleur rood dragen kan je motiveren en aanmoedigen en je een nieuw gevoel van vastberadenheid, wilskracht en kracht geven. Deze kleur kan helpen om je ideeën daadwerkelijk te verwezenlijken. Als je ongeïnteresseerd bent, gefrustreerd over het leven en lijdt aan een emotionele 'burn-out', kan de kleur rood erbij helpen om meer energie en passie te voelen en uit te stralen en kun je hernieuwde waardering voor je fysieke lichaam en je dagelijkse bestaan ervaren. De kleur rood kan je stimuleren en motiveren om beter voor je lichaam te zorgen door middel van een gezonde en uitgebalanceerde levensstijl.

Je kunt een rode kristal dragen of in je zak bewaren. Bloedsteen, koraal, vuuropaal, granaat, rode ijzerkiesel, rodoniet, rhodochrosite, rode toermalijnsteen, robijnen sardonyx.

Je kunt roodkleurig voedsel eten.

Rood vlees, rode biet, radijsjes, rode pepers, tomaten, kersen, aardbeien, kidney bonen, chilipepers, kruidnagel, komijn, chili, cayenne peper, frambozen.

***Verminder het dragen van de kleur rood.***

Draag minder rood als je constant bezig moet zijn. Verminder het dragen van rood als je rusteloos, gefrustreerd, geërgerd, ongeduldig, geïrriteerd en boos bent en je jezelf niet kunt ontspannen of het rustiger aan kan doen.

***Het imago van het  
dragen van de kleur  
rood***

***Het dragen van een rood shirt, blouse, topje of T-shirt zegt het volgende over je gevoelens en emoties***

Je voelt je energiek en ambitieus, ervaart passie en levenslust en bent niet bang om je emoties te tonen. Je bent zelfbewust, actief en dynamisch en je wilt het beste van deze dag maken.

Je bezit doorzettingsvermogen en motivatie om opgemerkt te worden en het initiatief te nemen.

***Als je een rode jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt***, kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een rode broek, rok of short zegt het volgende over je motivatie en hoe je wilt overkomen.*

Je werkt aan het presenteren van nieuwe ideeën maar je bent ongeduldig en je voelt je rusteloos met betrekking tot hoe de dingen in je leven verlopen. Je bent toe aan verandering.

Je wilt jezelf presenteren als energiek en gepassioneerd over het leven en je bent niet bang om de eerste stap te zetten. Je bent vastbesloten om te slagen en er een succes van te maken.

## ORANJE

### *Kleur beoordeling*

#### *Nooit de kleur oranje gedragen (0)*

Je opvoeding of conditionering heeft je doen geloven dat je slachtoffer van het leven bent in plaats van de schepper. Vind je het moeilijk om naar je diepste gevoelens te luisteren en ze te volgen? Wil je liever de controle behouden in plaats van het avontuur op te zoeken? Je tere en diepe gevoelens maken je kwetsbaar en doen je jezelf afvragen of je het juiste doet zonder dat anderen je uitlachen.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur oranje (0)*

Je hebt een shock, trauma of moeilijke tijd doorgemaakt en dit heeft je psychisch en/of geestelijk uitgeput. Je bent in iets of iemand teleurgesteld geraakt en dit heeft je ontmoedigd waardoor je weinig enthousiasme, vreugde of de energie hebt om opnieuw te beginnen of verder te gaan. Heb je het gevoel dat het leven je overkomt, in plaats van dat je er controle over hebt?

#### *Begonnen met het dragen van de kleur oranje*

Is er iets gebeurd waardoor je je enthousiasme en blijdschap in het leven hervonden hebt? Je hebt meer moed en blijdschap gevonden na een moeilijke tijd en je wilt vooruit gaan in het leven. Je bent gemotiveerder en optimistischer geworden.

#### *De kleur oranje regelmatig dragen (4 – 6)*

Je bent een op actie gericht persoon met een hoge dosis energie. Je bent competent en onafhankelijk, wat je in staat stelt om zowel jezelf als anderen te motiveren. Je enthousiasme en energie kunnen anderen motiveren en stimuleren.

Je bent onbaatzuchtig en je kunt goed delen, of het nu om materiële zaken gaat of om wijsheid en inzicht. Je bent sociaal en spontaan en het is vaak plezierig om bij je te zijn. Je kunt met je optimistische, tolerante en hartelijke persoonlijkheid ieder feestje of bijeenkomst verlevendigen en opfleuren. Je leert het snelst door ervaring, het zelf doen en door te onderzoeken.

Je beschikt over een gezonde dosis humor, speelsheid,



creativiteit alsmede sensualiteit.

*De kleur oranje vaak dragen (7 – 10)*

Je bent een op actie gericht persoon met een hoge dosis energie. Je bent competent en onafhankelijk, wat je in staat stelt om zowel jezelf als anderen te motiveren. Je enthousiasme en energie kunnen anderen motiveren en stimuleren.

Je bent onbaatzuchtig en je kunt goed delen, of het nu om materiële zaken gaat of om wijsheid en inzicht. Je bent sociaal en spontaan en het is vaak plezierig om bij je te zijn. Je kunt met je optimistische, tolerante en hartelijke persoonlijkheid ieder feestje of bijeenkomst verlevendigen en opfleuren. Je leert het snelst door ervaring, het zelf doen en door te onderzoeken, **wat ertoe kan leiden dat je een durfal wordt of zelfs afhankelijk raakt van stimulerende middelen of gevaar.**

**Kijk uit dat je niet genotzuchtig of zelfgenoegzaam wordt en een oppervlakkig leven gaat leiden. Gebruik je gaven zoals humor, speelsheid, creativiteit en sensualiteit op een opbouwende en goed gedoseerde manier.**

## **Colour Comfort begeleiding**

### *Begin met het dragen van de kleur oranje*

Je kunt beginnen met het dragen van de kleur oranje om meer levenslust te krijgen alsmede een toenemend gevoel van vreugde en plezier te ervaren. De kleur oranje kan je helpen om je levenservaringen te verwerken, een plekje te geven en met hernieuwd enthousiasme het leven weer op te pakken na een moeilijke periode zoals een trauma, ongeluk, scheiding, overlijden, enz. Deze kleur kan je helpen om op je buikgevoel te vertrouwen en je moediger, avontuurlijker en zelfbewust te maken in je aanpak van het leven.

Je kunt een oranje kristal dragen of meedragen in je zak. Barnsteen, kornalijn, kaneel, vuur opaal, oranje kalk, rood koraal, rododendron/alpenroosje, topaas

Je kunt oranjekleurig voedsel eten.

Sinaasappels, mango's, papaja's, abrikozen, perziken, nectarines, wortels, pepers, pompoen, eigeel, gember, citrusvruchten, meloenen, koriander, komijn, paprika.

### *Verminder het dragen van de kleur oranje*

Verminder het gebruik van de kleur oranje als je rusteloos en over-gestimuleerd bent. Wanneer je jezelf niet kunt bedwingen druk bezig te zijn en teveel te doen in plaats van te ontspannen en een meer onbevangen kijk op het leven te hebben.

Verminder het dragen van oranje als je afhankelijk bent van stimulerende middelen of verslavend gedrag vertoont om aan de realiteit te ontsnappen of kernproblemen te vermijden.

## *Het imago van het dragen van de kleur oranje*

### *Het dragen van een oranje shirt, blouse, topje of T-shirt zegt het volgende over je gevoelens en emoties*

Deze kleur geeft je een gewaagd, zelfbewust en spontaan gevoel. Je laat je niet uit het veld slaan bij problemen en je blijft volhouden, gewoonlijk met pret en humor, tot je de oplossing hebt gevonden. Je bent gemotiveerd en geïnspireerd om dingen in beweging te krijgen omdat je actie wilt.

Opwinding in je leven geeft je veel vreugde en tevredenheid.

*Als je een oranje jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt*, kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een oranje broek, rok of short zegt het volgende over je motivatie en hoe je wilt overkomen*

Je wilt vitaal en moedig overkomen. Je bent actief en je weet hoe je met humor en plezier toch je doel kunt bereiken.

Je vertrouwt op jezelf en je buikgevoel en je hebt de moed, lef en bereidheid om deze te volgen.

## GEEL

### *Kleur beoordeling*

#### *Nog nooit de kleur geel gedragen (0)*

Je conditionering of opvoeding heeft je ervan overtuigd dat anderen beslissingen voor jou kunnen nemen, je vertrouwt hen meer dan jezelf. Heb je duidelijkheid en focus met betrekking tot je missie en doel in het leven? Het is niet altijd helder wat je focus en doel is en daardoor kun je gaan tobben in plaats van te genieten van het leven.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur geel (0)*

Je hebt een gebrek aan zelfvertrouwen ontwikkeld, wat resulteerde in nervositeit, benauwdheid en/of frustratie. Je twijfelt aan jezelf en aan de richting die je op wilt gaan omdat er geen helderheid en focus in je hoofd is. Als je geen duidelijk doel voor ogen hebt, kan dit je onzeker maken. Het is niet dat je het niet kunt, maar als je niet weet waar je bent en waar je heen gaat, zoals je in een nieuwe grote stad bent zonder kaart, dan kun je angstig en bezorgd worden.

#### *Begonnen met het dragen van de kleur geel*

Je hebt gevoelens van onzekerheid en angst overwonnen, wat ervoor zorgde dat je het vertrouwen in jezelf en het leven in het algemeen terug hebt gekregen. Je ervoer helderheid van geest, focus en optimisme, wat je het vertrouwen gaf om met de uitdagingen van het leven op een optimistische manier om te gaan.

#### *De kleur geel regelmatig dragen (4 – 6)*

Je hebt een warm en plezierig karakter met een optimistische kijk op het leven. Je bezit het vermogen om rationeel en geconcentreerd na te denken. Je bent onderzoekend en geïnteresseerd in kennis, omdat je het prettig vindt geestelijk gestimuleerd te worden. Je bent ruimdenkend en gezegend met een scherpe geest.

Je functioneert het best als je leven gestructureerd en ordelijk is. Je bent welbespraakt en zelfverzekerd, waardoor je je mening of visie goed en duidelijk kunt overbrengen. Je bent in veel dingen geïnteresseerd en je wilt actief en betrokken zijn op alle vlakken die je interesse hebben. Deze houding maakt je tot een inspirerend en stimulerend persoon voor anderen, omdat je vaak iets nieuws of interessants te delen hebt.

Over het algemeen ben je emotioneel stabiel en sta je volaan in het leven. Met je opgewekte en blije aard heb je de capaciteit om anderen op te vrolijken.

*De kleur geel vaak dragen (7 – 10)*

Je hebt een warm en plezierig karakter met een optimistische kijk op het leven. Je bezit het vermogen om rationeel en geconcentreerd na te denken. Je bent onderzoekend en geïnteresseerd in kennis, omdat je het prettig vindt geestelijk gestimuleerd te worden. Je bent ruimdenkend en gezegend met een scherpe geest.

Je functioneert het best als je leven gestructureerd en ordelijk is. Je bent welbespraakt en zelfverzekerd, waardoor je je mening of visie goed en duidelijk kunt overbrengen. Je bent in veel dingen geïnteresseerd en je wilt actief en betrokken zijn op alle vlakken die je interesse hebben. Deze houding maakt je tot een inspirerend en stimulerend persoon voor anderen, omdat je vaak iets nieuws of interessants te delen hebt.

Over het algemeen ben je emotioneel stabiel en sta je volaan in het leven. Met je opgewekte en blije aard heb je de capaciteit om anderen op te vrolijken.

**Wees je ervan bewust dat niet iedereen jouw intelligentie, focus en snelheid van geest bezit. Waak ervoor dat je niet cynisch of overdreven kritisch op jezelf of anderen wordt.**

## **Colour Comfort begeleiding**

### *Begin met het dragen van de kleur geel*

Je kunt beginnen met het dragen van de kleur geel als je meer focus, concentratie, plezier en optimisme wilt ervaren. De kleur geel kan je helpen om over gevoelens van onzekerheid, innerlijke vermoeidheid, angst en verwardheid heen te komen. De kleur geel kan je tevens helpen meer zelfvertrouwen te krijgen en om een duidelijk doel en focus in je leven te (her)vinden. Draag geel om meer helderheid, duidelijkheid en focus te krijgen, je ware 'ik' te ontdekken en begrijpend. Wanneer je concentratie en mentale stimulatie nodig hebt, bijvoorbeeld tijdens een examen, studie, presentaties, etc., dan kun je deze geestverrijkende en geeststimulerende kleur toepassen.

Je kunt een gele kristal dragen of in je zak dragen. Gele kwarts, topaas, tijgeroog, geel saffier, geel zirkoon, goud, gouden topaas.

Je kunt geelkleurig voedsel eten.

Peper, graan, grapefruit, meloen, banaan, citroen, ananas, ei, kaas, gele linzen, kikkererwten, geelwortel, muskaat, mosterd, saffraan, boter, natuurlijke granen, rijst, citroengras, bergamotcitroen, anijs, dille, teunisbloem.

### *Verminder het dragen van de kleur geel*

Verminder het dragen van geel als je de neiging hebt om cynisch, sarcastisch of kritisch te zijn ten opzichte van jezelf en anderen. Je behoefte aan constante kennis kan het moeilijk voor je maken om mentaal de knop om te zetten. Draag minder geel als je je geest tot rust wilt brengen.

## *Het imago van het dragen van de kleur geel*

### *Het dragen van een geel shirt, blouse, topje of T-shirt zegt het volgende over je gevoelens en emoties*

Je benadert het leven met vertrouwen, blijdschap en vrolijkheid. Je staat **flexibel ten** opzichte van nieuwe ideeën. Je bent in staat snel beslissingen te nemen en deze in actie om te zetten en met je fantastische communicatieve vaardigheden heb je de mogelijkheid om de door jouw verkregen informatie te delen. Je hebt een hoge mate van zelfvertrouwen en eigenwaarde die je welbespraakt en zelfverzekerd maakt. Met deze kleur deel je jouw positiviteit en optimistische houding met anderen.

*Als je een gele jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt,* kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een gele broek, rok of short zegt het volgende over je motivatie en hoe je wilt overkomen*

Je weet wie je bent en wat je 'waard' bent, je kent je zwakke en je sterke punten en dit geeft je het vertrouwen om je eigen beslissingen te maken. Je hebt een frisse en eerlijke kijk op het leven. Je zet jezelf neer als zijnde zelfbewust en tevreden. Je hebt een gezonde ambitie om materialistische zaken te verkrijgen.

## LIMOENGROEN

### *Kleur beoordeling*

#### *Nog nooit de kleur limoengroen gedragen (0)*

Je opvoeding of conditionering heeft je doen geloven dat het nutteloos en/of moeilijk is om je te ontplooien en / of je eigen emoties te volgen.

Ben je opgevoed om meegaand en flexibel te zijn of anderen gelijk te geven, om zo de ruimte te geven aan anderen of de vrede te bewaren? Kun je jezelf ontplooien op de manier die je wilde, je eigen emoties volgend, of is het makkelijker om je erbij neer te leggen in plaats van verdere plannen te smeden?

#### *Gestopt met het dragen van de kleur limoengroen (0)*

Ben je te flexibel en inschikkelijk geweest wat ervoor gezorgd heeft dat je een enigszins verbitterd gevoel eraan hebt overgehouden? Heb je veel moeten toegeven of inschikken om een ander zijn of haar zin te laten krijgen? Is er iets gebeurd waardoor je ontmoedigd bent om jezelf verder te ontplooien, te ontwikkelen of te groeien?

#### *Begonnen met het dragen van de kleur limoengroen*

Je hebt besloten om je vleugels uit te slaan en jezelf verder te ontplooien en te ontwikkelen. Je bent over hartzeer of een moeilijke ervaring heen gekomen en de levenslessen die het je gebracht heeft, hebben je hernieuwde hoop en vertrouwen gegeven. Je begon meer op je eigen wijsheid en gevoelens te vertrouwen en dit heeft ertoe geleid dat je krachtiger en sterker in het leven staat, echter wel op een bescheiden manier. Je kunt om jezelf lachen, in het besef dat groei en wijsheid gepaard gaan met vallen en opstaan.

#### *De kleur limoengroen regelmatig dragen (4 - 6)*

Je bent in het bezit van vrouwelijke creatieve leiderschapskwaliteiten, wat betekent dat deze kwaliteiten gevoed worden door creativiteit en intuïtie. Je weet wat je 'waard' bent en daarom heb je niet de behoefte om te overheersen. Je kracht komt voort uit je eigen innerlijke waarheid en wijsheid.

Je kunt om jezelf lachen, in het besef dat wijsheid en groei gepaard gaan met vallen en opstaan. Je bent meelevend van aard en kunt daarom ruimte geven aan anderen, je



aanvaardt hun meningen en levenskeuzen. Ondanks je innerlijke kracht ben je een bescheiden persoon en dient deze kleur als een camouflage voor jou. Soms kun je stil of teruggetrokken zijn, maar tegelijkertijd kun je krachtig zijn. Zelfs als je afgewezen of verslagen bent, vind je de kracht en de moed om opnieuw te beginnen, al lerend van je ervaringen.

Je hebt een brede interesse en bent bereid je te ontplooiën en te ontwikkelen, en je kennis en ervaring te vergroten. Je bent loyaal en een doelgerichte werker, niet bang om nieuwe systemen of richtingen uit te proberen zolang ze niet tegen je principes ingaan.

#### *De kleur limoengroen vaak dragen (7 – 10)*

Je bent in het bezit van vrouwelijke creatieve leiderschapskwaliteiten, wat betekent dat deze kwaliteiten gevoed worden door creativiteit en intuïtie. Je weet wat je 'waard' bent en daarom heb je niet de behoefte om te overheersen. Je kracht komt voort uit je eigen innerlijke waarheid en wijsheid.

Je kunt om jezelf lachen, in het besef dat wijsheid en groei gepaard gaan met vallen en opstaan. Je bent meelevend van aard en kunt daarom ruimte geven aan anderen, je aanvaardt hun meningen en levenskeuzen. Ondanks je innerlijke kracht ben je een bescheiden persoon en dient deze kleur als een camouflage voor jou. Soms kun je stil of teruggetrokken zijn, maar tegelijkertijd kun je krachtig zijn. Zelfs als je afgewezen of verslagen bent vind je de kracht en de moed om opnieuw te beginnen, al lerend van je ervaringen.

Je hebt een brede interesse en bent bereid je te ontplooiën en te ontwikkelen, en je kennis en ervaring te vergroten. Je bent loyaal en een doelgerichte werker, niet bang om nieuwe systemen of richtingen uit te proberen zolang ze niet tegen je principes ingaan.

**Je levensuitdaging is om innerlijke vrede te bewaren en om dit niet te laten verstoren door angst of angstgevoelens. Het kan moeilijk zijn om je te ontspannen of lossier te worden. Probeer om voor je eigen emotionele behoeften te zorgen door op je innerlijke gevoel en wijsheid te vertrouwen. Leer om met je emoties om te gaan en niet verbitterd te worden door de teleurstellingen en levenslessen die op je pad komen.**

## **Colour Comfort begeleiding**

### *Begin met het dragen van de kleur limoengroen*

Je kunt beginnen met de kleur limoengroen te dragen om hartzeer van welke ervaring dan ook te overwinnen en om door te gaan met hernieuwde hoop en vertrouwen. Deze kleur zal je intuïtieve en creatieve leiderschap ondersteunen en je helpen om jezelf en je visies te ontplooien en ontwikkelen. De kleur limoengroen kan je tot hulp zijn om je ware pad des levens te herwaarderen.

Deze kleur kan je helpen om op je innerlijke wijsheid en gevoel te vertrouwen, door je kracht te geven en voor jezelf te leren opkomen. Limoengroen zal ervoor zorgen dat je om jezelf kunt lachen, in het besef dat groei en wijsheid gepaard gaan met vallen en opstaan. In feite zijn onze fouten en gebreken uit het verleden onze beste leraren en kunnen deze ervaringen ons toestaan om te groeien en ons te ontplooien.

Je kunt een limoenkleurige kristal dragen of meedragen in je zak.

Amber, moldavite, fluoride, jade, apophyllite.

Je kunt groenkleurig voedsel eten.

Olijven, sla, groene kool, komkommer, groene paprika, courgette, olijfolie, groene grapefruit, kiwi, limoen, selderij, artisjok, groene bonen, erwten, groene linzen, broccoli, peer, groene appel, aloë vera, oregano, basilicum, pepermint, peterselie, dragon, knoflook, avocado.

### *Verminder het dragen van de kleur limoengroen*

Beperk het dragen van de kleur limoengroen als je jezelf met teveel nieuwe projecten opzadelt, omdat je te inschikkelijk of te flexibel bent naar anderen toe en daarbij je eigen emotionele behoeften verwaarloost.

## *Het imago van het dragen van de kleur limoengroen*

### *Het dragen van een limoengroen shirt, blouse, topje of T-shirt zegt het volgende over je gevoelens en emoties*

Je laat je leiden door je eigen innerlijke waarheid en intuïtie, die je in staat stellen je eigen, individuele weg te volgen. Dit geeft je betrokkenheid in zaken en maakt je tot een creatief leider.

Je wilt niet voor het voetlicht treden, maar je bent niet

bang om je meningen of overtuigingen uit te breiden en te ontwikkelen. Je staat tolerant tegenover andermans mening en behoeften en kunt deze accepteren.

Je bent loyaal en consequent, niet bang om nieuwe wegen in te slaan of nieuwe systemen uit te proberen, mits deze niet tegen je principes ingaan.

*Als je een limoengroene jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt,* kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een limoengroene broek of short zegt het volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je zet jezelf bescheiden, vredelievend en waarheidsgetrouw neer en bent niet bang om je kwetsbaarheid te tonen.

Hoewel je in je benadering praktisch bent, volg je je hart als je verder wilt omdat je je realiseert dat je innerlijke wijsheid je kracht en richting geeft als je dit nodig hebt.

Je wilt een betere wereld creëren en je hebt veel begrip voor de natuur en haar wetten.

## GROEN

### ***Kleur beoordeling***

#### *Nooit de kleur groen gedragen (0)*

Je opvoeding of conditionering heeft je doen geloven dat je niet je eigen hartenwens kunt volgen en uitspreken. Het kan zijn dat je gewoon doet wat ieder ander ook doet of wat er van je verwacht wordt.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur groen (0)*

Je had waarschijnlijk relatie problemen, die je gevoelens van afwijzing, besluiteloosheid, eenzaamheid of afzondering hebben bezorgd. Je vond het moeilijk om je grenzen en je eigenwaarde te bepalen en daarom was het makkelijker om te geven dan te ontvangen, je vond jezelf niet de moeite waard. Het is soms een uitdaging om op je eigen beslissingen te vertrouwen en ernaar te handelen. Heeft iemand je grenzen overschreden, misschien een vriend, familie, werk, burens?

#### *Begonnen met het dragen van de kleur groen*

Je begon te luisteren naar je innerlijke stem, je ware wensen te erkennen. Je begon te begrijpen welke richting je daadwerkelijk op wilde gaan, vertrouwend op je eigen innerlijke gevoel en vervolgens heb je actie ondernomen.

#### *Het regelmatig dragen van de kleur groen (4 – 6)*

Gewoonlijk ben je een goed uitgebalanceerd persoon die oprecht en harmonieus is. Je bent een vredesstichter, een sociaal en empathisch persoon.

Je bent in staat om conflicten op te lossen en om situaties van verschillende kanten te bezien. Hierdoor kun je duidelijke opinies geven, de zaken helder maken en begrip tonen, wat je helpt om beslissingen te nemen. Je bezit een tolerant en idealistisch karakter, bent zeer vrijgevig en kunt goed delen. Je gunt anderen hun eigen mening en bent bereid om ze hun gang te laten gaan. Relaties, vertrouwen en vriendschappen zijn heel belangrijk voor jou.

Je bent in staat om anderen hun eigen 'ruimte' te gunnen net zoals je jouw eigen 'ruimte' en vrijheid nodig hebt om de dingen te doen die voor jou belangrijk zijn.

Je bent een zorgvuldige werker op wie mensen kunnen

rekenen. Je bent een goede teamwerker, met oog voor het gezamenlijk belang. Je bent service geïntereerd, humanitair en een weldoener.

*De kleur groen vaak dragen (7 – 10)*

Gewoonlijk ben je een goed uitgebalanceerd persoon die oprecht en harmonieus is. Je bent een vredesstichter, een sociaal en empathisch persoon.

Je bent in staat om conflicten op te lossen en om situaties van verschillende kanten te bezien. Hierdoor kun je duidelijke opinies geven, de zaken helder maken en begrip tonen, wat je helpt om beslissingen te nemen. Je bezit een tolerant en idealistisch karakter, bent zeer vrijgevig en kunt goed delen. Je gunt anderen hun eigen mening en bent bereid om ze hun gang te laten gaan. Relaties, vertrouwen en vriendschappen zijn heel belangrijk voor jou.

Je bent in staat om anderen hun eigen 'ruimte' te gunnen net zoals je jouw eigen 'ruimte' en vrijheid nodig hebt om de dingen te doen die voor jou belangrijk zijn.

Je bent een zorgvuldige werker op wie mensen kunnen rekenen. Je bent een goede teamwerker, met oog voor het gezamenlijk belang. Je bent service geïntereerd, humanitair en een weldoener.

**Kijk uit dat je niet teveel hooi (werk, verantwoordelijkheid) op je vork neemt waardoor je emotioneel overspoeld wordt. Geef anderen de ruimte om hun eigen beslissingen te nemen.**

## **Colour Comfort begeleiding**

### *Begin met het dragen van de kleur groen*

Begin met het dragen van de kleur groen om je behoefte aan emotionele ruimte te ondersteunen. Dit zal je in staat stellen om alle aspecten duidelijk te zien, waarna je weet welke richting je uit moet gaan. De kleur groen zal ook helpen om naar je emoties te luisteren en om in contact te komen met je hartewensen.

Deze kleur kan vertrouwen en acceptatie in je relaties teweeg brengen, versterkt het vertrouwen in jezelf en je vermogen om beslissingen te nemen. Groen kan ervoor zorgen dat je je eigen grenzen aangeeft terwijl je anderen toestaat hun eigen ruimte te nemen.

Groen zal je 'groen licht' geven om door te gaan, vooruit te gaan, want het moedigt actie en het nemen van beslissingen aan. Groen is ook de symbolische kleur van geld en door het integreren van deze kleur sta je jezelf ook toe om de intentie van rijkdom te accepteren. Dit kan in de vorm van geld, aandacht, liefde, enzovoort zijn.

Mijn advies luidt om ten minste één keer per dag de natuur in te gaan. De groene kleur in de natuur kan je helpen om naar je eigen gevoel te luisteren en om zo tot de juiste beslissingen te komen.

Je kunt een groene kristal op je huid of in je zak dragen. Amber, apophyllite, smaragd, fluoride, groene Aventurijn Jade, kunzite, malachiet, moldaviet, goudsteen.

Je kunt groenkleurig voedsel eten.

Sla, groene kool, komkommer, groene paprika, courgette, olijfolie, groene druif, kiwi, limoen, selderij, artisjokken, groene bonen, erwt, groene linzen, broccoli, peer, groene appel, aloë vera, oregano, basilicum, pepermint, peterselie, dragon, knoflook, avocado en spinazie.

### *Verminder het dragen van de kleur groen*

Verminder het dragen van de kleur groen als je jezelf emotioneel overbelast voelt of overwerkt bent, waardoor je je ondergewaardeerd voelt.

*Het imago van het*

*Het dragen van een groen shirt, blouse, topje of T-shirt*

*dragen van de kleur  
groen*

*zegt het volgende over je gevoelens en emoties:*

Je tevredenheid over het leven zorgt ervoor dat je vrijgevig, oprecht en geloofwaardig ten opzichte van anderen kunt zijn. Je bent in harmonie met jezelf en dit vertaalt zich in je relaties. Bij alle beslissingen die je maakt, volg je je hart. Hiermee zorg je voor persoonlijke groei bij jezelf.

Omdat je zeker van jezelf en in balans bent, schrik je niet terug voor nieuwe interesses, het maken van beslissingen en het aangaan van nieuwe mogelijkheden.

*Als je een groene jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt,* kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een groene broek, rok of short zegt het volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je komt over als betrouwbaar, methodisch en recht door zee. Je wilt anderen van dienst zijn en je vriendelijke en vrijgevige karakter tonen.

Je presenteert jezelf als eerlijk, waarheidsgetrouw en rechtvaardig. Je deinst niet terug voor verbetering of verandering of voor het maken van beslissingen.

## TURKOOIS

### *Kleur beoordeling*

#### *Nooit de kleur turkoois gedragen (0)*

Je conditionering of opvoeding hebben je doen geloven dat je niet creatief kunt zijn en/of dat het niet geoorloofd is om jezelf op emotioneel niveau te uiten. Je moest 'opgroeien', je speelsheid en creativiteit negerend.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur turkoois (0)*

Je hebt jezelf niet de ruimte gegeven voor plezier, speelsheid en creativiteit. Misschien ben je diep gekwetst toen je je intieme gevoelens deelde, of werd je creativiteit niet gewaardeerd?

#### *Begonnen met het dragen van de kleur turkoois*

Je wilde jezelf op een creatieve manier uitdrukken door middel van kunst, muziek, dans, schrijven, spreken, enzovoort. Je bent begonnen met het verwoorden van je ideeën en het uiten van je persoonlijke emoties. Je bent je bewuster geworden van je intuïtie en je wilde meer levendigheid en speelsheid in je leven. Je begon andere mensen te bereiken met je boodschap.

#### *De kleur turkoois regelmatig dragend (4 - 6)*

Je hebt een levendig karakter met een grote verbeeldingskracht, die je helpt een jeugdig voorkomen en dito levensbenadering te behouden. Je openheid ten opzichte van nieuwe dingen kan ook anderen inspireren. Je hebt het vermogen om je omgeving op te beuren. Je houdt er niet van om veel alleen te zijn en je geniet ervan om je familie en vrienden om je heen te hebben.

Je bent een optimistisch persoon die soms op een kinderlijke, frisse manier kan idealiseren. Je wordt gedreven door je gevoel en intuïtie en daarom kun je veel sympathie opbrengen voor anderen, wat je tot een goed luisteraar, therapeut en heler maakt.

Je bent creatief en kunt goed vanuit je gevoel communiceren. Je bent een levendige en sprankelende persoon met vaak vernieuwende ideeën. Anderen zien je als een sympathiek, speels en spontaan persoon. Jouw progressieve kijk op het leven kan soms als idealistisch worden ervaren door je omgeving.



*De kleur turkoois vaak dragend (7 – 10)*

Je hebt een levendig karakter met een grote verbeeldingskracht, die je helpt een jeugdig voorkomen en dito levensbenadering te behouden. Je openheid ten opzichte van nieuwe dingen kan ook anderen inspireren. Je hebt het vermogen om je omgeving op te beuren. Je houdt er niet van om veel alleen te zijn en je geniet ervan om je familie en vrienden om je heen te hebben.

Je bent een optimistisch persoon die soms op een kinderlijke, frisse manier kan idealiseren. Je wordt gedreven door je gevoel en intuïtie en daarom kun je veel sympathie opbrengen voor anderen, wat je tot een goed luisteraar en therapeut /heler maakt.

Je bent creatief en kunt goed vanuit je gevoel communiceren. Je bent een levendige en sprankelende persoon met vaak vernieuwende ideeën. Anderen zien je als een sympathiek, speels en spontaan persoon. Jouw progressieve kijk op het leven kan soms als idealistisch worden ervaren door je omgeving.

**Probeer gefocust te blijven en laat je niet afdwalen door te veel nieuwe invloeden of andere ideeën. Het kan ertoe leiden dat je niet serieus genomen wordt door anderen.**

## **Colour Comfort begeleiding**

### *Begin met het dragen van de kleur turkoois*

Je kunt beginnen met het dragen van de kleur turkoois om je op een creatieve manier te uiten door te schrijven, te zingen, te dansen of door middel van welk ander soort communicatiemiddel dan ook. Deze kleur kan tot hulp zijn om je gedachten te verwoorden en je emoties te uiten, net zoals hij je intuïtief bewustzijn kan ondersteunen ( intuïtie = leraar van het onderbewuste). Turkoois kan je helpen naar je innerlijke stem te luisteren, een van de beste leraren die je ooit zult tegenkomen.

Deze kleur brengt opgewektheid en speelsheid in je leven. Het is de symbolische kleur van dolfinnen, speels en tegelijkertijd heel intelligent en intuïtief. Turkoois is tevens de kleur van water, je terzijde staand om met de stroom van het leven mee te gaan.

De kleur turkoois is de kleur van het Aquarius tijdperk waarin de communicatie van de intuïtie centraal staat. Turkoois zal je ook van dienst zijn in het bereiken van de massa, omdat deze kleur gerelateerd is aan de silica technologie (computer technologie) en de communicatie via de (nieuwe) media.

Je kunt een turkoois kleurige kristal dragen of in je zak meedragen.

Kopergroen, Indicolite, Opaal, Turkoois.

Je kunt groen- en blauwkleurig voedsel eten.

Sla, groene kool, komkommer, groene paprika, courgette, olijfolie, groene druif, kiwi, limoen, selderij, artisjok, groene bonen, erwt, groene linzen, broccoli, peer, groene appel, aloë vera, oregano, basilicum, pepermint, peterselie, bonenkruid, knoflook, avocado.

Vis, blauwgekleurd fruit zoals pruimen, bosbessen, asperges, zeegroenten, gedroogde pruim, rozijnen.

### *Verminder het dragen van de kleur turkoois*

Verminder het dragen van de kleur turkoois als je gefocust wilt blijven zonder te veel nieuwe ideeën toe te laten en als je serieus genomen wilt worden.

Als je teveel turkoois draagt, schilder je jezelf als idealistisch, speels en soms te naïef af.

*Het imago van het dragen van de kleur turkoois*

*Het dragen van een turkooise shirt, blouse, topje of T-shirt zegt het volgende over je gevoelens en emoties:*

Je voelt je jeugdig met een sprankelende persoonlijkheid, vol met spontane speelsheid. Je bent sympathiek en gevoelig ten opzichte van anderen en hun ideeën en meningen.

Je hebt fantasie en je communiceert je gevoelens op een positieve en creatieve manier.

Je laat je meevoeren met de stroom, maar door je rustige karakter ben je niet bang voor verandering.

*Als je een turkooise jas, stropdas, vest of accessoires draagt, kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.*

*Het dragen van een turkoois broek, rok of short zegt het volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je wilt overkomen als spontaan en fantasierijk, maar dan met een gevoelige kant.

Je straalt rust en helderheid uit, niet bang om je innerlijke gevoelens via creativiteit te tonen. Je liberale en progressieve houding maken je origineel.

## BLAUW

### *Kleur beoordeling*

#### *Nooit de kleur blauw gedragen (0)*

Je conditionering of opvoeding hebben je doen geloven dat mensen en het leven niet te vertrouwen zijn en dat het beter is dat je je gevoelens en ideeën niet communiceert.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur blauw (0)*

Je vertrouwen in het leven, jezelf, anderen of de toekomst is geschaad. Je bent geïntimideerd door de onzekerheid van de toekomst en vond het moeilijk je controle over jezelf of een situatie op te geven en je met de stroom van het leven mee te laten voeren. Je hebt problemen ondervonden met het uiten en communiceren van je emoties.

Je leven heeft een andere wending gekregen of is een andere richting op gegaan, een die jij niet voorzien had, wat je kwetsbaar en zonder controle heeft achtergelaten.

#### *Begonnen met het dragen van de kleur blauw*

Je hebt meer vertrouwen in jezelf, anderen of het leven in het algemeen gekregen, waardoor je bereid bent geraakt om de volledige controle over je leven wat te laten varen en je met de stroom van het leven mee te laten gaan. Hierdoor ervaar je meer rust en kalmte in je dagelijks leven.

#### *De kleur blauw regelmatig dragend (4 – 6)*

Je bent een betrouwbaar en trouw persoon voor wie oprechtheid en integriteit belangrijk zijn. Vrienden en collega's kunnen rekenen op jou als persoon en je toewijding. Telkens als een vriend jou nodig heeft, ben jij er voor haar/hem. Integriteit, vertrouwen en trouw zijn heel belangrijke eigenschappen die je in anderen zoekt en ook zelf wilt uitstralen. Meestal heb je een kalmerende invloed op anderen.

Je hebt een rustige en vreedzame omgeving nodig en ruzies of confrontaties zul je op een diplomatieke manier proberen op te lossen.

Je houdt ervan om anderen te koesteren, te steunen en te verzorgen, wat je tot een goede gastheer, (thuis)verzorger, raadgever, leraar, verpleger en ouder maakt. Je beschikt over een creatieve geest, je geniet

ervan om problemen op te lossen en als je maar genoeg tijd gegund is, kom je met goede oplossingen. Je hebt een praktische benadering van het leven die ondersteund wordt door je logisch beredeneren en je analytische geest. Je straalt vertrouwen uit en mensen kunnen jou in vertrouwen nemen. Muziek en kunst zijn behoorlijk belangrijk voor je, want deze brengen je rust en kalmte.

*De kleur blauw vaak dragend (7 – 10)*

Je bent een betrouwbaar en trouw persoon voor wie oprechtheid en integriteit belangrijk zijn. Vrienden en collega's kunnen rekenen op jou als persoon en je toewijding. Telkens als een vriend jou nodig heeft, ben jij er voor haar/hem. Integriteit, vertrouwen en trouw zijn hele belangrijke eigenschappen die je in anderen zoekt en ook zelf wilt uitstralen. Meestal heb je een kalmerende invloed op anderen.

Je hebt een rustige en vreedzame omgeving nodig en ruzies of confrontaties zul je op een diplomatieke manier proberen op te lossen.

Je bent een fantastische diplomaat met leiderschapskwaliteiten, net zoals je een goede prater of communicator bent. Je houdt ervan om anderen te koesteren, te steunen en te verzorgen, wat je tot een goede gastheer, (thuis)verzorger, raadgever, leraar, verpleger en ouder maakt. Je beschikt over een creatieve geest, je geniet ervan om problemen op te lossen en als je maar genoeg tijd gegund is, kom je met goede oplossingen. Je hebt een praktische benadering van het leven, welke ondersteund wordt door je logisch beredeneren en je analytische geest.

Je straalt vertrouwen uit en mensen kunnen jou in vertrouwen nemen. Muziek en kunst zijn behoorlijk belangrijk voor je, want deze bieden je rust en kalmte.

**Een van de grote uitdagingen in jouw leven is om innerlijke vrede te bewaren, zelfs in onzekere omstandigheden. Je hebt een angst voor het onbekende en wilt controle over de toekomst behouden. Controle over jezelf en je leven is belangrijk voor je. Pas op dat je niet teveel over de toekomst of je vrienden inzit. Het kan je 'de blues' bezorgen.**

## **Colour Comfort begeleiding**

### *Begin met het dragen van de kleur blauw*

Je kunt beginnen met het dragen van de kleur blauw wanneer je jezelf wilt uitdrukken op allerlei manieren, door middel van zingen, schrijven, spreken in het openbaar. Blauw kan je tot steun zijn om te communiceren met autoriteit, trouw, toewijding en diplomatie om zo je boodschap duidelijk te maken op een kalme en vertrouwenswaardige manier.

Gebruik blauw om 'de blues' te verdrijven en hervindt vertrouwen in het leven, anderen of jezelf. Blauw is de kleur van vertrouwen, bescherming en trouw en is tevens de symbolische kleur van water, blauw zorgt er daardoor voor dat je je rustig en gesteund voelt, jezelf toestaand om met de stroom van het leven mee te drijven.

Je kunt een blauwe kristal dragen of meedragen in je zak. Turkoois, chrysocola, blauwe Agaat, blauwe Topaas, sodalite, aquamarijn, azuriet, kyaniet/cyaniet, indicolite, Lazuursteen, saffier.

Je kunt blauwkleurig voedsel eten.

Vis, blauwgekleurd fruit zoals pruim, bosbes, blauwe bes, asperge, zeegroente, gedroogde pruim, rozijnen.

### *Verminder het dragen van de kleur blauw*

Verminder het dragen van de kleur blauw als je alles onder controle wilt houden en je niet kunt toegeven aan de stroom van het leven. Draag minder blauw als je je teveel zorgen maakt of piekert. Verminder deze kleur als je jezelf mentaal overbelast voelt.

## *Het imago van het dragen van de kleur blauw*

*Het dragen van een blauw shirt, blouse, topje of T-shirt zegt het volgende over je gevoelens en emoties:* Je voelt je rustig, sereen, vredevol en je hebt vertrouwen in jezelf en in de toekomst. Je geruststellende, kalme houding zorgt ervoor dat je flexibel en betrouwbaar overkomt.

Je bent een goede prater, eerlijk, maar diplomatiek.

*Als je een blauwe jas, sjaal, stropdas, vest of accessoires draagt,* kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een blauwe broek, rok of short zegt het*

*volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je komt eerlijk, betrouwbaar en standvastig over. Je geeft onafhankelijkheid en originaliteit weer, omdat je zelfbewust bent.

Je houdt van verantwoordelijkheden en het nemen van beslissingen. Je bent loyaal en verantwoordelijk, iemand op wie je kunt bouwen.

## INDIGO / MARINE BLAUW

### ***Kleuren beoordeling***

#### *Nooit de kleur indigo/marine blauw gedragen (0)*

Je opvoeding of conditionering heeft je doen geloven dat je niet je eigen visie, droom kunt volgen maar dat anderen zeggenschap over je hebben. Ben je in staat om de auteur te zijn van je eigen leven?

#### *Gestopt met het dragen van de kleur indigo/marine blauw (0)*

Je hebt te weinig geloof en vertrouwen in je eigen autoriteit. Je hebt gevoelens van boosheid en frustratie ervaren ten aanzien van mensen die zeggenschap over je hadden, zoals een ouder, partner of baas. Hebben zij zich dominant gedragen naar jou toe of heeft een bepaalde situatie je leven gedomineerd waardoor je niet je eigen dromen en visie kon volgen? Je voelde jezelf buitengesloten in de groep, niet geaccepteerd of begrepen zoals je bent of om je visie.

#### *Begonnen met het dragen van de kleur indigo/marineblauw*

Je bent begonnen met het begrijpen en volgen van je levensvisie. Je hebt een betere focus, discipline en een duidelijke richting, die het mogelijk maken om baas over je eigen leven te worden. Met andere woorden, je vertrouwt op je eigen autoriteit. Je creëert je eigen visie met discipline en zelfvertrouwen.

#### *De kleur indigo/marineblauw regelmatig dragend (4 – 6)*

Je bent een wijs mens, in staat is om je eigen ideeën duidelijk naar voren te brengen. Je hebt een goed inschattingsvermogen en neemt graag beslissingen. Je bent intelligent, hebt zelfvertrouwen en een ruim besef van innerlijke waarheden.

Je zou een goede leidinggevende persoon zoals een rechter, bemiddelaar of business manager kunnen zijn, omdat je anderen toestaat om hun eigen meningen en standpunten naar voren te brengen.

Je intuïtie en gevoeligheid zijn goed ontwikkeld en stellen je in staat om naar je eigen gevoelens te luisteren en je erdoor te laten leiden. Mensen respecteren jouw wijsheid



en intelligentie en zullen je hierom raadplegen.

Je geniet van je zeggingskracht, macht en wijsheid en je geloofwaardigheid is belangrijk voor je. Je bent in staat hoofdzaken van bijzaken te onderscheiden, de focus behoudend met zowel objectiviteit als subjectiviteit. Indien nodig, koppel je jezelf los van je emoties en laat je je leiden door wijsheid. Deze houding maakt je tot voorbeeld voor anderen. Je bent welbespraakt en beschikt over een ordelijke geest.

*De kleur indigo/marineblauw vaak dragend (7 – 10)*

Je bent een wijs mens, in staat is om je eigen ideeën duidelijk naar voren te brengen. Je hebt een goed inschattingsvermogen en neemt graag beslissingen. Je bent intelligent, hebt zelfvertrouwen en een ruim besef van innerlijke waarheden.

Je zou een goede leidinggevende persoon kunnen zijn, zoals een rechter, bemiddelaar of business manager, omdat je anderen toestaat om hun eigen meningen en standpunten naar voren te brengen.

Je intuïtie en gevoeligheid zijn goed ontwikkeld en stellen je in staat om goed naar je eigen gevoelens te luisteren en je erdoor te laten leiden. Mensen respecteren jouw wijsheid en intelligentie en zullen je hierom raadplegen.

Je geniet van je zeggingskracht, macht en wijsheid en je geloofwaardigheid is belangrijk voor je. Je bent in staat hoofdzaken van bijzaken te onderscheiden, de focus behoudend met zowel objectiviteit als subjectiviteit. Indien nodig, koppel je jezelf los van je emoties en laat je je leiden door wijsheid. Deze houding maakt je tot voorbeeld voor anderen. Je bent welbespraakt en beschikt over een ordelijke geest.

**Let op dat je 'time out' neemt om te spelen en te ontspannen, anders kan het zijn dat je aan geestelijke stress lijdt of gevoelens van eenzaamheid of niet begrepen worden, ervaart. Ondanks dat je een gevoelig persoon bent, herkennen veel mensen dit in eerste instantie niet door je gereserveerde en zelfbewuste houding. Het is belangrijk dat jij je op de positieve aspecten**

**van jezelf en je leven richt, anders kun je in een depressie glijden of je geïsoleerd, ongewenst en onbegrepen gaan voelen.**

### **Colour Comfort begeleiding**

#### *Begin met het dragen van de kleur indigo/marineblauw*

Je kunt beginnen met het dragen van de kleur indigo/marineblauw om je visie, je droom te vinden en je te helpen de schrijver van je eigen leven te worden. Deze kleur kan je behulpzaam zijn om de weg naar innerlijke wijsheid, focus en zelfdiscipline te vinden, om zo je ideeën en visies tot uitdrukking te kunnen brengen. Deze kleur geeft je een professionele en betrouwbare uitstraling en kan je helpen om goed met je eigen autoriteit om te gaan. Indigo/marineblauw kan je ook helpen om je visie en doel voor ogen te blijven houden en besluitvaardig te handelen.

Je kunt een indigo kristal dragen of meedragen in je zak. Azuriet, indigo sodalite, cordieriet, ultra marijn, sodaliet, saffier.

Je kunt indigo/marineblauwkleurig voedsel eten.

Zwarte sojabonen, zwarte bonen, soja saus, zwarte olijven, bramen, blauwe bessen, donkere kersen, gedroogde rozijnen en aalbessen, vanille peulen, wilde champignons.

#### *Verminder het dragen van de kleur indigo/marine blauw*

Verminder het dragen van de kleur indigo/marineblauw als je erbij wilt horen en geaccepteerd wilt worden en niet als dominant en autoritair gezien wilt worden. Verminder het dragen van de kleur indigo/marineblauw als je spontaan plezier wilt hebben en als jij je zelf opgelegde regels en beperkingen los wilt laten of als je last hebt van nachtmerries.

#### *Het imago van het dragen van de kleur indigo/marineblauw*

*Het dragen van een indigo/marineblauw shirt, blouse, topje of T-shirt zegt het volgende over je gevoelens en emoties:*

Je voelt je innerlijk rustig en je vertrouwt erop dat je innerlijke wijsheid je duidelijkheid en focus geven. Je bezit veel kennis en begrip en dit maakt je tot een goede prater of leraar.

Je toont bekwaamheid, autoriteit en besluitvaardigheid . Je afstandelijkheid ten opzichte van onbelangrijke zaken zorgt ervoor dat je aandacht bij de meer essentiële en belangrijke zaken blijft.

*Als je een indigo/marineblauwe jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt* kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een indigo/marineblauwe broek, rok of short zegt het volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Met deze kleur presenteer je jezelf als betrouwbaar en professioneel en als iemand op wie mensen kunnen bouwen. Je houdt ervan om beslissingen te nemen en je houdt van verantwoordelijkheden.

Je wilt overkomen alsof je je emoties onder controle hebt door middel van je zelfverzekerde en autoritaire manier van doen.

## VIOLET / LAVENDEL

### ***Kleur beoordeling***

#### *Nooit de kleur violet/lavendel gedragen (0)*

Je conditionering of opvoeding heeft ervoor gezorgd dat je overtuigd bent dat de wereld zoals we die zien, voelen en aanraken belangrijker en betrouwbaarder is dan de onzichtbare of zogeheten spirituele wereld. Sta je jezelf toe te dagdromen?

#### *Gestopt met het dragen van de kleur violet/lavendel (0)*

Vind je geen tijd om tot innerlijke rust te komen, te dagdromen of gewoon even niets te doen? Het dagelijks leven en je verplichtingen hebben teveel tijd en energie van je gevraagd waardoor er te weinig tijd voor je overblijft om innerlijk tot rust te komen en je door je eigen dromen en fantasieën te laten inspireren.

#### *Begonnen met het dragen van de kleur violet/lavendel*

Je bent begonnen om meer tijd voor jezelf te nemen waardoor je meer innerlijke rust hebt gevonden. Je neemt je eigen inspiratie en ideeën serieus. Is er iets gebeurd waardoor je je gedachten en dromen duidelijker op een rij kunt krijgen, waardoor je kalmer en rustiger bent geworden? Je put voldoening uit het helpen van je medemens.

#### *Regelmatig de kleur violet/lavendel dragend (4 – 6)*

Je bent een intuïtief persoon met sterke psychische vaardigheden. Je bent een gevoelige denker die anderen kan inspireren, onderwijzen en helpen. Je bent in het bezit van een bijzonder gevoelig en gepassioneerd karakter en vindt ware voldoening in het helpen van anderen. Je vindt het heerlijk om de mensheid van dienst te zijn en je vindt het fijn om ergens te werken waar je het gevoel hebt dat men jou nodig heeft en waar je een positieve bijdrage kunt leveren.

Je waardeert de schoonheid van het leven en je houdt van rust en bezinning. In feite heb je meditatie, rust of eenzaamheid nodig om je geest tot rust te brengen en inspiratie op te doen. Je hebt een grote verbeeldingskracht.

Je bent een ziener en je bent in staat om je psychische en

spirituele gaven te ontwikkelen. Het is belangrijk voor je om je doel, betekenis en focus in het leven te behouden, namelijk het ten goede veranderen van jezelf, anderen en/of de planeet.

Over het algemeen ben je ruimdenkend en bescheiden in je mening en zie je de zaken vanuit meerdere invalshoeken. Je hebt een charismatische en magnetische persoonlijkheid en als je je op je visie richt, kun je anderen inspireren, je doelen bereiken en je visie of droom verwerkelijken. Je gebruikt je mediamieke vaardigheden elke dag, erop vertrouwend dat anderen of het Universum, God of Engelen je bijstaan.

#### *De kleur violet/lavendel vaak dragend (7 – 10)*

Je bent een intuïtief persoon met sterke psychische vaardigheden. Je bent een gevoelige denker die anderen kan inspireren, onderwijzen en helpen. Je bent in het bezit van een bijzonder gevoelig en gepassioneerd karakter en vindt ware voldoening in het helpen van anderen. Je vindt het heerlijk om de mensheid van dienst te zijn en je vindt het fijn om ergens te werken waar je het gevoel hebt dat men jou nodig heeft en waar je een positieve bijdrage kunt leveren.

Je waardeert de schoonheid van het leven en je houdt van rust en bezinning. In feite heb je meditatie, rust of eenzaamheid nodig om je geest tot rust te brengen en inspiratie op te doen. Je hebt een grote verbeeldingskracht.

Je bent een ziener en je bent in staat om je psychische en spirituele gaven te ontwikkelen, zelfs om eventueel een spiritueel meester te worden. Het is belangrijk voor je om je doel, betekenis, en focus in het leven te behouden, namelijk het ten goede veranderen van jezelf, anderen en/of de planeet.

Over het algemeen ben je ruimdenkend en bescheiden in je mening en zie je de zaken vanuit meerdere invalshoeken. Je hebt een charismatische en magnetische persoonlijkheid en als je jezelf op je visie richt, kun je anderen inspireren en je doelen bereiken en je visie of droom verwezenlijken. Je gebruikt je mediamieke vaardigheden elke dag, erop vertrouwend dat anderen of

het Universum, God of Engelen je bijstaan.

**Wees je er altijd van bewust om je intuïtieve, inspirerende, mediamieke of onderwijzende krachten goed te gebruiken, zonder jezelf te verliezen in een fantasie- of droom wereld.**

**Colour Comfort  
begeleiding**

*Begin met het dragen van de kleur violet/lavendel*

Begin met het dragen van deze kleur om in een rustige of meditatieve stemming te komen en als je ontvankelijk wilt zijn voor spirituele begeleiding of meer inspiratie. Deze kleur zal je helpen om de onbekende werelden achter de fysieke wereld te ontdekken, een mystieke wereld waar artiesten, spirituele helpers en leraren hun inspiratie vandaan halen en vanwaar zieners hun visies en ideeën ontvangen. Deze kleur zorgt ervoor dat je jezelf overgeeft, je geest ontspant en je ervaringen transformeert om jezelf en anderen te helpen. Violet/lavendel is de kleur van lavendel, een ontspannend en rustgevend kruid.

Je kunt een violet/lavendelkleurigkristal dragen of meedragen in je zak.

Amethyst, alexandrite, sugaliet, paars fluorite, seleniet, diamanten, helder kwarts, aragonite.

Je kunt violet/lavendelkleurig voedsel eten.

Aubergine, blauwe druiven, blauwe pruimen, paarse broccoli, paarse uien, artisjok, paarse (rode) kool, rode sla, bieten, paarse salie, tijm.

*Verminder het dragen van de kleur violet/lavendel*

Verminder het dragen van deze kleur als je de neiging hebt om in dagdromen en je eigen fantasiewereld te ontsnappen en niet in staat bent om je ideeën en visies te verwezenlijken.

*Het imago van het  
dragen van de kleur  
violet/lavendel*

*Het dragen van een violette shirt, blouse, topje of T-shirt  
zegt het volgende over je gevoelens en emoties:*

Je voelt je rustig en vredig en laat je leiden door je intuïtie en innerlijke gevoelens. Je bent ontvankelijk voor inspiratie en spirituele begeleiding. Hoewel je bescheiden en ruimdenkend bent, zorgt deze kleur ervoor dat je jezelf onaantastbaar en onwankelbaar voelt.

Je wilt jezelf nuttig maken voor de mensheid door het helpen of helen van anderen, maar je zult je altijd waardig gedragen.

*Als je een violette jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt* kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je

opmerken.

*Het dragen van een violette broek, rok of short zegt het volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je wilt overkomen als iemand die ruimdenkend is, vooral waar het spirituele zaken of visies betreft.

Je zet jezelf neer als een betrokken, intuïtief en meelevend persoon. Je hebt ontzag/respect voor alle leven en een bereidheid om anderen en de mensheid van dienst te zijn. Je wordt geleid door je spirituele en geestelijke vermogens.



## PAARS

### ***Kleur beoordeling***

#### *Nooit de kleur paars gedragen (0)*

Je opvoeding of conditionering heeft je doen geloven dat het beter is om op je intelligentie te vertrouwen dan op je inspiratie. Je houdt niet van dogma's of instituten.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur paars (0)*

Het kan zijn dat je teleurgesteld bent door het geloof, dogma's of spirituele ervaringen, wat je minder geïnteresseerd heeft gemaakt in de mystieke, spirituele wereld. Je voelt je meer op je gemak bij een praktische aanpak.

#### *Begonnen met het dragen van de kleur paars.*

Je bent op je eigen inspiratie afgegaan, wat je toestond je artistieke en creatieve gaven te ontwikkelen en uit te breiden. Je begon te beseffen dat er meer bestaat in het leven dan je met het blote oog kunt zien.

#### *De kleur paars regelmatig dragend (4 – 6)*

Je bent erg intuïtief, creatief en kunt zelfs excentriek overkomen. Je bent geïnteresseerd in toekomstvisies, nieuwe ideeën en in de spiritualiteit van New Age filosofieën.

Voor inspiratie of innerlijke begeleiding wend je je tot meditatie, afzondering en/of gebed. Je begrijpt wat je hogere doel in het leven is of je gelooft in een Goddelijk plan. Je bent geïnteresseerd in spiritualiteit en helende zaken en je weet dat je anderen kunt helpen.

Je hebt grote idealen en je wilt de mensheid van dienst zijn. Je kunt wel zeggen dat je een persoon bent met humanitaire kwaliteiten en met grote mediamieke krachten en inspiratie. Je bent creatief en artistiek en je hebt vaak een unieke manier om dingen aan te pakken. Het kan zijn dat anderen jou daarom als mysterieus en mystiek beschouwen.

#### *De kleur paars vaak dragen (7 – 10)*

Je bent erg intuïtief, creatief en kunt zelfs excentriek overkomen. Je bent geïnteresseerd in toekomstvisies, nieuwe ideeën en in de spiritualiteit van New Age

filosofieën.

Voor inspiratie of innerlijke begeleiding wend je je tot meditatie, afzondering en/of gebed. Je begrijpt wat je hogere doel in het leven is of je gelooft in een Goddelijk plan. Je bent geïnteresseerd in spiritualiteit en helende zaken en je weet dat je anderen kunt helpen.

**Je psychische en mediamieke krachten moeten positief en met nederigheid gebruikt worden ten behoeve van het grotere goed der mensheid, zodat je niet te fanatiek of dogmatisch wordt.** Je bent creatief en artistiek en je hebt vaak een unieke manier om dingen aan te pakken. Het kan zijn dat anderen jou daarom als mysterieus en mystiek beschouwen.

**Hoe dan ook, je verheven of koninklijke houding zorgt ervoor dat je voor anderen minder toegankelijk bent en dit kan er soms toe leiden dat ze je ondoorgankelijk vinden.**

**Colour Comfort  
begeleiding**

*Beginnen met het dragen van de kleur paars*

Begin met het dragen van de kleur paars om inspiratie te ontvangen en om je artistieke en creatieve gaven uit te breiden. Als je inspiratie voor nieuwe en frisse ideeën nodig hebt, kan deze kleur je daarbij helpen. Paars kan je helpen je bewust te worden van je ware potentieel en hoe je een bijdrage aan de wereld kunt leveren met je talenten en kennis. Deze krachtige kleur helpt je jouw verdriet uit het verleden te overwinnen en om je kennis en inspiratie te leren gebruiken ten dienste van de gemeenschap. Paars is de kleur van de zieners en diepe denkers. Je kunt deze kleur gebruiken als je helderheid van geest wilt hebben en je focus op je visie of levensdoel wilt behouden.

Je kunt een paars kristal dragen of meedragen in je zak. Amethyst, alexandriet, sugaliet, paars fluoriet, seleniet (maansteen), diamant, heldere kwarts, aragoniet

Je kunt paarskleurig voedsel eten. Aubergine, blauwe druiven, blauwe pruimen, blauwe broccoli, blauwe uien, artisjokken (bodems), paarsblauwe kool, rode sla (roodlof), bieten, paarsblauwe salie, tijm.

*Verminder het dragen van de kleur paars*

Verminder het dragen van de kleur paars als je voelt dat je het moeilijk hebt om de realiteit of het dagelijkse leven onder ogen te zien. Verminder het dragen van de kleur paars als je rouwt of pessimistische gevoelens hebt. Als je het idee hebt dat je niet begrepen wordt door anderen, draag dan minder paars.

*Het imago van het  
dragen van de kleur  
paars*

*Het dragen van een paars shirt, blouse, topje of T-shirt  
zegt het volgende over je gevoelens en emoties:*

Je voelt je geïnspireerd en ontvankelijk. Je bent erg creatief en artistiek met een excentriek trekje. Je staat in contact met je spiritualiteit, intuïtie, en de niet-tastbare wereld, waardoor je mysterieus kunt overkomen.

Je bent geïnteresseerd in New Age filosofieën, mystiek, spiritualiteit en avant-garde technologieën.

De kleur donkerpaars zorgt ervoor dat je je krachtig en toch sensueel en elegant voelt.

*Als je een paarse jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires*

*draagt*, kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een paarse broek, rok of short zegt het volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je houdt ervan het onbekende te ontdekken, het mystieke en spirituele. Je aanpak is uniek en heel creatief. Soms zelfs excentriek en niet altijd begrepen door de gevestigde orde.

Je bent geïnteresseerd in toekomstvisies en nieuwe ideeën, spiritualiteit of New Age filosofieën. Je staat in contact met je intuïtie en weet wat je hogere doel of 'Goddelijke plan' is. Je bent geïnteresseerd in spirituele en helende zaken en je weet dat je iets kunt betekenen voor anderen. Je hebt hoge idealen en je wilt de mensheid van dienst zijn.

## MAGENTA / FUCHSIA

### ***Kleur beoordeling***

#### ***Nog nooit de kleur magenta/fuchsia gedragen(0)***

Je conditionering of opvoeding heeft je doen geloven dat het leven een ernstige zaak is en dat je niet op je emoties kunt varen. Heb je moeite met veranderingen en om dingen anders aan te pakken dan je gewend bent?

#### ***Gestopt met het dragen van de kleur magenta/fuchsia (0)***

Je bent teleurgesteld in het antwoord en de reactie die je ontving toen je jouw zorg, aandacht of liefde vrijelijk hebt gegeven en/of getoond. Dit heeft je voorzichtiger gemaakt en je bent meer op je hoede.

#### ***Begonnen met het dragen van de kleur magenta/fuchsia***

Je begon hernieuwd enthousiasme en waardering voor je leven te ervaren. Was je klaar voor verandering in je leven of een nieuwe levensrichting?

#### ***Regelmatig de kleur magenta/fuchsia dragend (4 – 6)***

Je bent een betrouwbaar en loyaal persoon. Het is niet ongebruikelijk voor jou om je voor 150% in te zetten. Je hebt een vriendelijk en meelevend karakter met een heel groot en gevoelig hart. Je bent in staat tot het geven van liefde, soms zelfs teveel. Je bezit een vrolijke, energieke en opgewekte persoonlijkheid en je bent altijd wel te vinden voor opwinding, pret en plezier. Door deze instelling krijg je makkelijk de aandacht die je zoekt.

Je betrokken karakter maakt je tot een liefdevol en zorgzaam partner en/of vriend die zich met liefde aanpast aan anderen. Wanneer het mogelijk is, zul je jouw vrienden en collega's steunen. Maak tijd voor jezelf en geef jezelf net zoveel aandacht en liefde als je dat aan anderen geeft.

Je dynamische en jeugdige houding staat altijd open voor verbetering en/of verandering. Je houdt van de kleine dingen des levens en je wordt geraakt door simpele gebaren zoals een bloemetje, compliment of schouderklopje.

*De kleur magenta/fuchsia vaak dragen (7 – 10)*

Je bent een betrouwbaar en loyaal persoon. Het is niet ongebruikelijk voor jou om je voor 150% in te zetten. Je hebt een aardig en meelevend karakter met een heel groot en gevoelig hart. Je bent in staat tot het geven van liefde, soms zelfs teveel. Je bezit een vrolijke, energieke en opgewekte persoonlijkheid en je bent altijd wel te vinden voor opwinding, pret en plezier. Door deze instelling krijg je makkelijk de aandacht die je zoekt.

Je betrokken karakter maakt je tot een liefdevolle en zorgzame partner en/of vriend die zich met liefde aanpast aan anderen. Wanneer het mogelijk is, zul je jouw vrienden en collega's steunen. Maak tijd voor jezelf en geef jezelf net zoveel aandacht en liefde als je aan anderen geeft.

Met je dynamische en jeugdige houding sta je altijd open voor verbetering en/of verandering. Je houdt van de kleine dingen des levens en je wordt geraakt door simpele gebaren zoals een bloemetje, compliment of schouderklopje.

**Omdat je zo vrijgevig bent met je liefde, aandacht en zorg, kan dit soms resulteren in verstikkende liefde. Als je liefde dan niet wordt beantwoord kan dit leiden tot frustratie, teleurstelling en verdriet.**

## **Colour Comfort begeleiding**

### ***Begin met het dragen van de kleur magenta/fuchsia***

De kleur magenta/fuchsia kan je helpen om over je emotionele teleurstelling of onbeantwoorde liefde of aandacht heen te komen. Deze kleur kan je ondersteunen om open te staan voor verandering en nieuwe richtingen in het leven waardoor je weer je enthousiasme en waardering voor het leven herwint. Magenta/fuchsia kan je helpen om je ideeën te materialiseren. Deze kleur verhoogt je gevoeligheid en oog voor detail, evenals de waardering voor de simpele dingen in het leven.

Je kunt een rode kristal dragen of meedragen in je zak. Bloedsteen, koraal, vuur opaal, granaat, rode kwarts, rhodoniet, rhodochrosiet, rubelliet, robijn, sardonyx.

Je kunt roodkleurig voedsel eten.

Rood vlees, rode biet, radijsjes, rode pepers, tomaten, kersen, aardbeien, kidney(nier)bonen, chili pepers, kruidnagel, komijn, chili, cayenne peper, frambozen.

Je kunt een paars kristal dragen of meedragen in je zak.

Amethyst, alexandriet, sugaliet, paars fluoriet, seleniniet (maansteen), diamant, heldere kwarts, aragoniet

Je kunt paarskleurig voedsel eten.

Aubergine, blauwe druiven, blauwe pruimen, blauwe broccoli, blauwe uien, artisjokken(bodems), paarsblauwe kool, rode sla(roodlof), bieten, paarsblauwe salie, tijm.

### ***Verminder het dragen van de kleur magenta/fuchsia***

Verminder het dragen van deze kleur als je teveel van jezelf weggeeft, hetzij liefde, hetzij tijd of energie, wat je kwetsbaar voor teleurstelling maakt.

Verminder het dragen van deze kleur als je het idee hebt dat je aandacht voor detail en precisie je hindert om vooruit te komen of door te gaan.

## ***Het imago van het dragen van de kleur magenta/fuchsia***

### ***Het dragen van een magenta shirt, blouse, topje of T-shirt zegt het volgende over je gevoelens en emoties:***

Je voelt je enthousiast en energiek en dit zorgt voor jeugdig en dynamisch gedrag. Je meelevende en ondersteunende houding tegenover anderen is oprecht en natuurlijk en je bent bereid om mee te werken en anderen van dienst te zijn voor een hoger doel.

Zodra je deze kleur gaat dragen word je zelfverzekerder en het kan een teken zijn dat je bepaalde gewoontes ontgroeid bent en dat je klaar bent voor verandering en verbeteringen.

*Als je een magenta jas, stropdas, vest of accessoires draagt* kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een magenta broek, rok of short zegt het volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je gevoel voor passie motiveert je en dit maakt je tot een oprecht en behulpzaam mens die altijd voor anderen klaar staat. Je bent helder, sensueel en je houdt van de kleine dingen des levens.

Je dynamische en assertieve karakter zorgt ervoor dat je niet bang bent om actie te ondernemen om jouw leven, of het leven van anderen op een niet agressieve manier te verbeteren.



## ROZE

### *Kleur beoordeling*

#### *Nooit de kleur roze gedragen (0)*

Je conditionering of opvoeding hebben je doen geloven dat het niet stoer is om kwetsbaar of gevoelig te zijn of steun aan anderen te vragen. Het leven biedt in jouw beleving geen veiligheid en koestering.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur roze (0)*

Werd het tijd voor je om naar je eigen behoeften te kijken in plaats van teveel emotionele verantwoordelijkheid voor anderen op je te nemen? Ben je tot de ontdekking gekomen dat je minder goedkeuring en steun van anderen nodig hebt en dat het tijd werd dat je jouw eigen beslissingen nam? Heb je problemen gehad met (schoon)ouders of het ouderschap? Wil je je minder kwetsbaar opstellen?

#### *Begonnen met het dragen van de kleur roze*

Je begon je lieve, zorgende, vrouwelijke en intuïtieve kanten naar voren te brengen. Je hebt jezelf toegestaan om gevoelens van kwetsbaarheid en zachtheid te laten zien, evenals je behoefte aan steun. Als je begonnen bent met het dragen van deze kleur kan het ook impliceren dat er een nieuwe start of begin is gemaakt, nieuwe ideeën zijn geboren of richting in je leven is ontstaan.

#### *De kleur roze regelmatig dragend (4 – 6)*

Je bent een romanticus die de wereld soms door een roze bril ziet. Je wilt je vrouwelijke, creatieve kant tot uitdrukking brengen. Je bent een zachtmoedig, gedreven en creatief persoon die graag anderen verzorgt en ondersteunt. Je bezit de gevoeligheid en het vermogen om de behoeften van anderen aan te voelen.

Je kunt onvoorwaardelijk liefhebben; met andere woorden, je kunt van iemand houden met al zijn/haar onvolkomenheden. Deze karaktereigenschap maakt je tot een sympathiek mens met een liefhebbend karakter. Je emoties en je gevoelens zijn je sterke punten en maken je tot een begripvol mens.

*De kleur roze vaak dragend (7 – 10)*

Je bent een romanticus die de wereld vaak door een roze bril ziet. Je wilt je vrouwelijke, creatieve kant tot uitdrukking brengen. Je bent een zachtmoedig, gedreven en creatief persoon die graag anderen verzorgt en ondersteunt. Je bezit de gevoeligheid en het vermogen om de behoeften van anderen aan te voelen.

Je kunt onvoorwaardelijk liefhebben; met andere woorden, je kunt van iemand houden met al zijn/haar onvolkomenheden. Deze karaktereigenschap maakt je tot een sympathiek mens met een liefhebbend karakter. Je emoties en je gevoelens zijn je sterke punten, en maken je tot een begripvol mens.

**Soms kun je afhankelijk of kinderlijk gedrag vertonen omdat je een grote hoeveelheid steun en affectie van anderen nodig hebt.**

**Je wilt aardig gevonden worden en je bent gevoelig voor wat anderen van je denken en over je zeggen. Je bezit de gave om te zorgen, te koesteren en lief te hebben en je wilt gezien worden als lief, meelevend en kwetsbaar, maar er kan een kritische ondertoon aan ten grondslag liggen van bevooroordeeldheid, in het bijzonder met betrekking tot jezelf.**

**Vaak heb je moeite om van jezelf te houden, dus heb je de behoefte om de waardering, liefde en zorg van anderen te ontvangen. Je hebt erg hoge verwachtingen van jezelf en je kunt erg kritisch zijn, vooral naar jezelf.**

**Colour Comfort  
Begeleiding**

*Begin met het dragen van de kleur roze*

De kleur roze zal je helpen om over herinneringen van een ongelukkige jeugd heen te komen of over een situatie waar je geen steun ontvangen hebt. Het dragen van de kleur roze zal je helpen bij het tonen van je vrouwelijke, emotionele en kwetsbare kanten. Deze kleur kan ervoor zorgen dat je minder kritisch voor jezelf bent en jezelf onvoorwaardelijk liefhebt. Gebruik de kleur roze als je meer steun nodig hebt of als je het kind wilt zijn, wat je niet mocht zijn of zelf niet toestond te zijn.

Je kunt een roze Kristal dragen of meedragen in je zak. Apophyllite, kunzite, roze koraal, roze topaas, roze toermalijn, rhodocrosite, roze kwarts.

*Verminder het dragen van de kleur roze*

Verminder het dragen van roze als je teveel verantwoordelijkheid voor anderen op je neemt, wat je kwetsbaar en emotioneel vermoeid maakt. Verminder het dragen van roze om minder kritisch naar jezelf te zijn en om behalve anderen te koesteren en voor hen te zorgen, ook voor jezelf te zorgen.

*Het imago van het dragen van de kleur roze*

*Het dragen van een roze shirt, blouse, topje of T-shirt zegt het volgende over je gevoelens en emoties:*

Je bent liefdevol, aanhankelijk en je houdt ervan anderen te verwennen en te verzorgen, onvoorwaardelijk. Je kwetsbaarheid werkt daarentegen ook een gevoel van afzondering van de wereld in de hand, omdat je niet van confrontatie en agressie houdt.

Je bent vergevingsgezind en meegaand, soms ten nadele van jezelf, want je wilt bemoediging en liefde in je leven. Alle steun, zorg en liefde die je aan anderen geeft, geef je niet altijd aan jezelf, omdat je soms te kritisch bent naar jezelf.

*Als je een roze jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt,* kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een roze broek, rok of short zegt het*

*volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je wordt gedreven door je emoties en passie, maar je bent je bewust van een balans in je leven door jezelf te verzorgen en te accepteren.

Je luistert naar je intuïtie en brengt je drukke geest tot rust en maant deze tot stilte. Je zet een zachte en onbevooroordeelde houding neer.

## WIT

### *Kleur beoordeling*

#### *Nooit de kleur wit gedragen (0)*

Je conditionering of opvoeding heeft je doen geloven dat je niet onafhankelijk, vrij en jezelf kunt zijn. Je innerlijke stem zegt daardoor: 'Wie denk je wel dat je bent', of: 'Wees niet te individualistisch'.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur wit (0)*

Je voelde jezelf anders, niet conform de groep. Je ruimdenkendheid of nieuwe ideeën werden niet begrepen en dit liet jou achter met het gevoel alleen te staan in een harde, koude wereld. Werd je als individu buitengesloten of kon je je ware potentieel niet onthullen?

#### *Begonnen met het dragen van de kleur wit*

Je stond open voor verandering, nieuwe ideeën of richtingen in je leven. Je straalt je eigen individualiteit uit, maar je staat toch open voor andermans meningen en suggesties. Heb je nieuwe ideeën of een nieuwe richting om te volgen?

#### *De kleur wit regelmatig dragend (4 – 6)*

Je hebt een evenwichtig en positief karakter met een optimistische kijk op het leven. Je bent een eerlijk en waarheidslievend persoon met de neiging naar een schone, ordelijke en simpele levenswijze. Je straalt onschuld en puurheid uit. Je wilt vrij zijn van druk en invloeden van buitenaf, maar desondanks verlang je toch naar goedkeuring, geruststelling en herkenning van anderen. Je bent ruimdenkend ten aanzien van verschillende ideeën en altijd bereid om te communiceren en naar andermans ideeën te luisteren.

Je bent een gevoelig, empathisch en rustig persoon en je gaat goed met anderen om. Je hebt tijd en ruimte voor jezelf nodig om over zaken na te denken die belangrijk voor je zijn.

Je bent rustig en geduldig, wat je perfectionisme en oog voor detail in de hand werkt. Je zult niet gauw ongevraagd met je ideeën en gedachten naar voren komen.

*De kleur wit vaak dragend (7 – 10)*

Je hebt een evenwichtig en positief karakter met een optimistische kijk op het leven. **Je bent bijzonder individualistisch, waak ervoor dat je jezelf niet te veel afzondert.** Je bent een eerlijk en waarheidlievend persoon met de behoefte aan een schone, ordelijke en simpele levenswijze. Je straalt onschuld en puurheid uit. Je wilt vrij zijn van druk en invloeden van buitenaf, maar desondanks verlang je naar goedkeuring, geruststelling en herkenning van anderen. Je bent ruimdenkend ten aanzien van verschillende ideeën en altijd bereid om te communiceren en naar andermans ideeën te luisteren.

Terwijl je je niet altijd bewust bent van je helende kwaliteiten, ben je een natuurlijke heler, omdat je een helder inzicht hebt in de behoefte en het lijden van andere mensen. Je bent een gevoelig, empathisch en rustig persoon, waardoor je goed met anderen omgaat. Maar, je hebt tijd en ruimte voor jezelf nodig om te mediteren, te bidden en zaken te reflecteren die belangrijk voor je zijn.

Voornamelijk wit dragen betekent dat je hoop en vertrouwen in de toekomst hebt.

Van nature ben je perfectionistisch met oog voor detail. Echter, laat je perfectionisme je niet in de weg staan om vooruitgang te boeken of beslissingen te nemen. Je zult niet gauw met je ideeën en gedachten naar voren komen, tenzij het gevraagd wordt.

Het kan zijn dat je een periode van bespiegeling doormaakt om een nieuwe richting in je leven uit te gaan en dat je je mentale horizon aan het verbreden bent.

**Colour Comfort  
begeleiding**

*Begin met het dragen van de kleur wit*

Je kunt beginnen met het dragen van de kleur wit als je de vrijheid wilt om onafhankelijk te zijn en niet wilt opvallen als individu in een team of groep. Wit kan je ook helpen om ruimdenkend en met optimisme tegenover nieuwe ideeën te staan. Wit kan je steunen om met een schone lei te beginnen en kan je meer duidelijkheid geven. Deze kleur staat voor een gevoel van onschuld, eenvoud en perfectionisme.

Je kunt een witte kristal dragen of bij je dragen in je zak. Heldere kwarts, danburite, diamant, troebele kwarts (melkachtig), maansteen, witte topaas.

Je kunt witkleurig voedsel eten.

Bloemkool, aardappel, roomijs, witbrood, rijst, witte bloem, sjalotjes, knoflook, gember, kokosnoot, koolraap, pepermint, rapen, pastinaak, uien, bananen.

*Verminder het dragen van de kleur wit*

Verminder het dragen van de kleur wit als je deel wilt uitmaken van een groep of een team player wilt zijn. Verminder het dragen van deze kleur als je klaar bent om je woorden in daden om te zetten en je de dingen in beweging wilt zetten in plaats van alleen te bespiegelen. Teveel wit maakt je kwetsbaar ten opzichte van andermans emoties.

*Het imago van het  
dragen van de kleur wit*

*Het dragen van een witte shirt, blouse, topje of T-shirt  
zegt het volgende over je gevoelens en emoties:*

Het dragen van een wit topje laat zien dat je ruimdenkend bent en dat je open staat voor nieuwe ideeën en mogelijkheden, maar dat je niet onder druk gezet wilt worden om snel beslissingen te nemen of veranderingen te maken. Je begrip voor andere standpunten en je heldere en directe benadering geeft duidelijkheid in elke situatie.

*Als je een witte jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt, kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.*

*Het dragen van een witte broek, rok of short zegt het volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je bent bereidwillig en niet bang om nieuwe paden te bewandelen en nieuwe ideeën te volgen. Je zet jezelf neer als een open, pure en waarheidsgetrouwe persoon met een optimistische kijk op het leven. Wit geeft een professionele indruk met oog voor precisie en orde.



## GRIJS

### ***Kleur beoordeling***

#### *Nooit de kleur grijs gedragen (0)*

Je conditionering of opvoeding heeft je doen geloven dat het beter is om op emotioneel niveau te functioneren dan op intellectueel niveau. Echter, grijs is de kleur tussen zwart en wit, dus kan het in dit geval ook andersom zijn. Met andere woorden, dat je conditionering of opvoeding je heeft doen geloven dat het beter is om op intellectueel niveau te functioneren dan op emotioneel niveau.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur grijs (0)*

Je had meer steun en/of emotionele aandacht van je vrienden en familie nodig. Je wilde meer emotioneel betrokken zijn en het mogelijk maken om te spelen en plezier te hebben in plaats van je alleen op je studie of werk te concentreren.

#### *Begonnen met het dragen van de kleur grijs*

Je wilde je meer door verstand dan door emoties laten leiden en professionaliteit, efficiëntie en intelligentie ten toon spreiden.

#### *De kleur grijs regelmatig dragend (4 – 6)*

Je wordt gedreven door je intelligentie en je hebt controle over jezelf op elk gebied. Je geeft niet alleen een wijze indruk maar ook een indruk dat je eerlijk oordeelt, waarbij je intelligentie en geduld inzet om tot onpartijdige oplossingen te komen.

Je bent emotioneel stabiel en zal je laten leiden door rede, eerder dan door emoties. Je reflecteert zelfbeheersing en koelheid en laat je niet makkelijk beïnvloeden door spanningen van buitenaf.

Je draagt kwaliteit hoog in het vaandel en zal graag voor dat beetje meer betalen. Je hebt een volwassen en professionele houding en anderen kunnen op je bouwen. Je benadert het leven met zijn problemen op een praktische en conservatieve manier. Je zult niet snel procedures of ideeën veranderen, vooral als ze tot nu toe voor jou hebben gewerkt. Je zult aan bekende methodes of ideeën vasthouden tenzij onderzoek betere alternatieven heeft aangetoond.

*De kleur grijs vaak dragend (7 – 10)*

Je wordt gedreven door je intelligentie en je hebt controle over jezelf op elk gebied. Je geeft niet alleen een wijze indruk maar ook een indruk dat je eerlijk oordeelt, waarbij je intelligentie en geduld inzet om tot onpartijdige oplossingen te komen.

Je bent emotioneel stabiel en zal je laten leiden door rede, eerder dan door emoties. Je reflecteert zelfbeheersing en koelheid en laat je niet makkelijk beïnvloeden door spanningen van buitenaf.

Je draagt kwaliteit hoog in het vaandel en zal graag voor dat beetje meer betalen. Je hebt een volwassen en professionele houding en anderen kunnen op je bouwen. Je benadert het leven met zijn problemen op een praktische en conservatieve manier. Je zult niet snel procedures of ideeën veranderen, vooral als ze tot nu toe voor jou hebben gewerkt. Je zult aan bekende methodes of ideeën vasthouden tenzij onderzoek betere alternatieven heeft aangetoond.

**Kijk uit dat je niet te ongeïnteresseerd en onbetrokken raakt, waardoor je je geïsoleerd en eenzaam voelt. Een teveel aan grijs kan ontaarden in tunnelvisie of bekrompenheid waar geen ruimte is voor emotie, warmte, flexibiliteit en dagdromen. Probeer een gezonde balans tussen werk en ontspanning te vinden.**

**Colour Comfort  
begeleiding**

*Begin met het dragen van de kleur grijs*

Begin met het dragen van de kleur grijs als je zelfcontrole, efficiëncy, bekwaamheid en professionalisme wilt tentoonspreiden. Het dragen van grijs zal je ondersteunen om als individu te werken, meer door je intellect geleid dan door je emoties.

Je kunt een grijze kristal dragen of in je zak meedragen. Apophyllite, celestite, labradoriet, lavaglas, tin.

*Verminder het dragen van de kleur grijs*

Verminder het dragen van de kleur grijs als je emotioneel betrokken wilt zijn en meer flexibel. Als je meer spontaniteit en plezier wilt ervaren en als je meer wilt opvallen bij anderen, verminder dan het dragen van deze kleur.

*Het imago van het  
dragen van de kleur  
grijs*

*Het dragen van een grijs shirt, blouse, topje of T-shirt zegt het volgende over je gevoelens en emoties:*

Je stelt je neutraal op omdat je niet emotioneel betrokken wilt raken. Toch geven je wijsheid en intelligentie je de mogelijkheid om goede en eerlijke beoordelingen en uitsluitsels te geven op een intellectueel niveau.

Je hanteert situaties op een rustige, professionele manier.

*Als je een grijze jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt, kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.*

*Het dragen van een grijze broek, rok of short zegt het volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je benadering kan soms onthecht en niet betrokken overkomen, want je wilt niet emotioneel betrokken raken. Je zult op een rustige, praktische en pragmatische manier met situaties omgaan.

Je straalt waardigheid en zelfbeheersing uit en je laat je in de meeste gevallen niet van de wijs brengen.

## BORDEAUXROOD

### ***Kleur beoordeling***

#### *Nooit de kleur bordeaux rood gedragen (0)*

Je conditionering of opvoeding heeft je doen geloven dat het leven niet overvloedig is en dat geld niet lichtzinnig gespendeerd of verspild moet worden. Het kan zijn dat je de neiging hebt om koopjes te prefereren boven hoge kwaliteit.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur bordeaux rood (0)*

Je hebt niet het respect en de waardigheid ontvangen die je verwacht had. Je levenshouding is veranderd van overvloed en luxe naar hard werken en schaarheid. Heeft iemand of een situatie jouw eigenwaarde aangetast?

#### *Begonnen met het dragen van de kleur bordeaux rood*

Je begon een groter gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen en dientengevolge meer waardering te hebben voor de fijnere dingen des levens.

#### *De kleur bordeauxrood regelmatig dragend (4 – 6)*

Je hebt een gevoelige en 'rijke' ofwel diepe persoonlijkheid. Je bezit humor en je geniet van het leven op een elegante en dure manier.

Je hebt een volwassen manier om het leven te benaderen en je kunt makkelijk met verantwoordelijkheid, autoriteit en macht omgaan. Je bezit de kwaliteiten van de rode persoonlijkheid. Met andere woorden, krachtig en overtuigd maar dan met een elegante en geraffineerde inslag.

Je zult je volwassen en verfijnde benadering gebruiken om te krijgen wat je wilt. Wanneer je meer bordeaux rood dan rood draagt, zul je nadenken voor je iets zegt.

Je gelooft niet in schaarste, wel in overvloed. Je kunt genieten van goed eten en drinken, en als er zich een mogelijkheid voor een feest of ontmoeting met vrienden voordoet dan ben jij aanwezig. Bordeaux rood is de kleur van een glas rode wijn, de 'Bourgondiër'.

Je stelt kwaliteit boven kwantiteit en je hebt een dure smaak. Je zult je elegant kleden en indien mogelijk dure

artikelen, zoals kleding en accessoires, dragen.

*De kleur bordeaux rood vaak dragend (7 – 10)*

Je hebt een gevoelige en 'rijke' ofwel diepe persoonlijkheid. Je bezit humor en je geniet van het leven op een elegante en dure manier.

Je hebt een volwassen manier om het leven te benaderen en je kunt makkelijk met verantwoordelijkheid, autoriteit en macht omgaan. Je bezit de kwaliteiten van de rode persoonlijkheid. Met andere woorden, krachtig en overtuigd maar dan met een elegante en geraffineerde inslag.

Je zult je volwassen en verfijnde benadering gebruiken om te krijgen wat je wilt. Wanneer je meer bordeaux rood dan rood draagt, zul je nadenken voordat je iets zegt.

Je gelooft niet in schaarste, wel in overvloed. Je kunt genieten van goed eten en drinken en als er zich een mogelijkheid voor een feest of ontmoeting met vrienden voordoet dan ben jij aanwezig. Bordeaux rood is de kleur van een glas rode wijn, de 'Bourgondiër'.

**Eet, drink, en geniet van luxe en geld maar kijk uit dat je je niet excessief laat gaan.**

Je stelt kwaliteit boven kwantiteit en je hebt een dure smaak. Je zult je elegant kleden en indien mogelijk dure artikelen, zoals kleding en accessoires, dragen.

**Colour Comfort  
begeleiding**

*Begin met het dragen van de kleur bordeaux rood*

Begin met het dragen van de kleur bordeaux rood als je stijl, gedistingeerdheid en rijkdom aan gevoelens en/of bezittingen wilt uitdrukken. Deze kleur zal je tot steun zijn om meer waardering voor jezelf te krijgen en meer eigenwaarde te ondervinden. Deze kleur zal kwaliteit en een goede smaak benadrukken. Bordeaux rood bezit de kracht van de kleur rood met een volwassen en elegante 'touch'.

*Verminder het dragen van de kleur bordeaux rood*

Verminder het dragen van de kleur bordeaux rood als je snelle beslissingen moet nemen zonder dat je gehinderd wilt worden door kwaliteit, stijl of detail. Wanneer je afhankelijk bent van luxe, extravagantie en de neiging hebt teveel geld uit te geven.

*Het imago van het  
dragen van de kleur  
bordeauxrood*

*Het dragen van een bordeaux rood shirt, blouse, topje of T-shirt zegt het volgende over je gevoelens en emoties:*

Je benadert het leven op een volwassen en respectvolle manier, blijft altijd subtiel en waardig en ziet dit graag weerspiegeld in anderen naar jou toe.

Je kiest kwaliteit boven kwantiteit! Je neemt geen lichtzinnige beslissingen. Je prefereert om lang en diep na te denken voordat je tot een oplossing komt.

*Als je een bordeaux rode jas, stropdas, sjaal of vest of accessoires draagt* kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een bordeaux rode broek, rok of short zegt het volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je bent een beschaafd persoon die situaties met decorum of waardigheid hanteert. Je zet klasse en elegantie neer. Je bent niet per se conservatief of bang voor verandering. Je hebt een dure smaak en je houdt van goed eten en gezelschap en je weet het leven en zijn rijkdommen te waarderen.

## BRUIN

### ***Kleur beoordeling***

#### *Nooit de kleur bruin gedragen (0)*

Je conditionering of opvoeding heeft je doen geloven dat het leven saai en vervelend is als er structuur, traditie en routine is.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur bruin (0)*

Je was aan iets nieuws en verfrissends toe in plaats van de gebruikelijke conservatieve, traditionele of veilige weg. Het kan zijn dat je het gevoel had dat je te hard werkte of dat je te afhankelijk van anderen was. Of misschien werd de last van verantwoordelijkheid voor anderen jou te zwaar.

#### *Begonnen met het dragen van de kleur bruin*

Je kreeg de behoefte aan meer stabiliteit, veiligheid en structuur in je leven. Je bent je leven opnieuw aan het structureren en opbouwen vanuit een meer nuchtere houding en aanpak.

#### *De kleur bruin regelmatig dragend (4 – 6)*

Je bent een eerlijk en nuchter persoon die van een gestructureerde en verzekerde levensstijl houdt. Je bent betrouwbaar en je benadert het leven en zijn problemen vanuit logica en op een praktische manier. Je staat met beide benen op de grond, bent een stabiel mens op wie anderen kunnen rekenen. Je geeft de voorkeur aan een bekende routine in plaats van verandering, want routine geeft je het fijne gevoel van zekerheid.

Je bent een zinnelijk mens die een goede voedzame maaltijd, een huis met familie, tradities en op zijn tijd chocolade waardeert.

De kleur bruin dragen wijst erop dat je structuur in je leven nodig hebt, want dit geeft je een gevoel van veiligheid en bescherming en houd je geaard. Het is daarom heel belangrijk voor jou om tradities in ere te houden.

#### *De kleur bruin vaak dragend (7 – 10)*

Je bent een eerlijk en nuchter persoon die van een gestructureerde en verzekerde levensstijl houdt. Je bent betrouwbaar en je benadert het leven en zijn problemen

vanuit logica en op een praktische manier. Je staat met beide benen op de grond, bent een stabiel mens op wie anderen kunnen rekenen. Je geeft de voorkeur aan een bekende routine in plaats van aan verandering, want routine geeft je het fijne gevoel van zekerheid.

Je bent een zinnelijk mens die een goede voedzame maaltijd, een huis met familie, tradities en op zijn tijd chocolade waardeert.

De kleur bruin dragen wijst erop dat je structuur in je leven nodig hebt, want dit geeft je een gevoel van veiligheid en bescherming en houd je geaard. Het is daarom heel belangrijk voor jou om tradities in ere te houden.

**Je benadering van het leven is gewoonlijk conservatief en terughoudend, want je staat niet echt open voor veranderingen. Echter, dit is ook de reden dat je je ware gevoelens niet toont, want het is belangrijker voor je hoe anderen over jou denken. Je wilt niet confronterend en progressief overkomen.**



**Colour Comfort  
begeleiding**

*Begin met het dragen van de kleur bruin*

De kleur bruin kan je helpen om meer betrouwbaarheid en stabiliteit uit te dragen. Bruin is een veilige kleur en zorgt ervoor dat je beter benaderbaar bent en niet bedreigend overkomt. Deze kleur kan je helpen om met behulp van een nuchtere aanpak meer structuur, stabiliteit en regelmaat in je leven te brengen.

Je kunt een bruine kristal dragen of meedragen in je zak.  
Amber, tijgeroog.

Je kunt bruinkleurig voedsel eten.  
Chocolade, volkoren producten, noten.

*Verminder het dragen van de kleur bruin*

Verminder het dragen van de kleur bruin als je verveeld bent of bang om je gestructureerde levensstijl los te laten of wanneer je uit je comfortzone wilt breken om iets te doen wat onbekend, vernieuwend of spontaan is.

*Het imago van het  
dragen van de kleur  
bruin*

*Het dragen van een bruin shirt, blouse, topje of T-shirt  
zegt het volgende over je gevoelens en emoties:*

Je bent in een conservatieve, traditionele stemming en geeft de voorkeur aan orde en routine.

Ondanks dat je een betrouwbare en harde werker bent, geef je er de voorkeur aan om op de achtergrond te blijven, want dit is waar je jezelf vertrouwd voelt. Je hebt een hartelijke, niet bedreigende, benaderbare houding ten opzichte van anderen.

*Als je een bruine jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt*, kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een bruine broek, rok of short zegt het  
volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.*

Je familie en het leven thuis zijn heel belangrijk voor je, want je hebt veel gevoel voor traditie en familiewaarden. Je zet jezelf neer als een stabiel, praktisch en betrouwbaar persoon op wie anderen kunnen rekenen.

## ZWART

### ***Kleur beoordeling***

#### *Nooit de kleur zwart gedragen (0)*

Je conditionering en opvoeding hebben je doen geloven dat je jouw uniek zijn kunt vieren en je ware kleur kan laten zien.

#### *Gestopt met het dragen van de kleur zwart (0)*

Je voelde jezelf zeker genoeg om je innerlijke schoonheid en potentieel naar voren te laten komen en te tonen. Je bent ertoe over gegaan om je 'ware kleuren' te laten zien en je erkent je eigen 'uniek zijn'.

#### *Begonnen met het dragen van de kleur zwart*

Je wilt een houding neerzetten van 'alles onder controle hebben', krachtig en zelfs een beetje mysterieus. Je wilt niet teveel opvallen maar wel door anderen geaccepteerd worden.

#### *De kleur zwart regelmatig dragen (4 - 6)*

Je hebt een vastberaden persoonlijkheid en je hebt graag de controle over jezelf en anderen. Je bent creatief en idealistisch. Je zult altijd afmaken waar je aan begonnen bent. Je werkt hard en houdt van problemen oplossen.

Met deze kleur kun je onmerkbaar in de massa opgaan en geaccepteerd worden met een gevoel van waardigheid. Je wilt mystiek en waardigheid uitstralen, evenals autoriteit, wijsheid, macht en soms verborgen rijkdom. Soms wil je emotioneel even met rust gelaten worden. De kleur zwart zet een beschermende muur tussen jou, je diepste gevoelens en anderen.

#### *De kleur zwart vaak dragend (7 - 10)*

Je bent in het bezit van een krachtige en vastberaden persoonlijkheid en je hebt graag de controle over jezelf en anderen. Je bent creatief en idealistisch. Je zult altijd afmaken waar je aan begonnen bent. Je werkt hard en houdt van problemen oplossen.

Met deze kleur kun je onmerkbaar in de massa opgaan en geaccepteerd worden met een gevoel van waardigheid. Je wilt mystiek en waardigheid uitstralen, evenals autoriteit, wijsheid, macht en soms verborgen rijkdom.

Soms wil je emotioneel even met rust gelaten worden. De kleur zwart zet een beschermende muur tussen jou, je diepste gevoelens en anderen.

**Vaak wordt zwart gebruikt om iets te verbergen, dit kan zijn overgewicht, potentieel of onzekerheid.**

**Echter, zwart is geen open en uitnodigende kleur, dus kijk uit dat deze eigenschappen zich niet omzetten in onbuigzaamheid en isolatie. Teveel zwart kan ervoor zorgen dat je inmenging en hulp van anderen afwijst en de indruk wekken dat je te allen tijde weet wat je wilt en weet hoe er te komen. Daardoor geef je de indruk dat je niet altijd openstaat voor suggesties, advies of hulp van anderen, druk als je bent om je eigen persoonlijke ruimte te bewaken. Teveel zwart kan je ook verhinderen je eigen potentieel te uiten en te benutten.**

**Colour Comfort  
begeleiding**

*Begin met het dragen van de kleur zwart*

De kleur zwart geeft de drager een gevoel van bescherming, een veilige plaats om je te verschansen voor de harde buitenwereld, zeker als je jezelf kwetsbaar voelt. De kleur zwart stelt je in staat om onopvallend te zijn, de aandacht van jezelf af te leiden en tegelijkertijd anderen te laten weten dat ze afstand moeten houden.

*Verminder het dragen van de kleur zwart*

Ik stel voor dat je het dragen van zwart vermindert als je jouw ware potentieel wilt laten zien en opgemerkt wilt worden. Minder zwart zal voor een meer flexibele en ruimdenkende houding zorgen en je zult ook vriendelijker en zachtaardiger overkomen.

*Het imago van het  
dragen van de kleur  
zwart*

*Het dragen van een zwart shirt, blouse, topje of T-shirt  
zegt het volgende over je gevoelens en emoties:*

Hoewel je de indruk wilt geven dat je de controle hebt over je emoties, zet de kleur zwart een beschermende muur tussen jou, anderen en je diepste gevoelens.

Door zwart te dragen, blokkeer je externe bemoeienissen en invloeden, zodat jij de vrijheid krijgt om je eigen sterke overtuigingen en meningen te volgen.

*Als je een zwarte jas, stropdas, sjaal, vest of accessoires draagt*, kan het zijn dat je deze emoties niet ervaart, maar onbewust is dit toch hoe je wilt dat anderen je opmerken.

*Het dragen van een zwarte broek, rok of short zegt het volgende over je drijfveren en hoe je wilt overkomen.* Je straalt controle, autoriteit en discipline uit, om zo de indruk te geven dat je niet wordt beïnvloed door invloeden van buitenaf.

Je levensbeschouwing kan erg inflexibel overkomen, niet ontvankelijk voor andere richtingen en meningen.

Deze kleur laat je er enerzijds mysterieus en chique uitzien maar kan anderzijds ook gebruikt worden om je onzekerheden te maskeren.

## KLEUR PLAATSBEPALING

Kleur kan in elk onderdeel van kleding gebruikt worden inclusief sjaals, hoeden, schoenen en andere accessoires. Waar (op welke plaats) je een kleur draagt, beïnvloedt de indruk die je geeft.

### ***Rechterkant van het lichaam***

Geeft de mannelijke kracht weer, de 'gevende' en analytische kant in ons.

### ***Linkerkant van het lichaam***

Geeft de vrouwelijke kant weer, de ontvangende en creatieve kant in ons.

### ***Bovenste lichaamshelft***

*Blouse, T-shirt, shirt, poloshirt*

De plaatsbepaling van de kleur van je bovenste lichaamshelft: blouse, T-shirt, shirt, poloshirt, geeft je emotionele toestand weer. De kleuren op deze plaats onthullen hoe je jezelf uitdrukt en hoe je met emoties en intermenselijke relaties omgaat.

*Jasje, vest, blazer*

De kleur van het buitenste kledingstuk: jasje, vest, blazer, geeft weer hoe jij wilt dat anderen jou waarnemen.

Een totaal anders gekleurde jas, omslagdoek of vest over je blouse, shirt of topje dragen, wijst erop dat je (onbewust) wilt dat anderen je anders waarnemen dan hoe je jezelf in werkelijkheid voelt.

### ***Hoofddekseel***

De kleur op ons hoofd gedragen: caps, sjaal, haar, accessoires en haarkleur, staan voor jouw manier van denken.

### ***Oorbellen***

De kleur die we aan onze oren dragen laat zien hoe je luistert en de boodschappen van het leven hoort en interpreteert.

### ***Hals***

De kleur om onze hals gedragen in een sjaal, stropdas of ketting geeft weer hoe je jouw boodschap of ideeën communiceert.

### ***Vingers***

De kleur gedragen op onze handen: ringen en armbanden, laat zien hoe we met onze levenservaringen omgaan en hoe we met de verantwoordelijkheden van geven en nemen en wat het leven ons voorschotelt omgaan.

*Duim:*

Staat voor onze kracht en doorzettingsvermogen (duimen

omhoog).

*Wijsvinger:*

Staat voor onze autoriteit, oordeel en ambitie (met je vinger wijzen naar...).

*Middelvinger*

Staat voor ons bewustzijn wie we zijn en de verantwoordelijkheden die we hebben (die kennen we allemaal....).

*Ringvinger*

Staat voor onze emoties en en hoe we met relaties omgaan (trouwing).

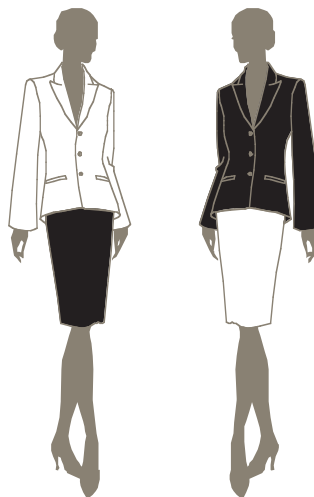
*Pink*

Staat voor communicatie en expressie.

**Onderste  
lichaamshelft (vanaf  
de taille naar  
beneden)**

De plaatsbepaling van de kleur van de onderste lichaamshelft in broeken, rokken, shorts, staat voor je motivatie en wat je voortdrijft. De kleuren op deze plaats onthullen wat ons stabiliteit en steun geeft.

De volgende illustratie laat ons het gebruik van eenzelfde kleurencombinatie zien, echter gedragen in verschillende posities:



De dame die de witte blouse draagt, is meer benaderbaar. Echter, ze zet zichzelf neer alsof ze alles onder controle heeft. Terwijl de dame met de zwarte blouse zichzelf meer als openhartig neerzet, maar ondertussen haar emoties bewaakt.

***Voeten***

De plaatsbepaling van kleur aan onze voeten in schoenen, slippers, enzovoort, laat zien hoe we in het leven vooruit willen komen.

***Handtassen***

De kleur van de handtas representeert de essentie van wat we in ons leven willen invoeren. In de handtas bevindt zich 'ons leven' (geld, agenda, mobiel, enzovoort). Met de kleur van de tas 'beschermen en dragen' we onze persoonlijke artikelen.

***Riemen***

De kleur van de riem ondersteunt ons denkpatroon.

***Nachtgoed***

Als iemand een bepaalde kleur alleen draagt in zijn / haar nachtgoed, dan wil dit zeggen dat deze persoon zich in gedachten / dromen al wil vereenzelvigen met de kwaliteiten van deze kleur, maar het nog niet naar buiten kan of wil uitdragen.

***Sportkleding***

Als iemand alleen een kleur draagt tijdens het sporten dan wil dit zeggen dat deze persoon zich wil vereenzelvigen met de kwaliteiten van deze kleur tijdens het sporten, maar nog niet in het dagelijks leven.

## DE INVLOED VAN PATRONEN

Naast de kleuren die je draagt, spelen patronen ook een grote rol in het imago dat je neerzet.

Net als met kleur, voel je jezelf aangetrokken tot bepaalde patronen om een speciale reden, want zij houden verband met je denkwijze en hoe je met dagelijkse situaties omgaat. En, net als kleur, zal elk patroon een andere indruk creëren.

***Bloemenpatroon*** Een bloemenpatroon wekt de indruk dat je een romantisch en dromerig persoon bent met een lieve en zorgzame houding ten opzichte van anderen. Dit patroon laat een optimistische en blijde benadering van het leven zien.

***Geruit patroon*** Een patroon met ruiten wekt de indruk dat je een nuchter en betrouwbaar persoon bent. Dit patroon laat een praktische en resolute benadering van het leven zien.

***Paisley patroon*** Een paisley patroon geeft een traditionele en conservatieve indruk met een vleugje mystiek en drama. Dit patroon laat een elegante en volwassen benadering van het leven zien.

***Dierenprint*** Dierenprints geven een betoverende indruk. Het laat zien dat je blij bent om opgemerkt te worden en op te vallen in een menigte. Dit patroon laat een unieke en flamboyante benadering van het leven zien.

***Kant*** Kant wekt de indruk dat je vrouwelijk en romantisch bent. Het laat een heel lieve en zachte benadering van het leven zien met aandacht voor detail. Maar, kant kan ook, op subtiele wijze, een suggestieve en verleidelijke indruk geven.

***Strepen*** Gestreepte kleding geeft de indruk dat je rechtevoors bent en gedreven wordt door je intellect en vastberadenheid. Dit patroon geeft een analytische en ordelijke benadering van het leven weer.

***Stippen en stippels*** Stippen geven de indruk dat je erg meegaand en hartelijk bent. Dit patroon laat een gevoelig en zorgzaam karakter zien.



## **Deel Twee**

# **Colour Comfort Methode**

## **WAT IS EEN COLOUR COMFORT KLEURENTOLK?**

JE BENT GEEN GENEZER, GEEN LERAAR, GEEN COUNSELOR!

JE BENT DEGENE DIE DE VERF EN DE KWASTEN AANGEEFT ZODAT JE CLIËNT ZIJN OF HAAR LEVEN KAN SCHILDEREN IN DE KLEUREN DIE HIJ OF ZIJ WIL.

EEN COLOUR COMFORT KLEURENTOLK IS IEMAND DIE DE KLEURENKEUZES VAN ZIJN/HAAR CLIËNTEN VERTAALT EN INTERPRETEERT EN HELPT BEGRIJPEN WAT DE UNIVERSELE TAAL VAN KLEUR VERTELT OVER HUN PERSOONLIJKHEID EN VERLEDEN.

EEN COLOUR COMFORT KLEURENTOLK VERTAALT DE DOELEN VAN DE CLIËNTEN IN EEN KLEURENKEUZE DIE IN HUN KLEDINGKAST EN IN HUN LEVEN PAST.

### ***Jouw beloning?***

JE ZIT OP DE EERSTE RANG EN JE KUNT BEKIJKEN EN GENIETEN HOE JOUW CLIËNT DE ARTIEST VAN ZIJN / HAAR EIGEN LEVEN WORDT...

## COLOUR COMFORT CONSULTS

### ***Gedragcode en procedures***

**Na voltooiing van Module 2 en 5 consults te hebben gedaan, kan de Colour Comfort Kleurentolk in opleiding beginnen met praktiseren op familie en vrienden om oefening en ervaring op te doen. De Colour Comfort Kleurentolk in opleiding mag zich nog geen Colour Comfort Kleurentolk noemen of een consult vergoeding in rekening brengen. Informeer de mensen waarbij je een consult doet dat je nog in opleiding en niet gecertificeerd bent.**

### *Vorbereiding op de consults*

Als je je ruimte gereed maakt voor consults, verzeker jezelf er dan van dat je een rustige en kalmerende omgeving creëert met comfortabele zitplaatsen. Houd water bij de hand en misschien een plezierig muziekje op de achtergrond. Wees er zeker van dat je noch door familie noch door de telefoon gestoord kunt worden. Wees er zeker van dat je alle artikelen die je nodig hebt voor een consult binnen bereik hebt, inclusief de gekleurde katoenen draadjes voor armbanden.

### *De flexibiliteit van consults*

Het unieke van de Colour Comfort Method is dat het in elke setting en omgeving kan plaatsvinden, bij iemand thuis of in een café/restaurant. Houd echter te allen tijde rekening met het vertrouwelijke aspect van de consult.

### *Voordat je met de Colour Comfort consult begint*

- Laat je klant een aansprakelijkheidsformulier tekenen.
- Leg uit aan je klant wat kleur is en hoe het ons op alle niveaus beïnvloedt.
- Leg uit wat je klant van een Colour Comfort consult kan verwachten.
- De Colour Comfort methode is bemoedigend en helpt je klant om kleur als een pro-actief werktuig te gebruiken.
- Pen en papier voor de klant om aantekeningen te maken.
- Een doos tissues.

*Tijdens een Colour Comfort consult*

Hieronder volgen de richtlijnen die gevolgd dienen te worden tijdens een Colour Comfort consult:

1. Leg de kracht van kleur uit en de Colour Comfort consult procedures zoals beschreven in deze handleiding.
2. Vul de CC client vragenlijst in.
3. Vertaal voor de klant wat zijn/haar kleurenkeuzes in kleding onthullen over zijn/haar persoonlijkheid en verleden.
4. Vertaal de doelen van de klant in kleuren.
5. Leg uit hoe de geadviseerde kleuren te integreren.

*Je gedrag*

Gedurende een Colour Comfort consult wordt het volgende gedrag van de Colour Comfort Kleurentolk verwacht:

1. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen woorden en daden en hun implicaties.
2. Steun je klant in het nemen van diens eigen verantwoordelijkheid.
3. Luister naar de kleurenkeuzes van je klant en vertaal deze in begrijpelijke taal.
4. Doe geen beloften, geen waarzeggerij.
5. Beweer niet dat je diagnoses stelt of geneest.
6. Verwijs je client naar een vakman als je client behandeld wil worden of een diagnose wil betreffende een lichamelijke of geestelijke aandoening.
7. Luister naar de doelen en wensen van je client en vertaal deze in een keuze aan kleuren.
8. Respecteer te allen tijde de keuzes van je client.
9. Spreek geen kwaad over andere behandelmethodes of therapeuten.
10. Vertel je client dat je in opleiding bent voor Colour Comfort Kleurentolk en dat je geen vergoeding verlangt. Je doet consults om te oefenen en ervaring op te doen.

*Na afloop van een  
Colour Comfort consult*

*a. Houd correcte verslagen bij van de consults*

De Colour Comfort Kleurentolk in opleiding dient correcte klantverslagen bij te houden voor tenminste zes jaar. Dit is belangrijk, omdat het professionaliteit en duidelijkheid tussen de client en de Colour Comfort Kleurentolk bewerkstelligt.

*b. Verleen je client steun bij nabespreking*

Geef je client een voorlopige vervolgspraak mee om aan jou te bevestigen. Wees beschikbaar per telefoon of email voor eventuele uitleg van het consult.

*c. Handhaaf klanten vertrouwelijkheid*

De Colour Comfort Kleurentolk in opleiding moet te allen tijde de vertrouwelijkheid ten aanzien van clienten handhaven en respecteren.

**Het Colour Comfort  
client vragenlijst  
invullen**

Vul de client naam, adres, contactgegevens op het vragenformulier in; optie om de nieuwsbrief te ontvangen.

Overhandig de tijdslijn / schaal aanduiding (0-10).

Leg aan de klant uit dat je graag een cijfer tussen 0-10 wilt krijgen om aan te geven hoe vaak de klant een kleur gedragen heeft. ( 0 = nooit en 10 = elke dag).

Leg de Colour Comfort Swatch voor de client en begin met de kleur rood.

Vraag of de client in het afgelopen jaar de kleur rood heeft gedragen.

Als het 0 is, vraag of de klant ooit deze kleur gedragen heeft? Zo ja, Wanneer is hij/zij gestopt met het dragen van deze kleur? Geef het antwoord aan op het formulier met een getal = 1 voor 1 jaar geleden onder historie gestopt.

Als het een ander cijfer is, vraag of hij/zij deze kleur altijd heeft gedragen? Zo niet, wanneer heeft hij/zij deze kleur meer of minder gedragen? Vul het getal (aantal jaren geleden) in de lijst van gestart / gestopt.

Draagt de klant topjes, jasjes of broeken/rokken in deze kleur?

Alleen topjes, markeer dit met een vinkje onder TOPS en het getal.

Alleen jasjes, geef dit aan met vinkje onder JAS.

Alleen broeken/rokken, geef dit aan met vinkje onder BR/ROK.

Alleen accessoires, geef dit aan met vinkje onder ACC.

Volg dezelfde procedure met de andere kleuren.

Vraag of je client een voorkeur heeft voor bepaalde patronen. Als dit zo is, geef dit aan op je formulier.

**BIJ ONZEKERHEID; VRAAG!**

Stel altijd een vraag, liever dan een verklaring afleggen.

Bijvoorbeeld, je kunt zeggen “naar mijn mening...” of volgens jouw kleurenkeuzes...” of “kun je een verband leggen...?”

## Het interpreteren van de ingevulde Colour Comfort client vragenlijst

Stap 1:  
persoonlijkheidsprofiel

1 of meer kleuren VAAK gedragen.

De meest dominante kleur(en), deze die het meest frequent gedragen worden, geven het karakter van de klant weer, evenals zijn/haar opvoeding en de emotionele staat.

Vaak worden er tussen de 1-4 kleuren veel gedragen. Je kunt de eigenschappen van deze kleuren met je klant bespreken. Hou het positief en benadruk de positieve eigenschappen van je klant. Je klant zal meer profiteren van de kennis van zijn sterke punten dan van zijn tekortkomingen. Elke tekortkoming kan iemand hinderen om tot volle bloei te komen. Het bewust zijn van talenten kan een motivatie zijn om te groeien en een volledig persoon te worden.

Je kunt in het kort de negatieve aspecten van de te frequent gedragen kleur(en) identificeren en de klant informeren dat hij/zij deze kan terugdringen door eenvoudigweg het gebruik van deze specifieke kleur(en) te verminderen.

1 of meer kleuren REGELMATIG gedragen.

Bespreek met je klant de eigenschappen van deze kleuren en benadruk de sterke punten ervan.

Noteer of de kleuren worden gedragen in topjes (blouse, T-shirt, topjes). Als iemand alleen 1 specifieke kleur broek of rok draagt maar nooit een blouse in deze kleur, wijst dit erop dat de klant gemotiveerd is, *gedreven* door de eigenschappen van deze kleur maar niet de eigenschappen van deze kleur *voelt*.



- 0 = NOOIT deze kleur gedragen de laatste 12 Maanden
- 1-3 = draagt de kleur AF EN TOE
- 4-6 = draagt de kleur REGELMATIG
- 7-10 = draagt de kleur VAAK

Als de klant het moeilijk vindt om met een cijfer aan te duiden hoe vaak hij een kleur draagt, kun je vragen of de kleur af en toe, regelmatig of vaak gedragen wordt.

Stap 2: je inlezen in de geschiedenis en opvoeding van je client

Identificeer de kleuren die je klant nooit heeft gedragen en vraag of zijn/haar opvoeding of conditionering gerelateerd is aan de eigenschappen van deze kleuren.

Met welke kleur is je klant het eerst begonnen om deze te dragen of is daar juist mee gestopt? (het langst geleden).

Loop door alle kleurveranderingen (in volgorde van jaren/maanden) heen en bespreek met je klant het belang van de gerelateerde kleuren.

Vraag je klant om het verband aan te geven tussen zijn of haar kleurenvoorkeur(en) en de emotionele impact ervan op zijn of haar leven tot nu toe - de klant hoeft niet het hele verhaal te vertellen - meer de emotionele verandering te erkennen.

Stap 3: kleuren begeleiding geven

De belangrijkste vraag die je tijdens een Colour Comfort consult kunt stellen is: "Wat zou je willen bereiken, veranderen, doen of hebben?"

Schrijf de doelen van je klant op en kijk vervolgens welke kleuren kunnen helpen bij het bereiken ervan. De kleuren die het niet of minst gedragen worden (ver)wijzen vaak naar onopgeloste emotionele problemen die je klant ervan weerhouden om zijn of haar doelen te bereiken.

Als je klant niet duidelijk is in zijn/haar doelen, kijk dan welke kleuren je klant het meest kunnen ondersteunen.

- Welke kleuren heeft je klant nooit gedragen?
- Welke kleuren duiden op de grootste emotionele verwarring of moeilijkheid?

Kies twee kleuren waarvan jij gelooft dat deze de klant kunnen helpen bij het bereiken van zijn/haar doel(en). Bespreek met je klant of hij/zij de eigenschappen van de voorgestelde kleuren bij zichzelf wil verbeteren en daaraan wil werken.

Leg uit wat de voorgestelde kleuren kunnen doen voor je client.

Vraag je klant om de kleur(en) die te vaak gedragen worden te verminderen. Leg uit waarom je dit voorstelt.

### **Seizoenskleuren**

Vaak dragen mensen andere kleuren in de zomer dan in de winter. Je kunt een Colour Comfort consult afnemen voor het zomer- en winterseizoen. Het is op deze manier ook makkelijker voor de cliënt om zich te herinneren welke kleuren er veel of weinig gedragen worden, dus over een tijdsperiode van 6 maanden.

**Colour Comfort  
programma**

Het meest effectief resultaat wordt bereikt indien de client over een periode van 6 – 12 maanden, 3 Colour Comfort consults heeft. In deze periode heeft de client de mogelijkheid om verschillende kleuren te integreren.

**Vervolg consult**

*Wanneer?*

In de meeste gevallen zal je klant baat hebben bij een vervolgconsult binnen 4 maanden. Je klant kan de voorgestelde kleuren zo'n 2 - 4 maanden dragen en de emotionele verschuivingen ervaren.

Als je klant emotioneel in balans is en 90% van de kleuren regelmatig gebruikt, is het voldoende om deze klant een of twee keer per jaar te zien. Een consult voor de zomerkleding en een voor de winterkleding.

*Contact met de klant*

Bevestig je vervolgconsult per telefoon, e-mail of sms. Dit kan er als volgt uitzien:

*Hallo ..... (naam), bevestigt u alstublieft uw Colour Comfort consult van ..... (datum, tijd en locatie) door te antwoorden op deze e-mail, tekst of telefoongesprek. Met vriendelijke groeten, ..... (uw naam)*

*Consult*

Houd eerdere vragenformulieren bij de hand om veranderingen in kleur en frequenties in het dragen te vergelijken.

Vul de vragenlijst in volgens de gemarkeerde kaart (0=nooit, 1-3= kleur af en toe gedragen, 4-6= kleur regelmatig gedragen, 7-10= kleur vaak gedragen).

Bekijk samen met de klant of hij/zij kan bevestigen met welke frequentie deze kleuren worden gedragen.

Schrijf op het vragenformulier, achter de naam van de kleur, elke verandering in kleur; (+) als de klant het dragen ervan vermeerderd heeft en (-) als je klant het dragen van een kleur verminderd heeft.

Bespreek de veranderingen, meer of minder, in de kleurenkeuzen en vraag je klant of hij/zij een verband ziet

met emotionele veranderingen.

Bespreek met je klant of hij/zij verschillende aspecten in zijn/haar leven wil verbeteren.

Kies twee kleuren waarvan jij gelooft dat deze je klant kunnen helpen bij het bereiken van haar/zijn doel(en).

Leg uit wat de voorgestelde kleuren kunnen doen voor je klant.

Indien nodig, vraag dan je klant om het dragen van bepaalde kleur(en) te verminderen, indien deze te vaak gedragen worden. Leg uit waarom je dit voorstelt.

### ***Kort consult***

Een kort consult kan gegeven worden als een demonstratie. Vraag de klant enkel aan te geven welke kleuren hij / zij toepast in shirts / tops en vul de vragenlijst in. Geef een beknopte persoonlijkheidsbeschrijving gebaseerd op deze informatie.

LET WEL: een kort consult is alleen maar een voorproefje van een normale consult. Geef niet te veel informatie weg, anders zal de klant geen gewoon consult bij je boeken. Geef duidelijk aan dat gedurende een consult dieper wordt ingegaan op het verleden en ook advies wordt gegeven welke kleuren de klant kunnen helpen zichzelf te ontplooien en te ontwikkelen.

### ***Foto of film?***

Er bestaat een groot verschil tussen een foto en een film. Als je observeert wat iemand op een bepaalde dag draagt, dan is het net alsof je een foto neemt. Het reflecteert de emotie en houding op een bepaald moment / bepaalde dag.

Een Colour Comfort consult kan meer gezien worden als een film, in plaats van een foto. Het geeft niet alleen inzicht en informatie betreffende de emotionele status op dit moment maar het biedt tevens inzicht in het verleden en welke gebeurtenissen hebben plaatsgevonden.

LET OP: doe geen uitspraken over wat mensen op dit moment dragen en onthou je van het geven van kleur advies, tenzij je een volledig Colour Comfort consult geeft.

Je kunt uiteraard wel een speed consult geven en enkel kijken naar welke tops, overhemden of blouses gedragen zijn in het laatste (half)jaar.

Voor een korte persoonlijkheidsbeschrijving kun je de vier vragen stellen zoals vermeld in het handboek.