

Farver styrker livskvaliteten

Hvis ikke du har et farverigt syn på livet, så kan en spirituel farvecoach måske hjælpe

Af Lars Saugbjerg

LIVSGLÆDE Hvis du føler dig udtjent og uduelig, så vend blikket væk fra mørket. Giv lyset det blå stempel. Farver har stor betydning for vores livskvalitet - og de er gratis. Vi skal bare åbne øjnene for dem og lade dem påvirke os.

“Et godt humør er fundamentet for god livskvalitet. Og farver kan i den grad påvirke vores humør og adfærd,” fortæller Vibeke Sandbæk, der er spirituel farvecoach i Klinik Vibe, Fredericia.

Hvis man føler sig lidt grå, indvendig eller udvendig, kan farvecoaching give selvindsigt og forståelse.

“Hvis ikke du er bevidst om dine egne kvaliteter, så kan farverne faktisk være med til at gøre kvaliteterne synlige for dig,” forklarer Vibeke Sandbæk.

Farver skaber mennesker

Som coach giver hun kunder-



Man kan få det bedre ved hjælp af farvernes kræfter

*Vibeke Sandbæk,
spirituel farvecoach*

ne indsigt i, hvilke kvaliteter de forskellige farver indeholder. På farven gul kan man for eksempel hæfte kvaliteter som analytisk, optimistisk, livgivende og rap i replikken.

“Jeg påstår, at hvis du omgiver dig med gult og tager farven til dig via tøj, blomster, maling, kost og andet, så vil guls egenskaber have mulighed for at vokse i dig,” lyder det fra Vibeke Sandbæk.

Men først skal man have indsigt i, hvordan sindet bliver påvirket, og hvordan farverne farver dit humør.

Vibeke Sandbæk er spirituel farvecoach. Foto: Lars Saugbjerg

“Et forløb - eller en workshop - tager cirka to timer. Det er en samtale om farvernes muligheder, altså dine personlige farvebehov. Kunden får nogle redskaber til, hvordan han eller hun kan arbejde videre med farverne. Vi har det i vores sjæl - farverne er allemandseje - vi skal bare lære at bruge dem optimalt,” siger Vibeke Sandbæk.

Der er måske en grund til, at rød er din ynglingsfarve. Og der er måske en grund til, at du ikke kan lide lilla. Ifølge farvecoachen kan det skyldes, at lilla har nogle egenskaber, nogle karakterer, du underkender i dig selv.

“Tag farverne til dig og tænk over, hvordan de påvirker dig. Sover du dårligt, skal du måske finde nogle mere afdæmpede farver til dit sengetøj,” smiler Vibeke Sandbæk.

Huden kan nemlig absorbere farver - men dét er en anden historie. Er du nysgerrig, kan Vibeke Sandbæk kontaktes via hjemmesiden klinikvibe.dk.

Farver påvirker os, og de kan øge din livskvalitet, hvis du forstår at bruge dem.

