

12+

Цветик-семицветик

12 цветов-настройщиков
души

Книга-практикум

Карине Минасян



Карине Минасян

**Цветик-семицветик: 12 цветов-
настройщиков души.
Книга-практикум**

«Издательские решения»

Минасян К.

Цветик-семицветик: 12 цветов-настройщиков души. Книга-практикум / К. Минасян — «Издательские решения»,

«Цветик-семицветик» — это не учебник по цвету, а тёплый разговор с собой. Художница Карина Минасян собрала 12 цветов-настройщиков души, которые помогли ей вернуться к себе. Оранжевый, красный, фиолетовый... У каждого — своя история, простой ритуал, вопрос для размышлений и подсказки, где добавить цвет в дом или образ. Книга для тех, кто устал «чинить себя до идеала» и готов увидеть в трещинах место для света. Как расколотый гранат со стразами — несовершенный, но сияющий изнутри.

© Минасян К.

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
1. ОРАНЖЕВЫЙ	9
2. КРАСНЫЙ	11
3. ФИОЛЕТОВЫЙ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Цветик-семицветик: 12 цветов-настройщиков души Книга-практикум

Карине Минасян

© Карине Минасян, 2026

ISBN 978-5-0070-0266-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Цвет — это состояние и язык души

Как с помощью цвета прийти к себе.

Эта книга родилась не в тишине кабинета, а в моей жизни.

В моменты, когда я не знала, куда идти, когда теряла себя в быту, в тревогах, в попытках быть «удобной».

Я искала опору. И нашла её в цвете и творчестве.

Однажды я заметила: когда мне грустно — я инстинктивно тянусь к голубому. Когда нужна смелость — надеваю красное. Когда хочется почувствовать дом — ищу взглядом терракотовую чашку или одеваю свои вязанные терракотовые тапочки.

Я замечала, как цвет меняет состояние и делает его глубже или легче. Как в комнате с зелёным растением плечи сами опускаются.

Цвета разговаривали со мной.

И я просто начала их слушать.

Так родился «Цветик-семицветик» — моя личная система возвращения к себе.

Не сложная, не научная, не эзотерическая. Просто — цвета, этапы, способы вспомнить, кто ты есть, и сделать один шаг к себе.

Помнишь цветик-семицветик из детства? У него были лепестки разного цвета, и каждый исполнял желание. Мой «Цветик» работает иначе — он не исполняет желания за тебя. Он помогает тебе вспомнить себя и найти твоё желание. И сделать к нему первый шаг.

Тебе не нужно знать теорию цвета.

Твоё тело и душа уже знают. Просто позволь им вспомнить.

Здесь нет правильных и неправильных ответов. Только твои ощущения. И они — главные.

Я не психолог и не искусствовед. Я человек, женщина, которая научилась слушать цвет и строить с ним диалог. И этим опытом делюсь с тобой.

— —

Для кого это

Для тех, кто:

- чувствует, что краски жизни стали тише;
- хочет вернуть энергию, но не знает с чего начать;
- создаёт уют и хочет, чтобы он не просто украшал, а поддерживал;
- и еще для тех, кто просто любит цвет и хочет понимать его глубже — без сложных теорий.

и кто хочет через цвет и творчество понять себя и обрести свою целостность как сделала это я.

Ты не обязан (а) быть художником. Достаточно просто открыться цвету. Позволить ему говорить с тобой.

Как пользоваться книгой.

Ты можешь:

прочитать всё сразу — как книгу о себе;
выбрать один цвет, который откликается, и прочитать только его сегодня; возвращаться к нему, когда чувствуешь, что нужна поддержка.

Подсказка: если не знаешь, с чего начать — закрой глаза и спроси: «Какой цвет я чувствую сегодня?» Открой эту страницу.

Каждый цвет — законченная история. Начинай с любого.

Что ты найдёшь внутри

Для каждого цвета — пять шагов:

- Моя история — как цвет пришёл в мою жизнь.
- Что даёт — его язык и сила.
- Где добавить в дом — как поселить цвет рядом.
- Маленький ритуал — одно действие, которое можно сделать прямо сегодня.
- Вопрос к себе — мягкая диагностика для диалога с собой.

А также два дополнительных блока:

- С кем дружит — цветовые сочетания, которые усиливают магию.
- Когда в гармонии / когда в избытке — как распознать, что цвет работает на вас или против.

Маленький якорь для старта.

Пока ты читал (а) эти строки — какое слово или цвет пришёл к тебе? Запиши его. Это начало диалога.

Я благодарна каждому цвету, который пришёл в мою жизнь.

И рада, что теперь они могут прийти и в твою.

Я создаю картины, вещи и смыслы под брендом “ L'alba dei fiori, рассвет цветов».

Но об этом позже сначала давайте познакомимся с цветами.

«Цветик-Семицветик» — это не сказка из детства. Это взрослая алхимия. Через двенадцать цветов, через образы рассвета, кофейной чашки и гор на горизонте вы можете заново настроить свою душу. Каждая глава — как лепесток, который возвращает вам целостность там, где вы думали, что разбиты навсегда.

Рассвет цветов начинается внутри. Пусть эта книга станет для тебя мягким напоминанием:

- ты имеешь право на свой цвет и свой рассвет. И он уже есть внутри.

С теплом, Карина. «Рассвет цветов»

1. ОРАНЖЕВЫЙ

тёплая радость, как мандарины в декабре.

цвет тепла

«Я разрешаю себе радость. Я могу делать что-то просто для удовольствия»

Цвет-настройщик: топливо для радости

Моя история

Мы начали год с оранжевого — цвета, который согревает изнутри. Но он не просто «весёлый». Я заметила: это тот, кто тихо настраивает ваш день: меняет атмосферу дома, задаёт тон разговору, поворачивает ход мыслей и помогает начать творить и делать.

Почему он работает?

Исследования цвета подтверждают: оранжевый — один из самых популярных цветов, который люди инстинктивно связывают с энергией, радостью и уютом.

Что даёт

Оранжевый — безопасный огонь. Он дарит энергию без тревоги, уют без тяжести.

Для женщин — внутреннее сияние: мягко напоминает «я в своём ресурсе».

Для мужчин — энергию действия: скрытый заряд бодрости и свежей идеи.

Для детей — безопасную радость: поддерживает игру, но не перегружает.

Где добавить в дом

Ему не нужна целая стена. Достаточно уголка.

На кухне (чашка, прихватка) — собирает у стола, шепчет: «Здесь вкусно и душевно».

В кабинете (подставка, обложка) — включает не «надо», а «хочу творить».

В прихожей (ключница) — встречает не просто светом, а теплом дома.

Маленький ритуал

Добавьте один оранжевый акцент в дом и один — в свой образ. Носки, браслет, подставка под чашку. Не анализируйте, просто наблюдайте: куда потянется взгляд, где станет светлее, в какой момент появится желание улыбнуться или начать.

С кем дружит

С деревом — глубокое земное спокойствие.

С синим — яркий творческий взлёт, как закат над морем.

С белым — чистая, ясная радость.

С зелёным — баланс энергии и роста, как спелый мандарин на ветке.

Тот, что мы приглашаем в дом — становится нашим союзником.

Тот, что ловим на улице — становится подсказкой от мира.

Один учит нас творить настроение, другой — замечать красоту.

Когда в гармонии / когда в избытке

В гармонии — согревает, вдохновляет, объединяет, дарит уют и желание действовать.

В избытке — может перевозбуждать, мешать сосредоточиться, создавать ощущение «слишком много всего».

Вопрос к себе

Где я сейчас экономлю свою радость, будто она на исходе? И как оранжевый может стать тем самым «тихим настройщиком», который вернёт мне топливо? И с каким оранжевым дружите сегодня? С созданным или пойманным?

2. КРАСНЫЙ

страсть, сила, кровь, которая бежит по жилам.

цвет жизни

«Я есть. Я живая (ой). Моя сила принадлежит мне»

Секретный инструмент для настроения

Моя история

Вчера я решила послушать цвет и спросила: «Какой сегодня главный?» Ответ пришёл сразу: «Красный».

Весь день я встречала его даже там, где не ждала. Сначала — как красоту и силу: павлин с огненным хвостом, дверь в красных цветах. Потом — как заботу и сладкий подарок: кусочек торта с розовой глазурью, которым меня угостили. Даже помощь пришла в красной упаковке.

А вечером я увидела его иначе: пожарную машину с сиреной, температуру у сына. Тот же красный, но уже как сигнал: «Внимание, здесь нужна забота».

Я поняла: красный — не просто цвет страсти. Это целая территория с разными законами. И наша задача — понимать, какую именно силу он нам показывает.

Что даёт

Красный — это проводник вашей внутренней смелости.

Для женщин — уверенность и страсть, напоминание о внутренней силе.

Для мужчин — энергию лидерства и решительности.

Для детей — ощущение защищённости и право быть замеченным.

Он не делает вас смелой, но напоминает о той смелости, что уже есть внутри.

Где добавить в дом

Красный — как приправа: в нужном количестве творит чудеса.

Кухня / столовая — его стихия. Чайник, банки для специй, прихватки, скатерть. Даже одна деталь задаёт бодрый тон и будит аппетит.

Рабочий уголок — подставка, блокнот, талисман. Даёт толчок к действию, когда силы на исходе.

Гостиная — плед, картина с маками, пара подушек добавляют тепла и делают пространство живым.

В спальне — осторожно. Красный — про активность, а здесь нужно расслабляться. Вместо яркого выберите терракотовый, кирпичный, приглушённый коралловый.

Маленький ритуал

Чувствуете, что в комнате или в вашем состоянии чего-то не хватает? Поставьте в тот угол (или наденьте) один красный акцент — вазочку, свечу, шарф. Спросите себя: «Какую силу я сейчас приглашаю?» Побудьте с этим денёк, а потом оцените, изменилось ли ощущение пространства или настроение.

С кем дружит

С зелёным (оливковым, мхом) — энергия + спокойствие, как поляна с ягодами С синим (глубоким) — страсть + доверие. Очень стильно и солидно.

С нейтралами (беж, серый, дерево) — яркость + основа. Идеальный баланс.

Когда в гармонии / когда в избытке

В гармонии — любовь, страсть, жизненная сила, уверенность, смелость начать, защита границ, праздник.

В избытке — гнев, агрессия, тревога, раздражение, конфликт, давление, «горение» изнутри.

Вопрос к себе

Какую грань красного я сейчас вижу в своей жизни? Мир обнимает меня этой силой или осторожно предупреждает? И что я хочу с этим сделать?

3. ФИОЛЕТОВЫЙ

магия и глубина. Цвет целостности, в котором соединяются земля и космос.

цвет магии

«Я доверяю знакам. Моя интуиция ведёт меня»

Архитектор мостов в душе

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.