

12+

# Цветик-семицветик

12 цветов-настройщиков  
души

Книга-практикум

Карине Минасян



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

*<https://litres.ru/74149524>*

*ISBN 9785007002660*

**Аннотация**

«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.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                          | 5  |
| 1. ОРАНЖЕВЫЙ                      | 10 |
| 2. КРАСНЫЙ                        | 13 |
| 3. ФИОЛЕТОВЫЙ                     | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

**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 настроите 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 манда-

рин 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 выбирайте terracotta, кирпичный, приглушённый коралловый.

### **Маленький ритуал**

Чувствуете, что в комнате или в вашем состоянии чего-то не хватает? Поставьте в тот угол (или наденьте) один крас-

ный 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.