



Blue

Purple

時が違えば気分も違い、別の色を選ぶでしょう。今日と明日では、きっと違うカウンセリングになります。



英国で作られたボトルで、クライアントの状況を聞き出す。

していると思います。短時間でもできるので、忙しい人にもおすすめの方法です。実際、私も趣味の一つとして時々、絵を描いたり、絵に色を入れたりしています。色と向き合い、使うこと全てに効果があると思います」

Q 読者へのメッセージを下さい。

A 「Don't miss the colour. Colour is everywhere.」色は、私たちがエネルギーを感じる手助けをしてくれます。色はどこにでもあります。パースには、きれいな海に深緑な大自然、美しい夕陽にカラフルな鳥たちがいます。忙しい日常でも、ちょっと足を止めて、周りの色に目を向けてみてください。色のエネルギーを感じて、ぜひ健康な心や身体を維持しましょう」

Q ご自身のセラピーは？

A 「私は、『オーラソーマ』という方法を通して、セラピーを行っています。2層に分かれた、116種類の色ボトルを使います。ボトルの中身は、植物からできた色の水とオイルが半分ずつ入っていて、そのボトルを使います。今、心や身体に何が起きているか、どんな気持ちなのか、クライアントが選んだボトルの色の意味を伝え、抱えている問題と向き合います」

Q 自宅でもできる色のエネルギーを感じる方法は、何かありますか？

A 「とにかく、色を使うことです。ブームにもなっている、カラーリングブックはいかがでしょうか。ストレス解消や気分上昇になると言われていますが、どの色を使おうかと色に集中するため、無意識に色のエネルギーに反応

本誌 P19 にニコールさんの『カラーセラピー・カウンセリング無料パウチャー』のプレゼント応募方法が掲載されています。ぜひ、ご応募下さい。



色のエネルギーを感じたご自身の経験についても話されるニコールさん。

Green