

Dette kan gjøre deg lykkeligere!

Det er enkelt å glemme hvor mye som ligger i de enkle tingene rundt oss. Et av disse elementene er farger! Farger kan enkelt og greit brukes som lykkfaktor og har innvirkning på både humør og velvære.

Av Charlotte Holberg Sveinsen/ifi.no



Forskning har vist gang på gang at farger har en direkte innvirkning på vår mentale og følelsesmessige velvære. Fra å fremkalle følelser av ro og harmoni, til å øke energinivået og inspirere til kreativitet og glede, kan farger være en alliert i jakten på lykke.



HUBBA BUBBA-ROSA: Kan blir artig i dette rommet!

Hvordan påvirker fargene oss?

Klare farger med mye kulørhet, som rødt, gult og oransje, er kjent for å være energiske og livlige farger som kan øke vår oppmerksomhet og aktivere sansene våre. Disse varme fargene kan bidra til å øke humøret og gi oss en følelse av glede og optimisme. På den andre siden av spekteret finner vi farger som blått, grønt og lilla, som er assosiert med ro, avslapning og harmoni. Disse kan bidra til å senke stressnivået og fremme en følelse av indre ro og balanse.



FØLG HJERTET: Velg farger som gjør deg glad. Gul er gladfarge nummer en, sammen med hjerteformen gjør det kanskje susen?

Personlig

Selv om hver person har sine egne preferanser når det gjelder farger, er det ingen tvil om at å omgi oss med farger kan ha en positiv innvirkning på vårt generelle velvære. Enten det er å male en vegg i favorittfargen din eller legge til fargerike dekorative elementer i rommet som bilder på veggen, gardiner, puter eller en vase med blomster, kan selv små endringer i fargevalg ha stor effekt på humøret.

Så neste gang du føler deg litt nede, hvorfor ikke omgi deg med farger som får deg til å smile? Du kan bli overrasket over hvor mye en liten dose farger kan gjøre for å lyse opp dagen din.

Se flere bilder i bildekarusellen.



BLOMSTRENDE: Fargerike blomster på veggen må bli bra.



SOLOPPGANG: Ja, som en soloppgang. Det er ikke for ingenting at Pantone har valgt fersken (Peach Fuzz) som sin årets farge 2024.

Mer informasjon

- Fargerike: <http://www.fargerike.no/>
- Nordsjö: <http://www.nordsjo.no>
- Pure & Original: <https://www.pure-original.com/no/>
- Tarkett: <http://www.tarkett.no/>