

Ricerca Lifecoachdesign® Metodo associativo applicato ai colori

Research Lifecoachdesign® Associative method applied to colors

di/by: Elena Davsar

Lifecoachdesign è un approccio nuovo alla progettazione degli interni, che punta a creare spazi che diano un supporto alle persone in termini di sviluppo verso gli obiettivi prefissati. L'ambiente diventa così una specie di coach che ci stimola a pianificare e intraprendere azioni che ci possano portare al successo.

Nell'ambito degli studi relativi a tale metodologia di progettazione si è reso necessario approfondire l'influenza di vari parametri presenti negli spazi.

Lifecoachdesign is a new approach to interior design, aimed at creating spaces which are capable of supporting people to move towards the achievement of predetermined goals. Thus, the environment becomes a coach which encourages us to plan and undertake actions that can lead us to success.

The fields of study related to this design methodology have recognized the need to deeply research on the influence of various parameters present in living spaces.

Fig 1 Scheda dei partecipanti

N° SCHEDA COLORE / N° COLOR MAP	SESSO / SEX	ETÀ / AGE	TITOLO DI STUDIO / QUALIFICATION	AMBITO LAVORATIVO / WORKPLACE
01	♀	23	Laurea Triennale / Bachelor	Istruttore Fitness / Fitness Instructor
02	♀	32	Diploma / Diploma	Impiegata / Employee
03	♀	36	Laurea / Graduate	Sport/moda / Sport/Fashion
04	♀	34	Laurea / Graduate	Fisioterapia / Physiotherapy
05	♂	50	Diploma / Diploma	Imprenditore / Entrepreneur
06	♀	32	Diploma / Diploma	Impiegata / Employee
07	♀	30	Laurea / Graduate	Imprenditrice / Entrepreneur
08	♂	48	Laurea / Graduate	Manager / Manager
09	♀	50	Laurea / Graduate	Pubblica Amministrazione / Public Administration
10	♀	42	Maturità Linguistica / Linguistic Maturity	Coaching / Coaching
11	♀	36	Laurea / Graduate	Consulenza / Consulting
12	♀	46	Diploma / Diploma	Segretaria / Secretary
13	♀	35	Laurea / Graduate	Avvocata / Lawyer
14	♀	36	Laurea / Graduate	Giornalista / Journalist

Proseguendo nel percorso di messa a punto del metodo lifecoachdesign, all'inizio del 2012 Davsar-Design SRL ha avviato una prima fase di ricerche dedicate al colore, di cui quella di seguito descritta è una parte, relativa alle associazioni fra colori ed aree importanti della vita.

Lo scopo è stato quello di studiare come il colore scelto in un modo associativo può influenzare lo stato d'animo e delle emozioni di una persona.

Il gruppo è stato formato da 14 persone, uomini e donne di età da 23 a 50 anni.

La ricerca è stata svolta in 4 fasi:

1. Colloqui individuali con ognuno dei partecipanti con durata di circa un'ora per evidenziare e valutare 8 aree più importanti della vita e sceglierne una di valore (da 1 a 10) della propria soddisfazione nel momento presente e, spiegando che cosa sarebbe il 10, cioè il massimo, associare a tale sensazione un colore, usando il campionario Pantone Fashion and Home composto da 2100 colori stampati sulla carta.
2. I codici dei colori prescelti in questo modo sono stati utilizzati per creare 14 mappe cromatiche individuali stampate su fogli di carta del formato A3. Il colore corrispondente all'area di sviluppo è stato stampato sull'area più grande della pagina (la

At the beginning of 2012, continuing with the finalization of the Lifecoachdesign method, the Davsar-Design Srl has launched the first phase of research dedicated to color. The work described below consists of one part of the entire research, dedicated to the associations between colors and the important areas of life. The purpose was to study how a color, which has been chosen in an associative way, can affect the mood and emotions of a person.

The group was made up of 14 people, men and women aged 23 to 50 years.

The research was carried out in four phases:

1. Individual interviews which lasted about one hour each in order to highlight and evaluate the eight most important areas of life and choose one for development. For each area, we asked to give a ranking value (ranging from 1 to 10) that would represent the satisfaction level in that particular moment, and explain what to them would be considered a 10, and associate with that feeling a color, using the sample Pantone Fashion and Home collection consisting of 2100 colors printed on paper.
2. The codes of the selected colors were used to create 14 individual chromatic maps which were



Fig 2 Scheda colore N°01

Fig 3 Scheda colore N° 02



meta'), a fianco del quale sono state poste 8 aree colorate, ordinate in maniera casuale.

3. Le mappe sono state distribuite fra i partecipanti con la richiesta di metterle in vista a casa o in ufficio per 2 settimane e dedicare 10 minuti al giorno a guardare i colori in uno stato rilassato o neutro.

4. Al termine del tempo previsto ai partecipanti è stato chiesto di rivalutare il loro "balance wheel" rispetto alla prima fase e rispondere alle 3 domande spiegando la loro esperienza in una maniera libera. Le domande erano seguenti:

- *Che tipo di emozioni/stimoli avete sentito guardandoli?*
- *Se aveste la possibilità di applicare questi colori a casa/ufficio lo fareste?*
- *Come pensate di utilizzare questa esperienza in futuro?*

RISULTATI DELLA RICERCA

Tra i partecipanti:

- Hanno confermato la voglia di applicare i colori prescelti, tutti o a parte, a casa propria o nel posto di lavoro: 100%
- Hanno sentito emozioni/stimoli positivi guardando la propria mappa cromatica: 78%
- Hanno confermato di essere più consapevoli

printed on A3 size paper. The color corresponding to the area of development was printed on the larger side of the page (half), next to which the other 8 colored areas were placed, with a random order.

3. The maps were distributed among the participants with the request to post them some where at home or in their offices for two weeks. The participants were also asked to spend 10 minutes a day watching the colors with a relaxed or neutral state of mind.

4. At the end of the time allotted the participants were asked to re-evaluate their "balance wheel" according to the first phase and to answer the following 3 questions explaining their experiences:

- *What kind of emotions/stimuli did you feel watching the colors?*
- *If you had the opportunity to apply these colors to your home/office would you do so?*
- *How do you intend to use this experience in the future?*

RESULTS OF THE RESEARCH

Among the participants:

- Those who confirmed the wish to apply the selected colors, (all of the colors or part of them), at home or in the workplace: 100%

rispetto alla situazione corrente e alle priorità nella propria vita: 86%

Tra le persone che sentivano disarmonia tra i colori prescelti o non li sentivano come i "propri colori", alla fine dell' esperimento tutti hanno rivalutato in basso il livello di soddisfazione corrente su alcune aree del proprio "balance wheel".

- I cambiamenti del livello di soddisfazione rispetto all'area di sviluppo: 57% (35% di crescita e 22% di discesa)
- Nessun cambiamento nell' area di sviluppo:43%
- I cambiamenti su tutte le 8 aree (sia crescita che discesa): 65%
- I parametri rimasti uguali su tutte le 8 aree: 35%

Come si nota dalle schede dei colori allegati, per ogni persona il range cromatico corrispondente alla soddisfazione e positività è diverso.

Questo porterebbe a pensare ai colori in un modo meno generalizzato e più orientato all'individuo.

Sotto si trovano alcuni commenti da parte dei partecipanti.

«Gli stimoli sono stati innumerevoli anche perchè guardare i colori mi rimandava a ricordi/immagini piacevoli, per cui la sensazione finale è sempre stata positiva, in generale di tranquillità, armonia e energia nell'affrontare le varie sfide della giornata.»

- Those who felt positive emotions / stimuli watching their own chromatic map: 78%
- Those who confirmed that they became more aware of which are the priorities in their lives: 86%

At the end of the experiment, all the people who felt disharmony along with the chosen colors or did not feel the colors as "their colors" reassigned a lower score to the current level of satisfaction for certain areas of their own "balance wheel".

- The changes in terms of level of satisfaction according to the area of development: 57% (35% increased and 22% decreased)
- No change in the area of development: 43%
- The changes on all the 8 areas (both increased and decreased): 65%
- The parameters remained the same on all 8 areas: 35%

As it could be noted from the attached color charts, the chromatic range which corresponds to the satisfaction and positivity is different from person to person. This might lead to think of the colors in a less generalized and more focused manner.

Listed below are some comments from the participants.

«The stimuli were numerous, also due to the fact



Fig 4 Scheda colore N° 03

Fig 5 Scheda colore N° 04



«Sicuramente posso dire che i colori da me scelti (senza troppo ragionamento, ma quasi d'impulso) sono in assoluto i MIEI colori!»

«Considerando che la mia tabella è stata volutamente posizionata da me in negozio, (luogo dove passo l'intera giornata) le ho dedicato parecchio tempo, e tutte le volte che il mio sguardo cadeva sui colori, le sensazioni che ho provato sono state le seguenti: - leggerezza - freschezza - serenità - calore e tutta una serie di vibrazioni positive!»

«...sono giunta alla conclusione che ho scelto dei colori "piacevoli", nessuno troppo brusco o aggressivo e, nel complesso, sono soddisfatta delle mie scelte.»

«...inizialmente mi sembravano colori un po' "strani" e "incompatibili" tra loro, ora non mi dispiacciono, anzi, trovo che non stiano male insieme.»

«Per me l'esito più importante di questa esperienza sta nel constatare che, nella maggior parte delle aree della "balance wheel", il mio livello di soddisfazione è sceso. Penso che i nuovi livelli di soddisfazione siano però più realistici rispetto a quelli precedenti. Ho la sensazione di guardare alle cose in modo più autentico, di avere tolto dei veli, delle maschere. Questo risultato potrebbe apparire negativo. Invece è come se questo esercizio mi avesse riportato alla realtà, permettendomi di sentirmi più forte, sincera e

that looking at the colors reminded me of pleasant memories/images, therefore the final feeling was always positive. In general the colors transmitted a sense of tranquility, harmony and energy which helped deal with the various challenges of the day.»

«I can surely say that the colors I've chosen (without too much reasoning, rather almost by impulse) are absolutely "MY" colors!»

«Considering that my chart was deliberately placed by me in my store, (place where I spend the whole day) I've dedicated to it a lot of time, and every time my eyes dropped on the colors, the sensations were the following: lightness - freshness - serenity - warmth and a whole series of positive vibrations!»

«...I reached the conclusion that I chose "pleasant" colors, none of them were too abrupt and aggressive; overall, I am satisfied with my choice.»

«...Initially they seemed a bit "weird" colors and "incompatible" with each other, now I do not mind, actually on the contrary, I find that they are not bad together.»

«For me, the most important outcome after this experience has been to notice that, in most of the areas of the "balance wheel", my level of satisfaction has decreased. I think the new levels of satisfaction, however, are more realistic than the previous ones. I have the feeling of looking at things in a more

Fig 6 Scheda colore N° 05

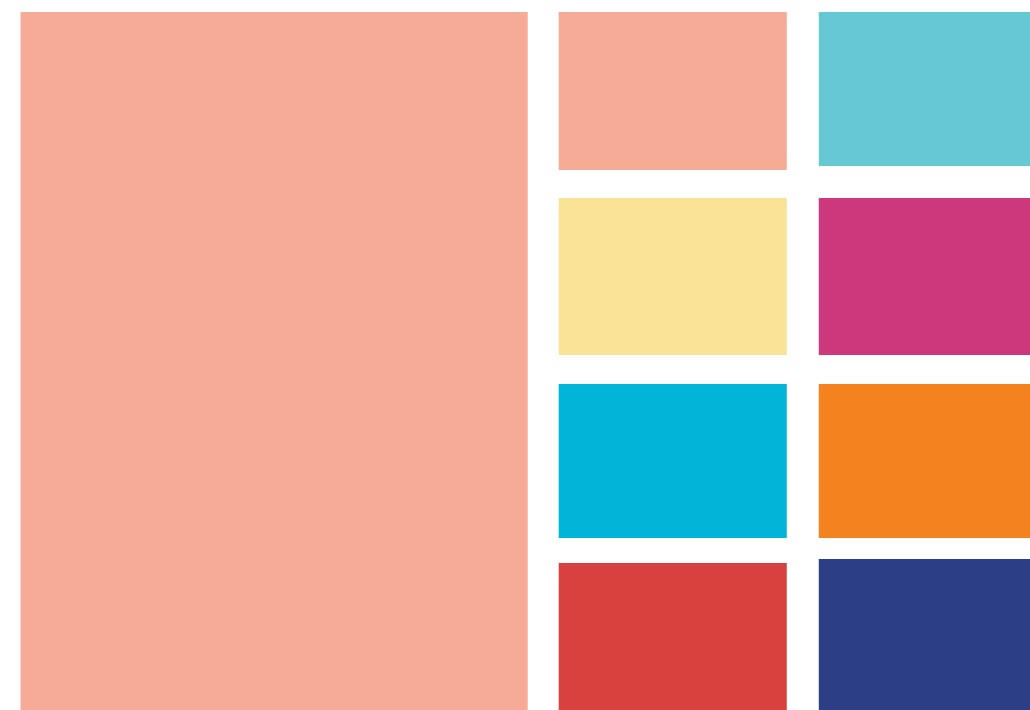


Fig 7 Scheda colore N° 06

libera nel valutare la mia vita in modo più oggettivo. Oggi, dopo questa esperienza, mi sembra più facile accettare che ci sono parti della mia vita che proprio non stanno progredendo e che è necessario un mio intervento per ricominciare e "far girare la ruota". Non che io non abbia fatto azioni fino ad oggi, ne ho fatte e ne ho fatte molte. Ma avendole calibrate su un livello di soddisfazione falsato - ad esempio un supposto 7 invece di un reale 5 - forse sono state poco mirate e un po' blande ed inefficaci rispetto a quelle che sarebbero servite e che ora sto prendendo in considerazione con rinnovato coraggio e consapevolezza.»

«...l'emozione maggiore è stata sentire disarmonicità fra vari colori e poi una sensazione di anestesia guardando il verde, il pantone grande. Ci sono due colori in particolare, il pesca e il grigio chiaro, che mi disturbano...soprattutto il pesca. Mi preoccupa il fatto che questo colore è quello predominante nel mio studio e nel mio sito, che sono due ambiti più "in crisi" in questo momento. Rispetto agli stimoli, invece, quello più urgente riguarda fare chiarezza per prendere delle decisioni.»

«...sicuramente, queste tonalità le userei anche in casa dipingendo qualche parete a seconda della stanza e della sua importanza... in quanto le emozioni percepite sono molto positive.»

authentic way, of having removed veils and masks. This result might appear negative. Instead, it is as if this exercise has brought me back to reality, allowing me to feel stronger, sincere and free to evaluate my life in a more objective way. Today, after this experience, is easier for me to accept that there are parts of my life that just are not progressing and that I need to intervene and "spin the wheel". It is not that I did not take actions before, actually I have and I have acted a lot. But I had calibrated them on a false level of satisfaction - for example, a supposed 7 instead of a real 5 - perhaps the actions have been poorly targeted and somehow ineffective compared to the actions that would have been necessary and which I am now considering with a renewed courage and awareness.»

«...The greatest emotion was to feel disharmony between various colors and later a sensation of anesthesia watching the green, the big pantone. There are two colors in particular, peach and light gray that are bothering me ... especially the peach. I am worried by the fact that this is the predominant color in my studio and in my website, which are also the two "most critical" areas in my life at the moment. According to the stimuli, the most impelling is that of making clarity and taking decisions.»

«...Applicare i colori all'ambiente dove si vive o lavora per modificare l'approccio alla vita credo sia un bel modo di aiutarci a cambiare prospettiva nell'analisi del nostro essere e delle reazioni che abbiamo nei vari ambiti dell'esistenza. Di tutto ciò terrò conto sicuramente d'ora in poi se e quando ci sarà l'occasione di modificare gli ambienti in cui vivo o lavoro.»

«Ho sentito sempre la gioia guardandoli!»

«Ho fatto fatica a stare concentrata a guardare il pannello (perché sono sempre iperattiva) anche se la sensazione che ne avevo era molto positiva, quasi di elevazione, meditativa, e fonte di relax e gioia.»

«Sono rimasta stupita nel vedere tutti i colori che avevo scelto su un foglio insieme perché quando li ho scelti mi sembravano tutti così diversi tra loro mentre visti vicini i gialli ed i rossi mi sono sembrati uguali; poi non credevo di aver scelto un rosa perché è un colore che ritengo infantile e che mi si addica solo in certe tonalità e abbinamenti e invece me lo sono ritrovato nel riquadro più grande! In sintesi: un conto è la rappresentazione dei colori nella mia mente, altra è la loro realtà oggettiva e la capacità percettiva del mio occhio.»

«Ho sentito isolamento rispetto alla realtà, mi stonava un po' il rosso in alto a destra.»

«Ho notato che 2 colori sono quelli della palestra!»

«...Definitely I would use this shades all over the house, painting some walls depending on the room and its importance ... because the perceived emotions are very positive.»

«...I think that applying colors to the environment

where you live or work to change the approach to life is a great way to help us change perspective in the analysis of our being and of the reactions that we have to the various issues of life. From now on I will keep in consideration these colors for when there will be an opportunity to change the environment in which I live or work.»

«I have always felt joy when I watched them!»
«I struggled to stay focused to look at the panel (because I am always hyper-active), even if the feeling that I had was very positive, almost of elevation, meditative, and source of relaxation and joy.»

«I was amazed to see all the colors that I had chosen had been arranged on a sheet together, because when I choose them they all seemed so different; while when I saw them placed close to each other, the yellows and reds looked the same. I didn't think I had chosen a pink because it is a color that I consider childish and which suits me only in certain shades and with particular combinations and instead I found

Fig 8 Scheda colore N° 07



Fig 9 Scheda colore N° 08



«Personalmente l'esperienza è servita a confermarci l'importanza del colore nella nostra vita di tutti i giorni. Spesso ce ne dimentichiamo o non ce ne rendiamo conto, ma il colore può fare la differenza in qualsiasi cosa.»

«I colori sono molto presenti nel mio ambiente

lavorativo che è il luogo dove passo la maggior parte del mio tempo e i "miei" colori ci sono tutti anche se in sfumature magari un po' diverse.»

«Nessuna grande emozione in particolare però pensavo a due cose: che sono colori che mi piacciono e mi chiedevo come mai fossero usciti proprio quei colori dalla intervista ... probabilmente avrei voluto modificare qualcosa ... perché tutto quel rosa?»

«Guardare i colori della mia tabella mi dava due differenti sensazioni, da un lato, quelle relative agli obiettivi che sentivo più importanti da sviluppare agivano come una specie di promemoria, per ricordarmi che ci sono delle attività che, se seguite nel modo giusto, possono portarmi a quello che desidero, dall'altra parte, osservando i colori legati ai parametri dove la mia soddisfazione è già molto alta, percepivo delle sensazioni di benessere davvero piacevoli.»

it in the large box! In summary: one story is the representation of the colors in my mind, and another are the objective reality and the perceptual abilities of my eyes to interpret them.»

«I felt isolated from reality; the red on the top right corner was a little out of tune.»

«I have noticed that two colors are those of the gym!»

«Personally, this experience has been useful to me to confirm the importance of colors in the everyday life. We often forget or do not realize it, but color can make the difference in anything.»

«Colors are very present in my working environment, which is where I spend most of my time, and "my" colors are all there, although maybe with slightly different shades.»

«No big thrill; Although, I pondered on two things: 1) those are colors that I like and I wondered how come those colors were the ones which resulted from the interview 2)... I probably would have liked to change something ... why all that pink?»

«Watching the colors of my table gave me two different feelings, on the one hand, the colors related to the objectives that I felt more important to develop acted as a reminder, they reminded me that

Fig 10 Scheda colore N°09



Fig 11 Scheda colore N° 10



Fig 12 Scheda colore N° 11

Fig 12 Scheda colore N° 11



«Certo che li metterei negli ambienti in cui vivo! Anzi ... in parte l'avevo già fatto!»

«La ricerca mi ha aiutata a coscientizzare qualcosa che probabilmente già sapevo ma cui non davo particolare importanza a livello razionale: quanto importanti siano i colori che mi circondano e quanto influiscano sugli stati d'animo delle persone.»

RISPOSTE COMPLETE DA PARTE DI UNA PARTECIPANTE.

“A seguito dell'incontro con la dott.ssa Davsar e alla consegna della tavola dei colori, ho dedicato circa 5-10 minuti al giorno all'osservazione della mia tabella.

Per quanto riguarda le variazioni delle mie sensazioni a seguito dell'esperienza maturata posso affermare che:

1. Innanzitutto il fatto di dedicare del tempo alla visione della tavola colori mi ha permesso di riposare la mente, di distogliere lo sguardo dal monitor del PC per dedicare un po' di tempo a me stessa ovvero alle mie sensazioni. I colori mi hanno permesso di accedere a quella parte del mio cervello che regola la mia fantasia e questo mi ha donato serenità.

there are activities that, if followed in the right way, can take me where I want, on the other hand, looking at the colors associated to the parameters where my satisfaction is already very high, I perceived pleasant feelings of extreme comfort.»

«Of course that I would place them in an environment where I live! In fact ... in some way I already did!!»

«The research helped me to raise my awareness on something that I probably already knew, but to which rationally, I did not give particular importance: how important are the colors that surround me and how much do they influence people's moods.»

COMPLETE ANSWERS FROM A PARTICIPANT.

After an initial meeting with Mrs. Davsar and after having received the color charts, I spent about 5-10 minutes daily observing my chart.

As a result of the gained experience, with regard to the changes of feelings that I perceived I can say that:

1. First, the fact of dedicating some time to observe the color chart, has allowed me to rest my mind, to look away from the PC's monitor and to dedicate



Fig 13 Scheda colore N° 12

2. Per quanto riguarda i colori scelti sicuramente applicherei l'azzurro soprattutto in ufficio perché è il colore che maggiormente mi ha influenzata donandomi una sensazione di tranquillità interiore.

3. Per quanto riguarda i riflessi di questa esperienza sulla mia vita futura posso affermare che il pantone 14-4313 TPX sarà il prossimo colore del mio ufficio quando si manifesterà l'occasione di una nuova tinteggiatura.

Relativamente alle mie singole aree invece concludo che:

A. 10 Famiglia - il punteggio indicato per la mia famiglia era già ai massimi. Questa è una delle aree a cui tengo maggiormente e devo dire che il colore scelto mi ha permesso di pensare a loro ogni volta che lo osservavo. Questa associazione di idee mi ha consentito di sentire i miei genitori maggiormente vicini anche durante la giornata lavorativa. Adesso ogni volta che mi imbatto questo colore lo associerò a loro.

B. 7 Lavoro - Il colore scelto nell'ambito lavorativo non ha inciso molto sulle mie sensazioni e non ho tratto grandi benefici.

C. 8 Amore - Beh che dire a seguito del posizionamento della mappa nel mio ufficio ho avuto una bellissima notizia quindi direi che il numero

some time to myself or to my sensations. The colors allowed me to access that part of my brain that controls my imagination and that gave me serenity.

2. With regard to the chosen colors, definitely I would apply the blue especially in the office because it has been the color from which I've been influenced the most it transmitted a feeling of inner tranquility to me.

3. With regard to the consequences of this experience in my future life I can say that: when I will have a chance to re-paint the walls of my office the Pantone 14-4313 TPX will be the next color I will use.

Rather, with regard to my individual areas I conclude that:

A. 10 Family - the score indicated for my family was already at its peak. This is one of the areas that I care about the most and I have to say that the chosen color has allowed me to think of them every time I looked at it. This association of ideas has allowed me to feel as if my family was closer to me during working days. Now every time I will come across this color I will associate it to them.

B. 7 Job - The choice of color for the working environment did not affect my feelings very much and I did not have any great benefit.

C. 8 Love - Well! What to say about it? After placing

assegnato al colore e cioè l'8 è schizzato al 10 e quindi al raggiungimento del massimo. Pertanto il colore scelto assume sicuramente una valenza positiva che lo accompagnerà per il resto della mia esistenza.

D. 10 Cinema - in questo caso il colore scelto assume sicuramente una valenza positiva che lo accompagnerà per il resto della mia esistenza.

D. 10 Cinema - in questo caso il colore scelto ha manifestato come la prima volta.

E. 9 Viaggi - Anche in questo caso il colore selezionato ha consentito alla mia mente di fantasticare su itinerari di viaggi non ancora percorsi, avventure non ancora vissute scatenando in me il desiderio forse prima un po' affievolito di poter assaporare il gusto di terre lontane.

F. 6 Moda - Il colore scelto mi è sempre piaciuto e qui c'è un piccolo contrasto in quanto non sceglierei mai un capo di abbigliamento o un accessorio di questo colore, eppure questa tinta per me è simbolo di glamour. Ovviamente l'osservare il colore non mi ha consentito di raggiungere il 10 ma mi ha fatto ricordare quanto scintillante sia il mondo della moda.

G. 6 Salute - Eccoci all'area principale sia per importanza che per dimensione del suo quadrato. Quell'area in cui sono davvero carente. Il celeste scelto è la tinta che maggiormente ha influenzato le

the map in my office I received a great news so I would say that the number assigned to the color (8) has jumped to 10 and has reached the maximum. Therefore, the chosen color certainly acquired a positive value and it will maintain that value for the rest of my life.

D. 10 Cinema - in this case the chosen color has manifested like the first time

E. 9 Travel - Also in this case the selected color has lead my mind to fantasize about routes of travel not yet gone through, adventures not yet lived, triggering in me the desire that of enjoying the taste of far away lands.

F. 6 Fashion - I've always liked the color I have chosen but there is a little contrast here, as I would never select a piece of clothing or an accessory of this color, however I believe this color is a symbol of glamour. Of course, observing the color did change my ranking to a 10 but it made me think of the "glamorous" world of fashion.

G. 6 Health - Here we come to the main area both in terms of importance as well as in terms of size of its square. That is the area in which I am really lacking. The light blue, which I've chosen is the shade that most influenced my days perhaps because of its size, or perhaps as I've mentioned before, because it was able to transmit serenity, tranquility and peace.

mie giornate forse per la sua estensione, forse perché, come accennato prima, ha saputo infondermi serenità, tranquillità, pace. L'azzurro scelto mi ha fatto ricordare il cielo di primavera quando tutto sembra rinascere e la linfa vitale ricomincia a scorrere, mi ha fatto ricordare le giornate che si allungano, il cinguettio degli uccellini che volano in cielo, mi ha allegrato nei pomeriggi uggiosi. Posso quindi affermare che il mio stato d'animo è stato, senza dubbio, influenzato positivamente.

CONCLUSIONI

Tornando alla ricerca in generale, va aggiunto che questa è solo una prima fase, ma i risultati raggiunti sono di stimolo a continuare le analisi in tal senso. I prossimi passi, già avviati, saranno quindi tesi ad approfondire anche attraverso l'allargamento del campione dei partecipanti e la più specifica verifica non solo delle prime reazioni emotive ma anche quelle relative all'eventuale successiva spinta ad agire verso certe direzioni desiderate.

Per maggiori informazioni www.lifecoachdesign.org

Light blue reminds me of the spring sky, when everything seems to be reborn and the life blood restart to flow. It made me think that the days are getting longer, the humming of little birds. It cheered me up in the gloomy afternoons. So I can say that my mood was, without a doubt, positively affected.

CONCLUSIONS

For what concerns the research in general, it should be noted that this was only a first phase, but the achieved results are a stimulus to further analysis. The next steps, which have already started, will therefore be aimed to a more in depth study carried out by expanding the sample of participants and with a more specific verification not only of the first emotional reactions, but also of those reactions which can be related to the possible push to act and move towards some desired direction.

For further information www.lifecoachdesign.org

Fig 14 Scheda colore N° 13



Fig 15 Scheda colore N° 14

