



**UPM**  
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA  
BERILMU BERBAKTI

7 November 2023

# Colour You beautiful

## Warna & Personaliti

**AURA** bermaksud daya tarikan atau kredibiliti seseorang. Kewujudan adalah secara semulajadi sejak lahir. Aura mempunyai 3 lapisan iaitu **fizikal, mental** dan **spiritual**.



SITI FATIMAH ABDUL GHANI @KAUNSELOR CTF

# Personaliti

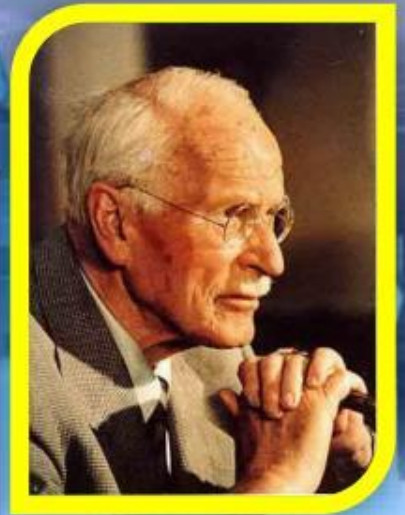
**Perkataan lain “Persona”  
Bahasa Inggeris “Person”**

**Bermaksud SIFAT yang ada pada  
seseorang individu seperti cara  
berfikir, beremosi dan bertingkah  
laku.**

**Setiap individu itu UNIK dan  
BERBEZA berdasarkan  
PERSONALITI**



# TEORI CARL JUNG (1875-1961)



- **INTROVERT** – menggambarkan ciri seperti pemalu, pendiam, tidak suka bersosial dan tenang.
- **EXTROVERT** – menggambarkan ciri seperti berani, petah bercakap dan mempunyai potensi untuk menjadi pemimpin.
- **AMBIVERT** – mempunyai sebahagian ciri-ciri introvert dan extrovert

# AURA?

**AURA bermaksud daya tarikan atau kredibiliti seseorang. Kewujudan adalah secara semulajadi sejak lahir. Aura mempunyai 3 lapisan iaitu fizikal, mental dan spiritual.**

**STIGMA tentang AURA?**





# AURA & IMEJ DIRI?

## WHAT IMAGE IS?

Impressions about other people  
*may be based on*  
How They Look- Talk- Behave.

Image as a “Mental Conception” of a person or organization.  
(Merriam-Webster’s Dictionary, 2016)

Image is the beliefs that we have about someone or something.  
It may be the impressions we form when meeting someone new, or it may be an individual’s or company’s reputation that has developed over time.



# Why Image Matters

People often make assumptions based on limited information

Appearance management

Image management

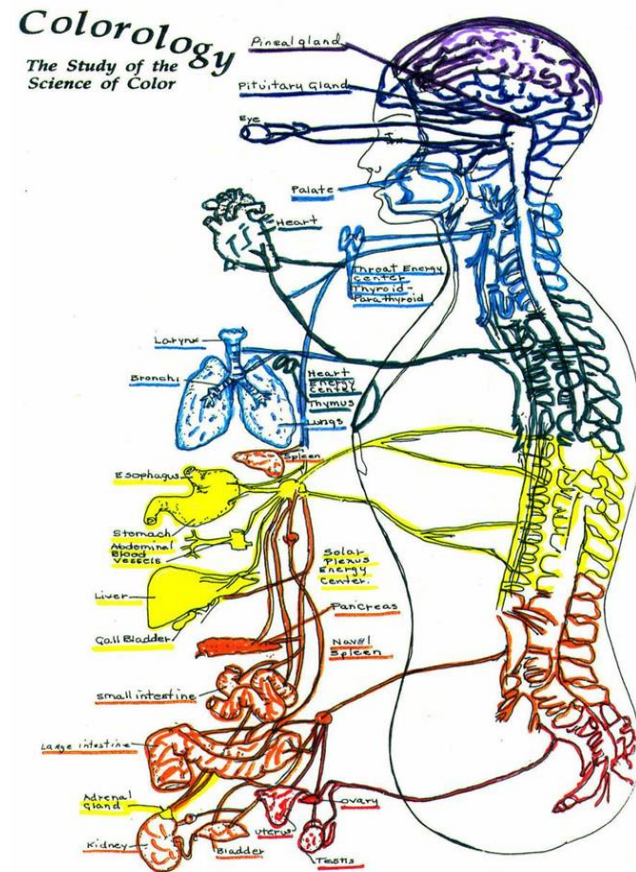
Fashion styling

Visual branding

Healing and therapy

Medicine

Perception management



# PENGARUH WARNA PADA PSIKOLOGI MANUSIA

- Warna adalah salah satu bahasa jiwa. Penelitian menunjukkan bahawa warna mendorong interaksi yang tidak dimiliki bahasa.
- Warna mempengaruhi persepsi jarak (warna terang membuat tempat terlihat besar, tempat tinggi terlihat berkurang tingginya apabila diberi warna gelap, dan lain-lain).
- Tidak semua orang dan budaya memiliki pemahaman yang sama tentang suatu warna.
- Warna mempengaruhi energi pada tubuh.



CHROMATHERAPY SOURCES



HEALING BENEFITS



# WARNA DAN PENYEMBUHAN



Merah adalah simbol dari api, kemarahan, dan cinta. Merah menstimulasi akar chakra, pada dasar tulang belakang. Warna merah menyebabkan hemoglobin bertambah, baik untuk penderita anemia serta kondisi yang berhubungan dengan darah.



Simbol keberuntungan. Jingga menstimulasi kreativitas dan antusiasme. Jingga mempengaruhi sistem pencernaan, meningkatkan aktivitas tiroid, dan meringankan kram serta kejang otot.

Memperkuat saraf dan pikiran. Kuning bekerja pada kondisi lambung, hati, diabetes, dan membantu memperbaiki jaringan luka.



Warna alam yang menstimulasi chakra jantung, dan juga digunakan untuk menyembuhkan kondisi seperti demam, flu, meningkatkan visualisasi, memperkuat sistem imun serta membentuk otot, tulang dan sel.



Simbol sejuk dan menenangkan. Warna biru dapat membantu mengatasi demam, tekanan darah tinggi, asma, serta meredakan peradangan (anti gatal, anti stress).



Membantu mengatasi gangguan mental, serta menstimulasi brow chakra yang mengatur persepsi fisik dan spiritual.



Warna meditasi, memperlambat jantung yang overaktif, menstimulasi imunitas, menyembuhkan insomnia, dan membantu detoksifikasi.

# TERAPI WARNA MENGIKUT PSIKOLOGI

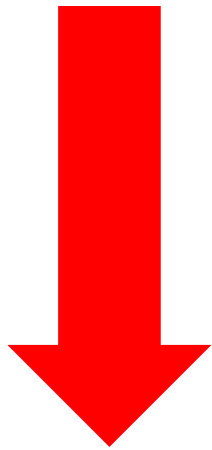
**EMAS – DISIPLIN DAN BERPERATURAN**

**BIRU – SENSITIF DAN EMOSI**

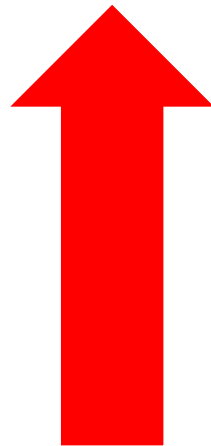
**HIJAU – LOGIK DAN FAKTA**

**JINGGA- BEBAS DAN KINESTETIK**

# COLOURS & HEALTH



**Metabolisma Rendah**



**Metabolisma Tinggi**

WAKTU	WARNA	FREKUENSI	PENGARUH	HIKMAH
Subuh		Tirod	Metabolisma Tubuh	Penawar Rezeki komunikasi
Israq Dhuha		Sistem Tubuh	Intuisi	Tenaga Aktif
Zohor		Perut & Hati	Pencernaan	Keceriaan
Asar		Prostat, Uterus, Ovari, Testis	Reproduktif	Kreativiti
Magrib		Otot, Saraf Tulang	Physikal	Keyakinan
Isyak		Sistem Penjagaan Otak	Minda	Istirehat Ketenteraman Kedamaian
Qiamullai Tahajud		Kelenjar Pineal Pituitari, Talamus Hipotalamus	Spritual / Jiwa	Kesyukuran Mengimbangi Adil



### EMAS ( Peraturan )

- ❖ *Sistematik*
- ❖ *Bersifat keibubapaan*
- ❖ *Bertanggungjawab*
- ❖ *Ikut peraturan*
- ❖ *Patuh adat resam*
- ❖ *Tradisional*
- ❖ *Boleh dipercayai*

### HIJAU ( Fikiran )

- *Penyabar*
- *Ingin tahu*
- *Kompleks*
- *Falsafah*
- *Panjang akal*
- *Tenang*
- *Mementingkan teori*
- *Berpengetahuan luas*

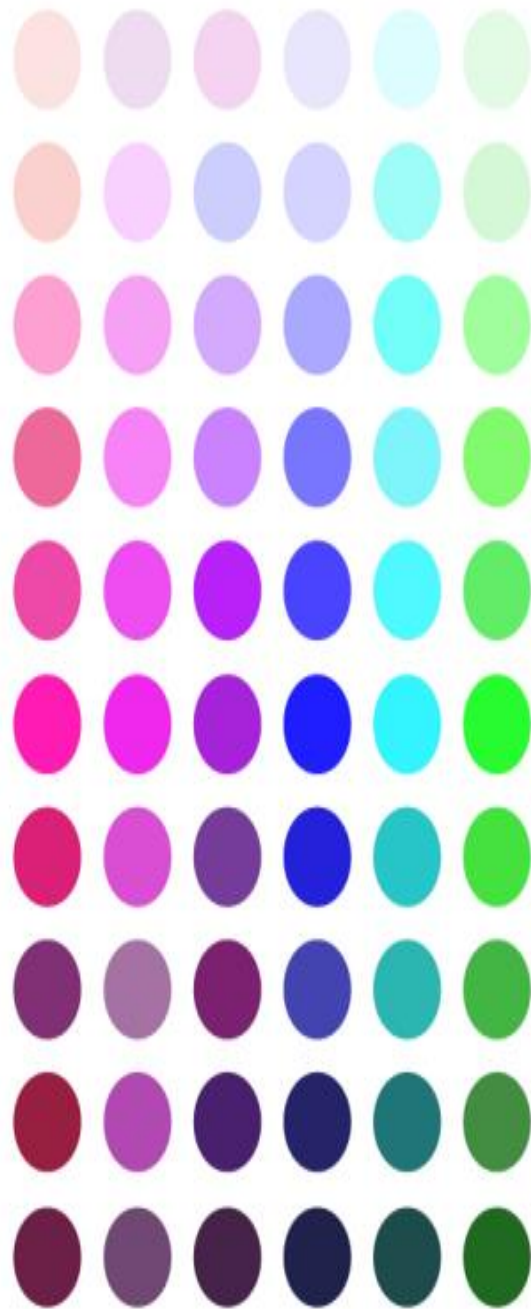
### BIRU ( Perasaan )

- Romantis*
- Harmoni*
- Tulen*
- Kerjasama*
- Unik*
- Berseni*
- Empati*
- Setia*

### JINGGA ( Kebebasan )

- *Tidak suka peraturan*
- *Suka cabaran*
- *Spontan*
- *Gopoh tetapi bersemangat*
- *Berkemahiran*
- *Suka pertandingan*
- *Seronok aktiviti bahaya*
- *Berani*

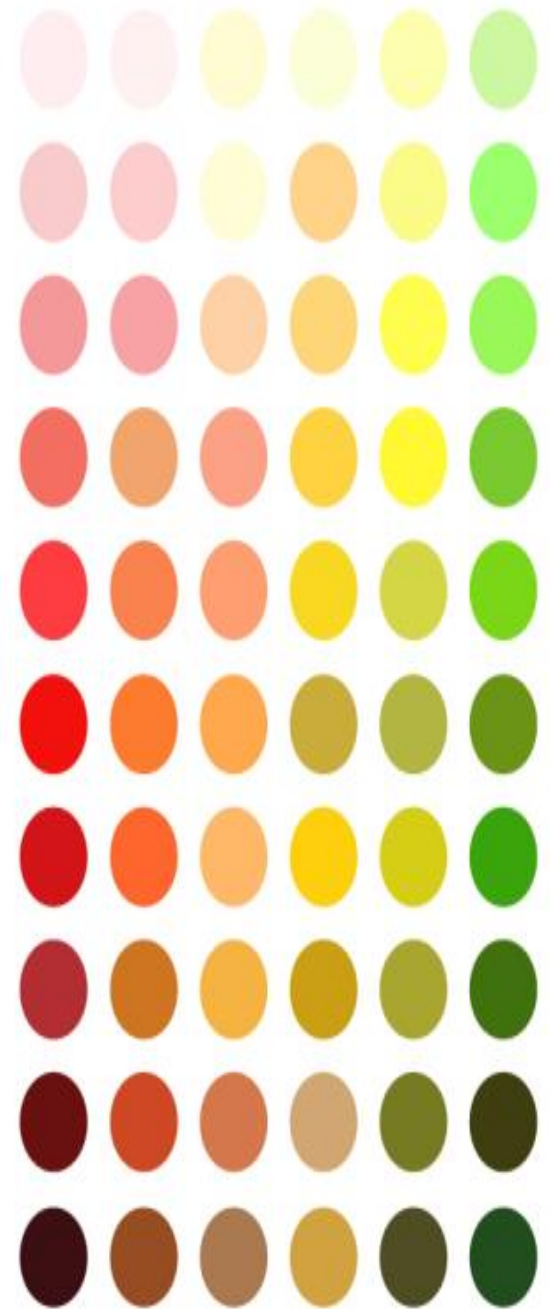
<b>Hari</b>	<b>Maksud</b>	<b>Warna</b>	
<b>ISNIN</b>	<i>'Kesucian Rohani'</i>	PUTIH	
<b>SELASA</b>	<i>'Kasih Sayang/Tumpuan'</i>	MERAH JAMBU	UNGU
<b>RABU</b>	<i>'Perhubungan/Komunikasi'</i>	BIRU	
<b>KHAMIS</b>	<i>'Pemikiran/Tenaga'</i>	KUNING	OREN
<b>JUMAAT</b>	<i>'Keseimbangan'</i>	HIJAU	
<b>SABTU</b>	<i>'Keberanian/Tuah/Kemewahan'</i>	MERAH	MERAH HATI
<b>AHAD</b>	<i>'Gabungan/Istirehat'</i>	HITAM	



Warm color scheme →



← Cool color scheme





Cool	Warm
You look best in these colors:	You look best in these colors:

**COOL UNDERTONES**

blue or purple veins

**NEUTRAL UNDERTONES**

blue-green veins

**WARM UNDERTONES**

green or olive veins

# MOTIVATION



**Motive + Action = MOTIVATION**

# Tripple 8



3 F



3 H



3 S





1. Gagal Memisahkan Aku & Diriku

3. Pemikiran Hitam & Putih

12. Mesti dan Harus

11. Kebahagiaan Diri Bergantung Kepada Perubahan Orang Lain

13. Berfikir Sentiasa Benar

5. Kepercayaan Kuasa Mistik

2. Penapisan Negatif

**15 DISTORSI KOGNITIF YANG MENGGANGGU MANUSIA**

10. Tersalah Pelabelan

14. Kejatuhan Ganjaran Syurga

6. Pembesaran Akibat Negatif

15. Tidak Boleh Melupakan

4. Generalisasi Terlampau

7. Menyalahkan Diri

8. Terperangkap Dalam Dosa

9. Menyalahkan Yang Lain

# Apa yang kita kawal?

MASALAH	DALAM KAWALAN	LUAR KAWALAN
Matahari Terik		Matahari Terbit
Basah Kuyup		Hujan Lebat
Filem Khurafat		Lambakan Filem hantu

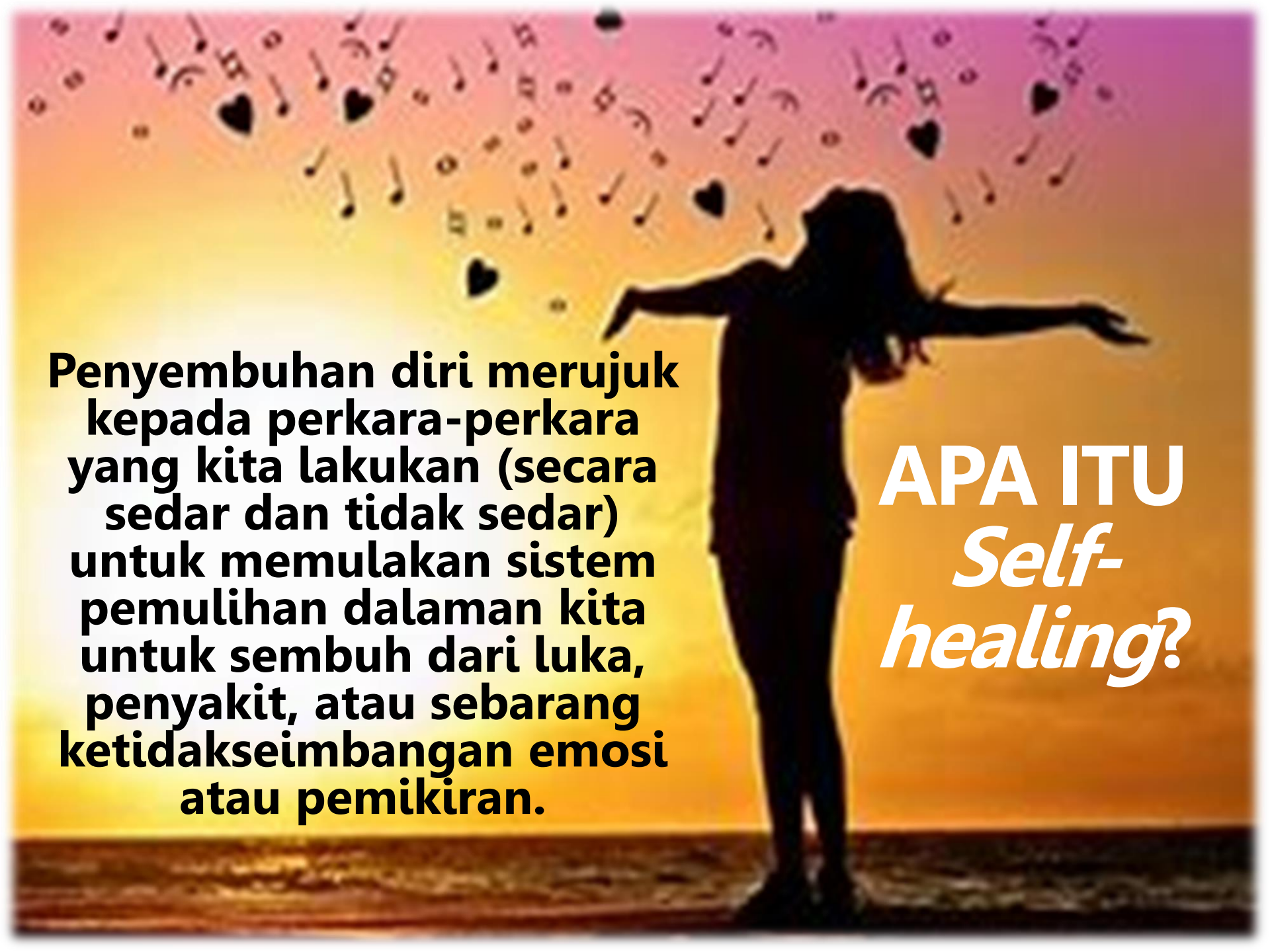
# COACHING OTHERS





**BIASAKAN**  
yang **BETUL**  
**BETULKAN**  
yang  
**BIASA**



A silhouette of a person with their arms outstretched, standing against a vibrant sunset background. The sky is filled with falling musical notes and hearts, suggesting a theme of healing and emotional release.

**Penyembuhan diri merujuk kepada perkara-perkara yang kita lakukan (secara sedar dan tidak sedar) untuk memulakan sistem pemulihan dalaman kita untuk sembuh dari luka, penyakit, atau sebarang ketidakseimbangan emosi atau pemikiran.**

**APA ITU**  
*Self-healing?*



**DO NOT  
INTERRUPT  
ME** WHEN I AM  
**TALKING**  
**TO MYSELF**

**“NEVER OUTSOURCE SELF-LOVE”**





You Will  
never speak  
to **anyone**  
more than  
you **speak** to  
**yourself** in  
your head.  
**Be kind** to  
**yourself**





# TUHAN MENGETAHUI YANG AWAL DAN AKHIR

**PILIHAN**

**BELUM  
BERLAKU**

**TUHAN**

**JIKA  
DIIZINKAN**

**TAKDIR**

**SUDAH  
BERLAKU**

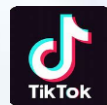
# TERIMA KASIH



**Siti Fatimah Abdul Ghani (Counselor & Columnist)** <https://www.facebook.com/crsitifatihah>



kaunselor\_ctf



kaunselorctf