Potężna moc przytulania

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: niedziela, 10, luty 2013 23:00
Dawid Kulpa
Odsłony: 20447

Nie wymaga wielkiej wprawy i nic nie kosztuje. Zwalcza stres, koi nerwy, buduje więzi. Wystarczy zaledwie kilkanaście sekund uścisku, aby zapewnić sobie pozytywny nastrój na cały dzień.

Poznajmy pozostałe zalety i potężną moc przytulania:

1. Przytulanie się zwiększa poczucie własnej wartości. Od kiedy się urodziliśmy byliśmy przytulani przez naszych najbliższych przez co czuliśmy się kochani i wyjątkowi. Skojarzenie dotyk-poczucie własnej wartości tak głęboko utkwiło w naszej podświadomości, że nawet jako osoby dorosłe po przytuleniu się do drugiej osoby czujemy się dużo lepiej we własnej skórze.
2. Przytulenie się do drugiej osoby buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Pomaga również w otwartej i szczerej komunikacji.
3. Przytulanie reguluje nasz autonomiczny układ nerwowy. Podczas przytulania się następuje reakcja skórno-galwaniczna, która wykazuje zmiany w oporze elektrycznym skóry. Stopień nawilżenia skóry oraz jej opór elektryczny reguluje układ nerwowy a dokładniej układ współczulny.
4. Przytulanie wzmacnia nasz system odpornościowy. Lekki uścisk mostka i pozytywny ładunek emocjonalny aktywuje czakrę splotu słonecznego, co z kolei pobudza znajdującą się za mostkiem grasicę odpowiadającą za pracę układu odpornościowego. Wychodzi na to, że dzięki częstemu przytulaniu rzadziej będziemy chorować na przeziębienie i grypę.
5. Podczas przytulania przez organizm produkowana jest oksytocyna zwana hormonem miłości (dzięki niej zapomina się o samotności i odizolowaniu).
6. Mocne przytulenie się do kogoś podnosi poziom serotoniny dzięki czemu poprawia się nam humor i czujemy się szczęśliwi.
7. Przytulanie odrywa nas od zwykłego toku myślenia i łączy nas z naszym sercem i uczuciami. Uczy nas bycia tu i teraz, cieszenia się chwilą obecną.
8. W bliskich związkach (rodzinnych i przyjacielskich) przytulanie się pomaga pielęgnować więź, która nas ze sobą łączy. Szczególnie długie, porządne przytulenie z ukochaną osobą, działa wręcz magicznie. Ważne jest jednak, by się w nie naprawdę wczuć i przeżyć, a nie myśleć w tym czasie o tysiącu spraw do zrobienia.

"By przeżyć, trzeba nam czterech uścisków dziennie. By zachować zdrowie, trzeba ośmiu uścisków dziennie. By się rozwijać, trzeba dwunastu uścisków dziennie." Virginia Satir

Źródło: jadoktor.blox.pl, tipy.pl oraz pozaschematy.pl

Phoca PDF