

Autorzy  
Eoin McLaughlin  
Przygotowała  
Izabela Sobczak

Dzień Przytulania obchodzony w Polsce 24 czerwca ma nam oczywiście przypominać o tym, że warto się przytulać! Bo „przytulas” nie jest tylko takim miłym i przyjaznym gestem, ale przede wszystkim ma przeogromny wręcz zbawienny wpływ na zdrowie, rozwój i samopoczucie człowieka w jego każdym momencie życia - od wieku niemowlęcego i dziecięcego, przez wiek dojrzawy, aż po stary!

Amerykańska psychoterapeutka Virginia Satir uważa, że „*by przeżyć, trzeba nam czterech uścisków dziennie. By zachować zdrowie, trzeba ośmiu. By się rozwijać – dwunastu*”.

Bo gdy się przytulamy (minimum 6 sekund) w naszym organizmie zachodzi wiele bardzo korzystnych biologicznych i psychicznych procesów. O tym jak ważne jest, co nam daje i jak działa przytulanie przeczytacie w artykule.....

<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/o-tym-jak-wazne-jest-przytulanie>

Koniecznym przeczytajcie te przekonujące treści i formułki: "Czy mogę się przytulić?". To bardzo urokliwa, wzruszająca i budująca, a zarazem pouczająca opowieść o kolczastym jeżu i żółwiu z twardej skorupy, którzy są smutni i pragną, by ktoś ich przytulił, ale nikt nie chce ze względu na ich niedogodność do przytulania budować, a wreszcie trafiają na siebie i mogą się przytulić! A przytulanie ma taką moc, że jeż i żółw wreszcie czują się szczęśliwi.

Ta prosta i ciepła historyjka przekonuje nas, że wbrew wszystkiemu warto i trzeba szukać kogoś, kto zechce i będzie mógł nas przytulić. Napawa wiara, że na każdego gdzieś ktoś czeka i zdoła się dopasować.

[Szukaj w katalogu](#)