

TODOS LOS DÍAS
NECESITAMOS ABRAZOS

CUATRO abrazos para sobrevivir

OCHO abrazos para mantener

DOCE abrazos para crecer

LOS SERES HUMANOS NECESITAN CONTACTO FÍSICO PARA
SU BIENESTAR. EL ABRAZO ES UNA MANERA MUY
ESPECIAL DE CONTACTO.

HAY MUCHAS RAZONES PARA ABRAZAR:

- Es necesario para nuestro bienestar físico y mental.
- Dar abrazos nos hace sentir aceptados tal como somos.
- Es respuesta a diferentes estados de ánimo: amor, compasión, felicidad...
- Alivia el dolor, la angustia...
- Ahuyenta la soledad.
- Reduce la sensación de miedo.
- Abre las puertas a las diferentes emociones.
- Refuerza la autoestima.
- Retrasa el envejecimiento.
- Alivia las tensiones.
- Puede hacerle frente al insomnio.
- Es democrático.
- Es bueno para los músculos.
- Cuando nos alimentamos mediante abrazos comemos menos.
- Es una alternativa a diferentes dependencias (el alcohol, el tabaco...)
- No contamina.
- Ahorra energía, ya que nos da calor.
- Es portátil.
- No necesitamos de ningún local ni de ningún equipo.

- Los días que son insoportables los hace más soportables.
- Tiene efectos que son beneficiosos a largo plazo.

PIDE PERMISO ANTES DE DAR UN ABRAZO:

- Quisiera darte un abrazo, si no te importa.
- Me vendría muy bien un abrazo.
- Dame un abrazo, por favor.
- ¿Puedo darte un abrazo?

PUEDES ABRAZAR EN SILENCIO O PUEDES ACOMPAÑARLO CON SONIDOS O PALABRAS:

- Puedes suspirar (Aaaaaaaah)
- Ijuuuuuuuuuuu
- ¡Qué a gusto!
- Eres formidable.
- Para lo que necesites estoy aquí.
- Lo siento.
- Muchas gracias. Esto era lo que necesitaba.
- Querría conocerte más.

EGUNERO BESARKADAK

BEHAR DITUGU

LAU besarkada bizirauteko

ZORTZI besarkada mantentzeko

HAMABI besarkada garatzeko

GIZA ANIMALIAK UKIPEN FISIKOA BEHAR DU BERE

ONGIZATERAKO. BESARKADA UKITZEKO

MODU OSO BEREZIA DA.

BESARKATZEKO ARRAZOI ASKO DAGO:

- Gure ongizate fisiko eta mentalerako beharrezkoa da.
- Bakoitzak bere burua onartua sentiarazten du.
- Maitasuna, errukia, alaitasuna... bezalako sentimenduei erantzuteko bidea da.
- Mina, larritasuna... arintzen du.
- Bakardadea uxatzen du.
- Beldurrak baretzen ditu.
- Sentimenduei atea irekitzen dizkio.
- Autoestima indartzen du.
- Zahartzea atzeratzen du.
- Tentsioak arintzen ditu.
- Logabeziari aurre egiten dio.
- Demokratikoa da.
- Giharrak erabiltzen eta luzatzen ditu.
- Besarkada bidez elikatzen garenean gutxiago jaten dugu.
- Menpekotasunei alternativa bat da (hobe besarkada bat zigarro edo alkohola baino).
- Ez du kutsatzen.
- Energia aurrezten du, beroa ematen baitu.
- Eramangarria da.

- Ez du toki berezirik eskatzen.
- Jasanezinak diren egunak jasangarriagoak egiten ditu.
- Epe luzera onuragarriak diren efektuak ditu.

ESKATU BAIMENA BESARKATU BAINO LEHEN:

- Besarkada bat eman nahi nizuke, enbarazu egiten ez badizut behintzat.
- Oso ongi egingo lidake besarkada batek.
- Besarka nazazu, mesedez.
- Besarka zaitzaket?

ISILTASUNEAN EGIN DEZAKEZU EDO SOINUZ EDO HITZE LAGUN DEZAKEZU:

- Aaaaaaaaaah (hasperen egitea)
- lujuuuuuuuuuu
- Zeinen atsegina!
- Bikaina zara.
- Nahi duzunerako hemen nago.
- Sentitzen dut.
- Esker mila! Hau zen behar nuena.
- Sakonago ezagutu nahi zintuzket.