

ТЕПЛІ ОБІЙМИ



21 жовтня, у Національний день обіймів, важливо підкреслити значення фізичного контакту для емоційного благополуччя. Обійми — це не тільки прояв любові та підтримки, але й спосіб поліпшити настрій, зменшити стрес і зміцнити соціальні зв'язки.

У вправі "Теплі обійми" потрібно визначити, з ким ви хочете виконати цю вправу — це можуть бути друзі, члени родини або навіть іграшки та обійміть їх. Коли ви обіймаєте когось, намагайтеся зосередитися на відчуттях. Зверніть увагу на те, як ваше тіло реагує на обійми, та відчуйте, як це впливає на ваш емоційний стан.