

## Július 7. Az ölelés világnapja



*Az ölelés*

*Jól esik*

*Elűzi a magányt*

*Segít legyőzni a félelmet*

*Utat nyit az érzéseknek*

*Fokozza az önbizalmat*

*Önzetlenségre nevel*

*Lassítja az öregedést; aki ölel, tovább marad fiatal*

*Segít az étvágy fékezésében; kevesebbet akarunk enni, ha ölelések táplálják szívünket – és ha foglalt a kezünk, mert másokat karolunk át.*

*Csökkenti a feszültséget*

*Segít álmatlanság ellen*

*Karbantartja a kar és a váll izmait*

*Nyújtózkodási gyakorlat lehet, ha alacsony vagy*

*Hajolgatási gyakorlat lehet, ha nagyon magas vagy*

*Erősíti fizikai meglétünk tudatát*

*Demokratikus: öleléshez bárki választható*



*Ökológiailag egészséges, nem árt a környezetnek*

*Energiatakarékos, mindenképp hőt-őrző*

*Hordozható*

*Nem igényel külön felszerelést*

*Nem követel meg sajátos színteret; ajtó küszöbétől az igazgatótanácsi ülésterem mélyéig, sekrestyétől a focipályáig bármi hely kiválóan alkalmas egy ölelésre!*

*Boldog napokat még boldogabbá tesz*

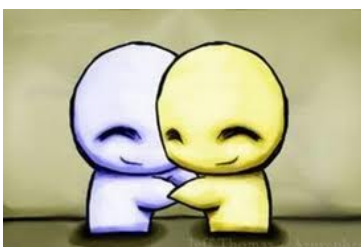
*Elviselhetetlen napokat elviselhetővé tesz*

*Az összetartozás érzését erősíti*

*Életünk üres helyeit betölti*

*Jótéteményei tovább hatnak azután is, hogy az ölelés maga abbamaradt*

*/Kathleen Keating: Ölelések kiskönyve/*



**Egy szó, mint száz: A MAI NAPON ÖLELD MEG  
A SZÍVEDNEK KEDVES EMBEREKET ÉS  
SZEREZZ MINÉL TÖBB ISMERŐSÖDNEK  
EGYSZÉP NAPOT!**