21.01. - Međunarodni dan zagrljaja  
  
  
  
Pet do šest zagrljaja na dan učinit će Vam život dužim i ljepšim, tako smatraju psiholozi, a zaključio je to i američki svećenik Kevin Zaborney još 1982. koji je današnji dan proglasio međunarodnim danom zagrljaja.  
  
  
Da grljenje ima u najmanju ruku ljekovita svojstva, potvrđuju i riječi psihologinje Virginije Satir kako je čovjeku potrebno četiri zagrljaja na dan da bi preživio.  
Osam zagrljaja dnevno treba nam da bismo se održali, a 12 zagrljaja na dan da bismo napredovali - rekla je Virginia Satir. Svjetski poznati psiholog Jack Canfield u svojoj teoriji o grljenju navodi kako je grljenje zdravo, posve prirodno i praktički savršeno.  
Kažu:  
• 4 su zagrljaja potrebna za preživljavanje  
• 8 za održavanje  
• 12 za napredovanje.  
  
  
Vrste zagrljaja  
  
Prijateljski, ljubavni, majčinski, zagrljaj podrške, pozdravni…  
  
Medvjeđi zagrljaj - Jedna ruka ide preko ramena, a druga preko struka grljene osobe, koja grli na isti način. Pritom se osobe gledaju u oči. Zagrljaj je vrlo čvrst, ali ne i prekomjerno. U ljubavnoj verziji, muškarac može i podići djevojku s tla. Poruka: “Ti si supač!”, ili “Možeš računati na mene”.  
  
Zagrljaj “slovo A” - Tijela su nagnuta jedno prema drugom, grli se s obje ruke, jednom preko ramena, a drugom u predjelu pazuha druge osobe, a lica su pripijena, tako da obje osobe gledaju u istom smjeru. U nekim zemljama (ne baš u Hrvatskoj) ovo kratko grljenje je za dobrodošlicu ili pozdrav.  
  
Zagrljaj s tapkanjem po leđima - Grljenje s obje ruke i tapkanjem grljene osobe s jednom od njih. To znači: “Drag si mi, ali ovo je samo prijateljski zagrljaj”.  
  
Jednoruki zagrljaj - Kratak zagrljaj desnom rukom druge osobe. Tipičan za muškarce, kada je poruka: “Tvoj sam kompa, ali nismo toliko bliski”.  
  
Bezprsi zagrljaj - U kontaktu sudjeluju ruke i ramena, ali ništa ispod tog nivoa. Ostaci tijela su udaljeni oko 30-50 cm. Tipičan za žene kada se susreću s kolegicama s kojima su više formalne, a manje bliske.  
  
Obrazni zagrljaj - Nježni zagrljaj bilo kojeg tipa, stojeći ili sjedeći, pri kome se obrazi istaknuto dodiruju, dok je ruka obično na drugoj strani lica. Značenje: “Žao mi je što si tužan”.  
  
Postranični zagrljaj - Zagrljaj dvoje ljudi sa po jednom rukom, koji stoje jedan uz drugoga. Pogodan za provođenje vremena čekanja u redu.  
  
  
Izmislite svoj zagrljaj, i grlite se