




Πρόκειται για την "ορμόνη της αγάπης". Εκκρίνεται στον εγκέφαλό μας όταν ερχόμαστε κοντά με το βλέμμα, με λόγια αγάπης ή σωματικά

ΑΠΟΘΕΜΑ ΑΓΑΠΗΣ

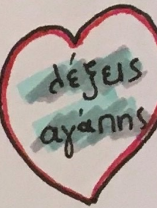
διαλογισμός 


βλέμμα 


 ζεστή ατμόσφαιρα
ζεστό νερό


 φίλια, μασάζ,
αγκαλιά > 20sec
χάδια

Πηγές οκυτοκίνης

δέξεις αγάπης 

αιφρόση 

άσκηση 

χαμόγελο 

Οκυτοκίνη

Μείωση του στρες

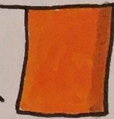
Ευνοαισθηση

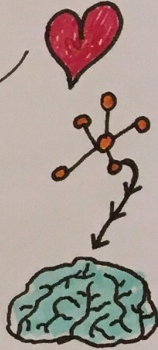
Συνεργασία

Αγάπη, φίλια

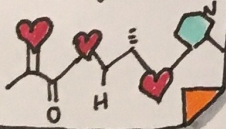
Εμπιστοσύνη



Από δω: η οκυτοκίνη 



Οκυτοκίνη:
Ορμόνη που μας επιτρέπει να αγαπάμε



www.positiveparents.gr

Πηγή: Vivre heureux avec son enfant
Catherine Gueguen