



**”החיבוק המושלם”**  
**טיפים איך להתחבק**

**החריצון**

# #1 זמן

## 20 שניות

אבל לא לעמוד עם סטופר ולספור את השניות ולהסתכל בשעון..

החריציון

## #2 להיות ברגע

### מה שחשוב זאת הכוונה.

אם אתם רוצים להציע תמיכה למישהו תהיו נוכחים באופן מלא. אל תחבוקו כדי לצאת מידי חובה מרגישים את זה והחיבוק יהיה פחות משמעותי עבור הצד השני. אל תדברו בטלפון או תדברו עם מישהו תוך כדי. יש בחיבוק משהו מדיטטיבי ואם אתם לא שם האדם שמולכם ירגיש את זה.

החרטום

# #3 אל תכפו את החיבוק

## ”חיבוק בהסכמה”

לא כולם רוצים חיבוק וזה שאתם רוצים לא בטוח שמי שמולכם רוצה. גם אם אתם מלאים כוונות טובות חיבוק חייב להיות באישור של הצד השני.

החריטיון

# #4 אל תפתדו לחבק

קצת סותר את כלל מספר 3 אבל...  
הורים לילדים מתבגרים קצת מפסיקים מתישהו לחבק.  
אל תוותרו על זה גם אם מראים שהם לא צריכים.  
זה גם תופס לגבי בני זוג.  
חיבוק חם תמיד יכול להפשיר קרח גם אם זה לוקח זמן.

החרטום

# #5 חיבוק פרפר לעצמכם

## חיבוק חזק.

יד ימין על כתף שמאל ולהיפך.  
טופחת 25 פעמים על הכתפיים.



החריטיון

תחבוקו  
תחבוקו  
תחבוקו

**כולם צריכים את זה עכשיו**  
גם לשים יד אחת על הכתף ולתת תמיכה למישהו  
להראות לו שאתם פה בשבילו.

**החריטיון**

החריטיון