

HUID(HONGER)

Lees door:

Aanraken is belangrijk voor een mens. Het maakt ons mens. Liefde voel je niet alleen in je hoofd of in je hart, maar ook op je huid!

Heb je wel eens gehoord van het knuffelhormoon oxytocine? Dit hormoon speelt een belangrijke rol bij vriendschappen, binding met je ouders en romantische relaties. Het zorgt ervoor dat je je verbonden voelt.

Wanneer je niet wordt aangeraakt krijg je huidhonger. Je maakt dit hormoon niet aan.

zonder aanraking kun je niet leven

ZELFLIEFDE

5 tips om een beetje liefde aan jezelf te tonen in deze tijd:

- ❖ Knuffel een gezinslid
- ❖ Knuffel een (huis)dier
- ❖ Neem een uitgebreide douche
- ❖ Geef jezelf een handmassage
- ❖ Omarm je kussen (serieus: het helpt! ;-))

OPDRACHT:

Schrijf in je eigen woorden op wat 'huidhonger' is. Stuur dit naar je docent.

