

# SPOSOBY NA NATURALNE UWALNIANIE OKSYTOCYNY



Szczerza wdzięczność



Aromaterapia



Bliskość fizyczna / dotyk



Szczery kontakt wzrokowy



Przytulanie samego siebie



Przytulanie zwierząt



Akty życzliwości



Uważne słuchanie drugiej osoby



Znaczące rozmowy



## Przytulanie zwierząt

Kontakt fizyczny z ulubionym zwierzakiem pomaga redukować stres i wzmacnia więź, co wspiera uwalnianie oksytocyny.



## Akty życzliwości

Pomaganie innym lub  
okazywanie dobroci wywołuje  
pozytywne emocje zarówno u  
dającego, jak i odbiorcy.



## **Bliskość fizyczna / dotyk**

Przytulanie, trzymanie za ręce  
czy masaż wzmacniają relacje  
i stymulują wydzielanie  
oksytocyny.



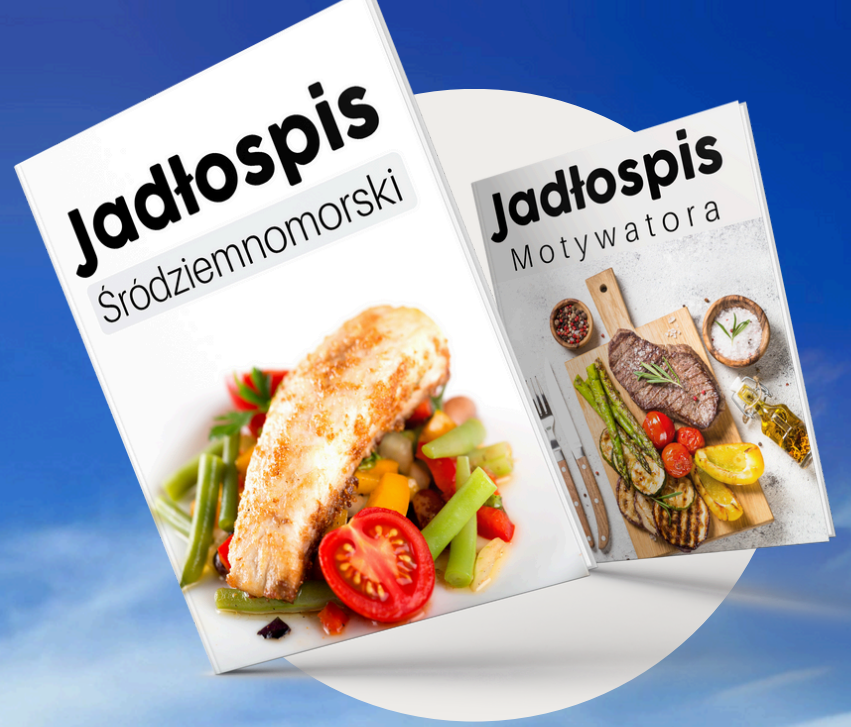
## Szczery kontakt wzrokowy

Głębokie spojrzenie w oczy  
drugiej osoby buduje  
zaufanie i zwiększa  
poczucie bliskości.

# PAKIET

PREMIUM

129zł



2500  
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków  
same fakty



20 godzin  
Kursów wideo

25 godzin  
Audiobooków



## Znaczące rozmowy

Prawdziwa rozmowa z drugim człowiekiem pomaga budować więzi i poprawia samopoczucie.



## Szczera wdzięczność

Wyrażanie wdzięczności  
wzmacnia relacje i wywołuje  
pozytywne emocje u obu stron.





## Aromaterapia

Przyjemne zapachy, takie jak lawenda czy eukaliptus, pomagają się zrelaksować i zwiększają komfort.



## Uważne słuchanie drugiej osoby

Uważne słuchanie i okazywanie zainteresowania drugiemu człowiekowi wzmacnia relacje i wywołuje poczucie bliskości.



## Przytulanie samego siebie

Samoprzytulenie może  
pomóc w radzeniu sobie  
ze stresem i poprawić  
samopoczucie.