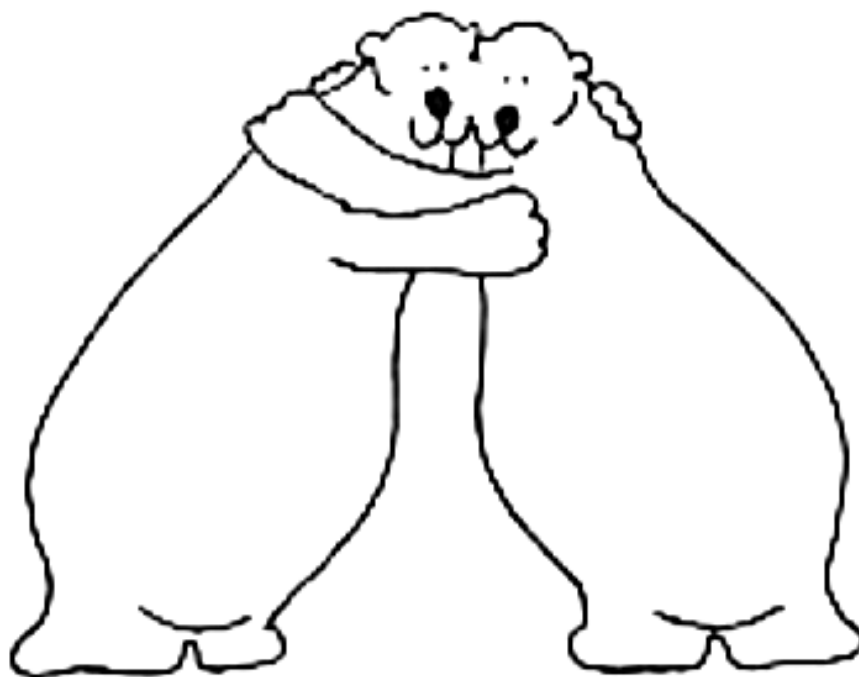


# Free Hugs!

*by FER Web team & studenti.MEF.hr*



## Potrebne dnevne doze grljenja (prema Virginiji Satir)

- 4 - za preživljavanje
- 8 - za održavanje
- 12 - za napredovanje

## Bonton grljenja

- Poštuj prostor oko druge osobe
- Zatraži dopuštenje prije nego što ju zagrliš
- Zagrljaj je neseksualni oblik pokazivanja privlačnosti ili naklonosti, pa grljenje treba biti u suglasju s tom činjenicom
- Zagrljaj je nježan i topao, nije vojni manevar

# Vrste zagrljaja

Medvjedi 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 "Želim te na veliki način"	Dvoje ljudi grli se s rukama obavijenim jedno oko drugo - muškarac drži djevojku oko struka a ona njega oko vrata, torza se dotiču, noge isprepliću, stopala dodiruju.
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".
Bezprsni 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".
Kućanski zagrljaj	Daje se osobi koja obično radi kućanske poslove. Priđe se odostraga i obuhvati ju se s obje ruke u predjelu struka, tako da ruke grlitelja budu prekrížene.
Zagrljaj "Pogodi tko je"	Grlitelj prilazi odostraga i s obje ruke nježno pokrije oči grljene osobe, tako da mu prsa dotiču leđa druge osobe.
Čeoni zagrljaj	Ruke idu na ramena druge osobe, a čela se naslanjaju jedno na drugo.
Zagrljaj "Oko srca"	Svaki od grlitelja obuhvaća drugoga s jednom rukom ispod pazuha, a drugom iznad ramena, držeći prste na vratu sa stražnje strane.
Postranični zagrljaj	Zagrljaj dvoje ljudi sa po jednom rukom, koji stoje jedan uz drugoga. Pogodan za provođanje vremena čekanja u redu.
Zagrljaj "Vrh glave"	Stojeći grlitelj grli s obje ruke sjedeću osobu, obuhvaćajući joj glavu ili vrat, s jednom stranom lica dodirujući potiljak. Dobar lijek protiv depresije.
Zagrljaj "FER Web tim"	Dvoje ljudi stoje nasuprot jedan drugom, dodiruju im se čela i nosevi. Drže jedno drugo za uši i glavu, natežući uši palcem i kažiprstom, dok su ostala tri prsta na svakoj od ruku ispružena i spojena te dodiruju glavu sa strane, na mjestu na kojem se ona spaja s vratom. Osobe se gledaju oči u oči, a njihova lica prave idiotsku grimasu, popraćenu obostranim visokim glasom "iiiiii". Poruka: okolina u kojoj se stvara Web našeg fakulteta nije samo radna i kreativna, već i mlada i otkačena.