



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 11/03/2023 a les 06:00

Aquesta teràpia t'ajudarà a ser més feliç

[inicentrareport]Són molts els estudis que asseguren que **les abraçades tenen beneficis**. És per això que una dona, **Elisa Meyer, es dedica a abraçar a persones per 70 euros l'hora**, ja que diu que "les abraçades sempre m'han agradat i m'impressionava la idea de guanyar-me la vida amb elles".

De fet, segons un estudi publicat a *Psychology Today*, **vuit abraçades al dia poden ser la recepta perfecta per alliberar la quantitat adequada d'oxitocina, l'hormona que s'associa als sentiments de l'amor**. I és que quan gaudim del contacte interpersonal, la relaxació provoca la disminució dels nivells de cortisol i adrenalina, que provoquen l'estrès. Per tant, podem dir que les abraçades són antiestressants.

Un article mencionat a Buzzfeed parla d'una festa on gent desconeguda assisteix només per fer-se abraçades. Tot i que algunes persones han confessat sentir-se incòmodes al principi, finalment asseguren sortir més relaxades i contentes. I és que diuen que **una abraçada que durà més de 20 segons produeix un efecte terapèutic al cos i la ment**.

Tant està sent l'èxit terapèutic de les abraçades que l'empresa GDPI (Gestió i Desenvolupament de la Propietat Intel·lectual) està a punt de **crear una màquina per fer abraçades**, segons explica un reportatge d'El País.

[ficentrareport]