

### **Técnica do abraço:**

Conta-se , resumidamente, a importância do calor humano do afeto e que ele se dá através do abraço e que para que alguém se sinta energizado deve dar (preste atenção que ao falar , fala-se em dar e não em receber) no mínimo 10 (ou o número de pessoas constantes na sala ) abraços por dia e, então, solicitar que nós na sala recebamos essa energia que é transmitida através do abraço e solicitar que nos abracemos.