

Dzisiaj nic się nie układa i wszyscy się kłócą!  
Jedyne rozwiązanie to spray z oksytocyną.

Wytnij spray, naklej go na lodówkę w dobrze widocznym miejscu  
i przeczytaj, co ma do powiedzenia profesor Feelings.

W RAZIE AWANTURY RODZINNEJ:

- \* Psiknij oksytocyną na każdego członka rodziny.
- \* Odstaw na 20 sekund.
- \* Po tym czasie wszyscy idą na kanapę i mocno się przytulają.
- \* Powtarzaj tak często, jak to konieczne, przez cały rok.

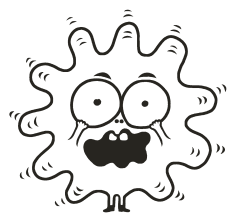


Kiedy tego potrzebujesz, poproś mamę  
lub tatę, żeby cię przytulili,  
po to, by wyprodukować trochę  
własnej oksytocyny.



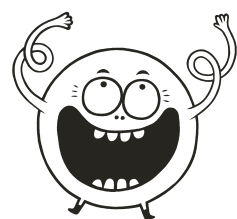
Potrzeba 20 sekund  
przytulania, żeby oksytocyna  
się wydzieliła.





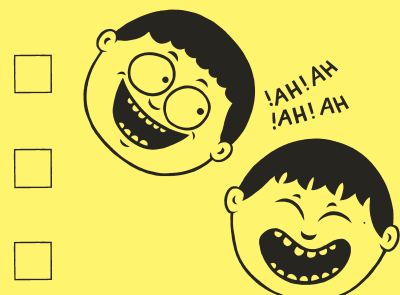
# QUIZ

## PROFESORA FEELINGSA



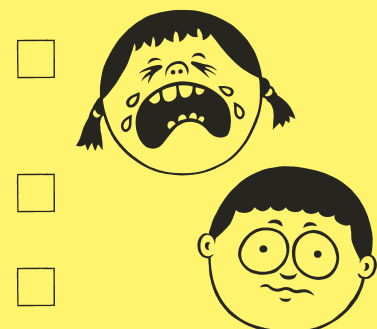
1 Widzisz, jak twój kolega śmieje się do rozpuku. Ty też zaczynasz się śmiać. Co się dzieje?

- A Zaraził cię śmieszkowy wirus.
- B Neurony lustrzane w twoim mózgu sprawiają, że czujesz to, co czują inni.
- C To alergia na rozśmieszający kurz, tyle że zamiast kichać, śmiejesz się.



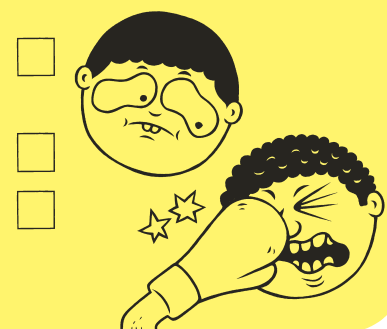
2 Agata płacze, bo umarła jej złota rybka. Ty też czujesz smutek, gdy widzisz, jak płacze. Co się dzieje?

- A Twoje neurony wielorybie obudziły się i tańczą cicho w twoim mózgu.
- B Twoje neurony lustrzane zostały pobudzone. Znajdują się w przedniej części mózgu i stamtąd wysyłają sygnały do ciała.
- C Twoje neurony gumożuciowe popsuły się i posklejały ze sobą.



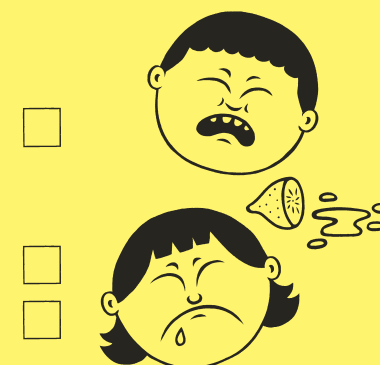
3 Sędzujesz w walce na pięści. Jeden z bokserów dostał prosto w twarz. Czujesz, jak twoje ciało sztywnieje i boli cię twarz. Co się dzieje?

- A Jesteś w trakcie skoku wzrostu i twoje kości się wydłużają.
- B Twoje neurony lustrzane sprawiły, że czujesz to samo co bokser.
- C Zaczynasz mieć niestrawność.



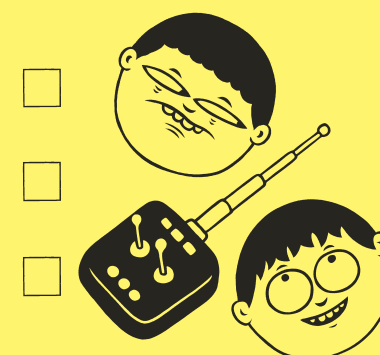
4 Widzisz, jak Ania gryzie cytrynę. Od razu wykrzywia ci się twarz i niemalże czujesz kwaśny smak w ustach. Co się dzieje?

- A Chyba powoli tracisz zmysły, jak profesor Feelings!
- B Twoje neurony lustrzane zaczęły działać. Twój mózg tworzy symulację odczuć związanych z jedzeniem cytryny.
- C Chyba Ania wylała na ciebie sok z cytryny.



5 Widzisz, jak twój kolega bawi się dronem. Zaczynasz żałować, że nie masz takiego drona i chciałbyś wyrwać go koledze z rąk. Co się dzieje?

- A Opętał cię jakiś zły duch.
- B Twoje neurony lustrzane sprawiają, że chcesz czuć taką samą przyjemność jak twój kolega.
- C Twój mózg obliczył, że na drona będziesz oszczędzać 257 dni, i postanowił zaprotestować.



Wszystkich pytań prawdziwa odpowiedź to B – neurony lustrzane. To one sprawiają, że odczuwasz emocje innych ludzi, niczym w lustrze!



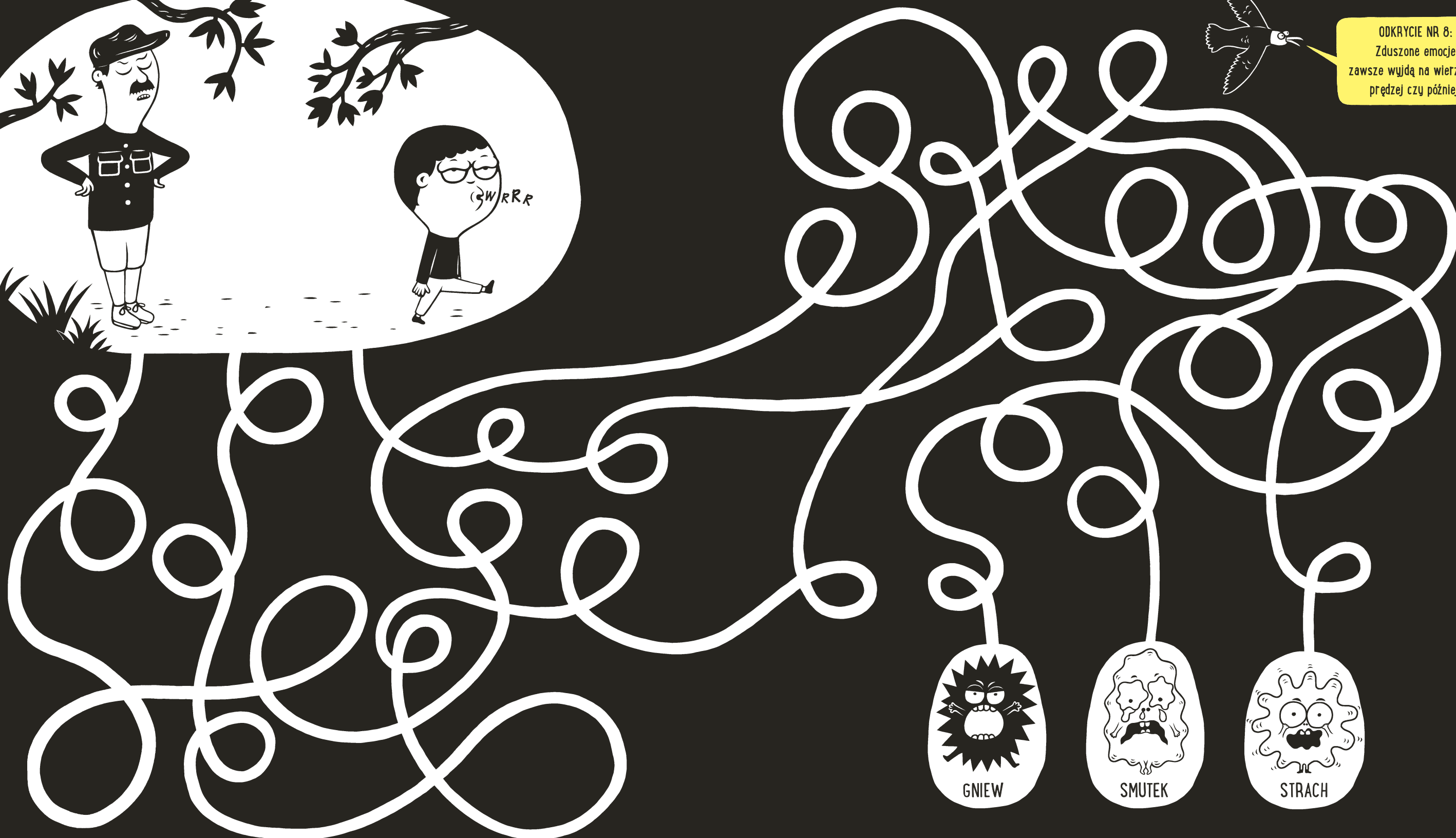
W lesie spotykasz leśniczego, który się nie wyspał.  
Leśniczy przegania cię i nie masz nawet czasu, żeby mu wyjaśnić,  
że tylko tędy przechodzisz.



Wieczorem w domu wszystko cię denerwuje. Krzyczysz na siostrę.  
Wciąż jeszcze złościsz się na leśniczego.  
Odnajdź drogę, która prowadzi do gniewu.



ODKRYCIE NR 8:  
Zduszone emocje  
zawsze wyjdą na wierzch –  
prędzej czy później!



Spędzasz z mamą dzień na festynie.  
Mama kupiła ci tak dobre lody,  
że masz ochotę na jeszcze.

Nie, już  
wystarczy!

czekoladowe    pistacjowe    kokosowe    ananasowe

1 Rzucasz się  
na mamę  
ze złością.

2 Płaczesz  
pięć  
godzin.

3 Tupiesz  
nogami  
ze złości.

Beznadziejnie!  
To niesprawiedliwe.  
ja chcę jeszcze!

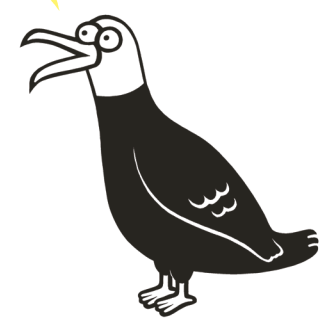
Oto trzy zakończenia tej historii. Zaznacz to,  
które według ciebie jest najlepsze.



Złócisz się,  
że nie dostałeś drugiego loda,  
a tak bardzo chciałeś.



ODKRYCIE NR 7:  
Kiedy ktoś słucha naszych emocji,  
łatwiej się od nich uwolnić.



Odpowiedź B.