

touch / dont touch me

high touch

key

1	warm	5	extrovertive	9	sensitive	13	awake	17	aware
2	connected	6	validated	10	vulnerable	14	soft	18	touched
3	acknowledged	7	desired	11	loved	15	open	19	happy
4	supported	8	relaxed	12	cuddled	16	perceptive		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1 • 1	2 • 1	3 • 1	4 • 1	5 • 1	6 • 1	7 • 1	8 • 1	9 • 1	10 • 1	11 • 1	12 • 1	13 • 1	14 • 1	15 • 1	16 • 1	17 • 1	18 • 1	19 • 1
1 • 2	2 • 2	3 • 2	4 • 2	5 • 2	6 • 2	7 • 2	8 • 2	9 • 2	10 • 2	11 • 2	12 • 2	13 • 2	14 • 2	15 • 2	16 • 2	17 • 2	18 • 2	19 • 2
1 • 3	2 • 3	3 • 3	4 • 3	5 • 3	6 • 3	7 • 3	8 • 3	9 • 3	10 • 3	11 • 3	12 • 3	13 • 3	14 • 3	15 • 3	16 • 3	17 • 3	18 • 3	19 • 3
1 • 4	2 • 4	3 • 4	4 • 4	5 • 4	6 • 4	7 • 4	8 • 4	9 • 4	10 • 4	11 • 4	12 • 4	13 • 4	14 • 4	15 • 4	16 • 4	17 • 4	18 • 4	19 • 4
1 • 5	2 • 5	3 • 5	4 • 5	5 • 5	6 • 5	7 • 5	8 • 5	9 • 5	10 • 5	11 • 5	12 • 5	13 • 5	14 • 5	15 • 5	16 • 5	17 • 5	18 • 5	19 • 5
1 • 6	2 • 6	3 • 6	4 • 6	5 • 6	6 • 6	7 • 6	8 • 6	9 • 6	10 • 6	11 • 6	12 • 6	13 • 6	14 • 6	15 • 6	16 • 6	17 • 6	18 • 6	19 • 6
1 • 7	2 • 7	3 • 7	4 • 7	5 • 7	6 • 7	7 • 7	8 • 7	9 • 7	10 • 7	11 • 7	12 • 7	13 • 7	14 • 7	15 • 7	16 • 7	17 • 7	18 • 7	19 • 7
1 • 8	2 • 8	3 • 8	4 • 8	5 • 8	6 • 8	7 • 8	8 • 8	9 • 8	10 • 8	11 • 8	12 • 8	13 • 8	14 • 8	15 • 8	16 • 8	17 • 8	18 • 8	19 • 8
1 • 9	2 • 9	3 • 9	4 • 9	5 • 9	6 • 9	7 • 9	8 • 9	9 • 9	10 • 9	11 • 9	12 • 9	13 • 9	14 • 9	15 • 9	16 • 9	17 • 9	18 • 9	19 • 9
1 • 10	2 • 10	3 • 10	4 • 10	5 • 10	6 • 10	7 • 10	8 • 10	9 • 10	10 • 10	11 • 10	12 • 10	13 • 10	14 • 10	15 • 10	16 • 10	17 • 10	18 • 10	19 • 10
1 • 11	2 • 11	3 • 11	4 • 11	5 • 11	6 • 11	7 • 11	8 • 11	9 • 11	10 • 11	11 • 11	12 • 11	13 • 11	14 • 11	15 • 11	16 • 11	17 • 11	18 • 11	19 • 11
1 • 12	2 • 12	3 • 12	4 • 12	5 • 12	6 • 12	7 • 12	8 • 12	9 • 12	10 • 12	11 • 12	12 • 12	13 • 12	14 • 12	15 • 12	16 • 12	17 • 12	18 • 12	19 • 12
1 • 13	2 • 13	3 • 13	4 • 13	5 • 13	6 • 13	7 • 13	8 • 13	9 • 13	10 • 13	11 • 13	12 • 13	13 • 13	14 • 13	15 • 13	16 • 13	17 • 13	18 • 13	19 • 13
1 • 14	2 • 14	3 • 14	4 • 14	5 • 14	6 • 14	7 • 14	8 • 14	9 • 14	10 • 14	11 • 14	12 • 14	13 • 14	14 • 14	15 • 14	16 • 14	17 • 14	18 • 14	19 • 14
1 • 15	2 • 15	3 • 15	4 • 15	5 • 15	6 • 15	7 • 15	8 • 15	9 • 15	10 • 15	11 • 15	12 • 15	13 • 15	14 • 15	15 • 15	16 • 15	17 • 15	18 • 15	19 • 15
1 • 16	2 • 16	3 • 16	4 • 16	5 • 16	6 • 16	7 • 16	8 • 16	9 • 16	10 • 16	11 • 16	12 • 16	13 • 16	14 • 16	15 • 16	16 • 16	17 • 16	18 • 16	19 • 16
1 • 17	2 • 17	3 • 17	4 • 17	5 • 17	6 • 17	7 • 17	8 • 17	9 • 17	10 • 17	11 • 17	12 • 17	13 • 17	14 • 17	15 • 17	16 • 17	17 • 17	18 • 17	19 • 17
1 • 18	2 • 18	3 • 18	4 • 18	5 • 18	6 • 18	7 • 18	8 • 18	9 • 18	10 • 18	11 • 18	12 • 18	13 • 18	14 • 18	15 • 18	16 • 18	17 • 18	18 • 18	19 • 18
1 • 19	2 • 19	3 • 19	4 • 19	5 • 19	6 • 19	7 • 19	8 • 19	9 • 19	10 • 19	11 • 19	12 • 19	13 • 19	14 • 19	15 • 19	16 • 19	17 • 19	18 • 19	19 • 19

low touch

key

1	cold	5	introverted	9	uneasy	13	numb	17	needy
2	isolated	6	neglected	10	stiff	14	stern	18	sad
3	unsupported	7	unacknowledged	11	unaffectionate	15	indifferent	19	bitter
4	defensive	8	lonely	12	apathetic	16	pensive		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1 • 1	2 • 1	3 • 1	4 • 1	5 • 1	6 • 1	7 • 1	8 • 1	9 • 1	10 • 1	11 • 1	12 • 1	13 • 1	14 • 1	15 • 1	16 • 1	17 • 1	18 • 1	19 • 1
1 • 2	2 • 2	3 • 2	4 • 2	5 • 2	6 • 2	7 • 2	8 • 2	9 • 2	10 • 2	11 • 2	12 • 2	13 • 2	14 • 2	15 • 2	16 • 2	17 • 2	18 • 2	19 • 2
1 • 3	2 • 3	3 • 3	4 • 3	5 • 3	6 • 3	7 • 3	8 • 3	9 • 3	10 • 3	11 • 3	12 • 3	13 • 3	14 • 3	15 • 3	16 • 3	17 • 3	18 • 3	19 • 3
1 • 4	2 • 4	3 • 4	4 • 4	5 • 4	6 • 4	7 • 4	8 • 4	9 • 4	10 • 4	11 • 4	12 • 4	13 • 4	14 • 4	15 • 4	16 • 4	17 • 4	18 • 4	19 • 4
1 • 5	2 • 5	3 • 5	4 • 5	5 • 5	6 • 5	7 • 5	8 • 5	9 • 5	10 • 5	11 • 5	12 • 5	13 • 5	14 • 5	15 • 5	16 • 5	17 • 5	18 • 5	19 • 5
1 • 6	2 • 6	3 • 6	4 • 6	5 • 6	6 • 6	7 • 6	8 • 6	9 • 6	10 • 6	11 • 6	12 • 6	13 • 6	14 • 6	15 • 6	16 • 6	17 • 6	18 • 6	19 • 6
1 • 7	2 • 7	3 • 7	4 • 7	5 • 7	6 • 7	7 • 7	8 • 7	9 • 7	10 • 7	11 • 7	12 • 7	13 • 7	14 • 7	15 • 7	16 • 7	17 • 7	18 • 7	19 • 7
1 • 8	2 • 8	3 • 8	4 • 8	5 • 8	6 • 8	7 • 8	8 • 8	9 • 8	10 • 8	11 • 8	12 • 8	13 • 8	14 • 8	15 • 8	16 • 8	17 • 8	18 • 8	19 • 8
1 • 9	2 • 9	3 • 9	4 • 9	5 • 9	6 • 9	7 • 9	8 • 9	9 • 9	10 • 9	11 • 9	12 • 9	13 • 9	14 • 9	15 • 9	16 • 9	17 • 9	18 • 9	19 • 9
1 • 10	2 • 10	3 • 10	4 • 10	5 • 10	6 • 10	7 • 10	8 • 10	9 • 10	10 • 10	11 • 10	12 • 10	13 • 10	14 • 10	15 • 10	16 • 10	17 • 10	18 • 10	19 • 10
1 • 11	2 • 11	3 • 11	4 • 11	5 • 11	6 • 11	7 • 11	8 • 11	9 • 11	10 • 11	11 • 11	12 • 11	13 • 11	14 • 11	15 • 11	16 • 11	17 • 11	18 • 11	19 • 11
1 • 12	2 • 12	3 • 12	4 • 12	5 • 12	6 • 12	7 • 12	8 • 12	9 • 12	10 • 12	11 • 12	12 • 12	13 • 12	14 • 12	15 • 12	16 • 12	17 • 12	18 • 12	19 • 12
1 • 13	2 • 13	3 • 13	4 • 13	5 • 13	6 • 13	7 • 13	8 • 13	9 • 13	10 • 13	11 • 13	12 • 13	13 • 13	14 • 13	15 • 13	16 • 13	17 • 13	18 • 13	19 • 13
1 • 14	2 • 14	3 • 14	4 • 14	5 • 14	6 • 14	7 • 14	8 • 14	9 • 14	10 • 14	11 • 14	12 • 14	13 • 14	14 • 14	15 • 14	16 • 14	17 • 14	18 • 14	19 • 14
1 • 15	2 • 15	3 • 15	4 • 15	5 • 15	6 • 15	7 • 15	8 • 15	9 • 15	10 • 15	11 • 15	12 • 15	13 • 15	14 • 15	15 • 15	16 • 15	17 • 15	18 • 15	19 • 15
1 • 16	2 • 16	3 • 16	4 • 16	5 • 16	6 • 16	7 • 16	8 • 16	9 • 16	10 • 16	11 • 16	12 • 16	13 • 16	14 • 16	15 • 16	16 • 16	17 • 16	18 • 16	19 • 16
1 • 17	2 • 17	3 • 17	4 • 17	5 • 17	6 • 17	7 • 17	8 • 17	9 • 17	10 • 17	11 • 17	12 • 17	13 • 17	14 • 17	15 • 17	16 • 17	17 • 17	18 • 17	19 • 17
1 • 18	2 • 18	3 • 18	4 • 18	5 • 18	6 • 18	7 • 18	8 • 18	9 • 18	10 • 18	11 • 18	12 • 18	13 • 18	14 • 18	15 • 18	16 • 18	17 • 18	18 • 18	19 • 18
1 • 19	2 • 19	3 • 19	4 • 19	5 • 19	6 • 19	7 • 19	8 • 19	9 • 19	10 • 19	11 • 19	12 • 19	13 • 19	14 • 19	15 • 19	16 • 19	17 • 19	18 • 19	19 • 19

you wouldn't let just anyone touch you. if there's any type of body contact, then it's usually for a specific reason. either you're in a depth of conversation, or it just happens inadvertently; whatever the reason, it's a connection.

it's natural to feel distant
when you're not touched.

if you're never
touched, you're pretty
much isolated from the
world.

