

Забота о себе может включать все, что улучшает вашу жизнь и удовлетворяет ваши потребности.

Пять языков любви — это разные способы выражения и восприятия любви. Концепция, разработанная Гэри Чепменом, предполагает, что у каждого человека есть ведущий язык любви, который кажется ему самым естественным. Эту концепцию можно применять не только в отношениях с партнёром, но и в заботе о себе.

ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

СЛОВА ОБОДРЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ — очень важно ободрять и поддерживать своего партнера, говоря: «Я люблю тебя», «Ты чудесный человек», или через комплименты, например: «Ты прекрасно выглядишь».

ПОДАРКИ — многие женщины, если им задают вопрос о том, как они понимают, что их любят, упомянули дарение цветов, как средство выражение любви; но и мужчины могут чувствовать любовь через небольшие, недорогие подарки.

ПРИКОСНОВЕНИЯ/ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ — мы можем брать нашего партнера за руку, обнимать, целовать, заниматься с ним любовью.

ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ/ВРЕМЯ ВМЕСТЕ — выделять особенное время, когда мы свое исключительное внимание отдаем нашим супругам.

ДЕЙСТВИЯ/ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ — делать что-то друг для друга (приготовление еды, уборка дома, помощь в работе или воспитании детей); заботиться друг о друге; служить друг другу на практике.

ТЕСТ «5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ»

Данный тест состоит из тридцати пар вопросов. Прочитайте оба вопроса в каждом пункте.

Из двух утверждений выберите только ОДНО и отметьте букву напротив него в столбце «Буква». Даже, если Вам кажется, что подходят оба ответа, все равно, выберите только один из них, — это очень важно для успешного прохождения теста.

	УТВЕРЖДЕНИЕ	БУКВА
1	Мне нравится, когда мне дарят небольшие подарки без повода.	С
	Мне приятно, когда близкий человек находится рядом.	В
2	Мне нужно, чтобы близкие прикасались ко мне каждый день.	Е
	Мне каждый день нужно слышать слова одобрения.	А
3	Я чувствую любовь, когда близкий человек с радостью выполняет мою просьбу.	Д
	Я чувствую любовь, когда близкий человек говорит мне, насколько я ему дорог(а)	А
4	Для меня важны подарки от близких.	С
	Я чувствую себя хорошо, когда близкий человек прикасается ко мне.	Е
5	Мне нравится, когда мне говорят, что меня ценят.	А
	Мне нравится, когда близкий человек смотрит на меня, когда мы разговариваем.	В
6	Мне нравится, когда близкий человек целует меня.	Е
	Подарки от близких без особых случаев радуют меня.	С
7	Я бы хотел(а), чтобы близкие помогали мне в моих повседневных обязанностях.	Д
	Мне нравятся продолжительные поездки (путешествия) с близкими людьми.	В
8	Я знаю, что близкий человек думает обо мне, когда дарит подарок.	С
	Я чувствую любовь, когда близкий человек помогает мне.	Д
9	Я чувствую любовь, когда близкий человек говорит мне приятные слова на день рождения.	А
	Я чувствую любовь, когда близкий человек дарит мне подарок на день рождения.	С
10	Мне нравится, когда близкий человек дарит мне внимание.	В
	Мне нравится, когда близкий человек делает мне что-то приятное.	Д
11	Я ценю многие вещи, которые делает для меня близкий человек.	Д
	Мне нравится получать подарки от близкого человека.	С
12	Я чувствую себя в безопасности, когда близкий человек прикасается ко мне.	Е
	Я чувствую любовь, когда близкий человек делает мне что-то приятное.	Д
13	Мне бы хотелось, чтобы близкие хвалили мою внешность.	А
	Я чувствую любовь, когда близкий человек старается понять, что я чувствую.	В

14	Мне нравится получать подарки от близких людей.	С
	Я чувствую любовь, когда близкий человек помогает мне.	D
15	Мне нравится, когда близкий человек прикасается ко мне, если мы идем рядом.	E
	Мне нравится, когда близкий человек внимательно слушает меня.	B
	Мне бы хотелось, чтобы близкие хвалили мои достижения.	A
16	Я знаю, что близкий человек любит меня, когда делает для меня что-то, что ему обычно не нравится делать.	D
17	Мне нравится, когда мы с близким человеком разговариваем и делаем что-то вместе.	B
	Мне нравится, когда близкий человек часто прикасается ко мне.	E
	Я ценю похвалу близкого человека и стараюсь избежать критики.	A
18	Несколько недорогих подарков от близких людей, для меня ценнее, чем один большой.	С
19	Когда мы обнимаемся с близким человеком, я чувствую себя хорошо.	E
	Поступки близкого человека на меня влияют больше, чем слова.	D
20	Мне нравится, когда мы с близким человеком что-то делаем вместе.	B
	Мне нравятся теплые слова, которые говорит мне близкий человек.	A
21	Для меня важны слова одобрения.	A
	Когда близкий человек помогает мне, я понимаю, что он (она) меня любит.	D
22	Мне нравится, проводить время с близким человеком.	B
	Мне нравится, когда от близкого человека небольшие сюрпризы.	С
23	Мне нравится, сидеть рядом с близким человеком.	B
	Мне нравится, когда близкий человек говорит мне, что я красивый(ая).	A
	Я чувствую любовь, когда близкий человек хвалит меня.	A
24	Для меня важны видимые проявления любви, (когда меня обнимают, говорят приятные слова).	С
25	Мне нравится, когда держать за руку близкого человека.	E
	Мне нравятся посещать с близким человеком разные места.	B
26	Я чувствую любовь, когда близкий человек обнимает меня.	E
	Я чувствую любовь, когда получаю подарки от близкого человека.	С
27	Я чувствую любовь, когда близкий человек прикасается ко мне.	E
	Я чувствую любовь, когда близкий человек помогает мне.	D
28	Мне нравится проводить время с близким человеком наедине.	B
	Мне нравятся, долгие прогулки с близким человеком.	B
29	Мне нравится проводить время с близким человеком наедине.	B
	Я чувствую любовь, когда близкий человек прикасается ко мне.	D
30	Мне нравится, получать внимание близкого человека.	С
	Мне нравятся, когда близкий человек обнимает меня.	E

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

*Посчитайте количество количество получившихся букв А,В,С,Д,Е по всему тесту.
Буква, набравшая наибольшее количество ответа, — ваш **доминирующий** язык любви.*

А _____
В _____
С _____
Д _____

А. СЛОВА ПООЩРЕНИЯ, ОДОБРЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ — для вас важно их получать. Сообщите вашим близким, что для вас важна конкретная похвала, получать милые вдохновляющие записки и СМС с комплиментами.

В. КАЧЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ, БЕЗРАЗДЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ — для вас важно проводить время с теми, кого вы любите. Сообщите вашим близким, что для вас важны семейные прогулки, совместные игры, просмотр фильмов, чтение и бытовые вопросы такие как уборка, поход в магазин или готовка.

С. ПОДАРКИ — вы цените небольшие и неожиданные сюрпризы, подаренные просто так, а не как плата за косяки или по поводу. Сообщите вашим близким, что для вас важны подарки и какие именно.

Д. ДЕЙСТВИЯ/ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ — вам важно чувствовать, что о вас заботятся и забота должна проявляться в действиях в виде помощи в разных ситуациях, в бытовых вопросах, а так же поддержка в освоении новых навыков. Ваши близкие непременно должны знать об этом.

Е. ПРИКОСНОВЕНИЯ/ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ — вам важно чувствовать физически близкого человека рядом, объятия, прикосновения, поглаживания. Сообщите своим близким о тех тактильных ощущениях, которые важны именно для вас.