5 JAZYKŮ LÁSKY
test z knihy Garyho Chapmana

Vyzkoušej si test, ve kterém zjistíš, jakým jazykem lásky mluvíš ty a poté tvůj partner, kolega, sourozenec, rodič...

Test si první udělej pro sebe nebo si ho můžete vyplnit společně. Další variantou je, že můžeš zkusit odpovídat za toho druhého, pokud ho opravdu dobře znáš, a tím zjistit, co má rád a jak k tobě promlouvá.

Najdeš zde 30 otázek a vždy dvě odpovědi. Vyber si jednu, která tě vystihuje dlouhodobě nejlépe a písmeno si zakroužkuj nebo napiš.

Vyhodnocení najdeš hned za testem.

A teď hurá na to a užij si sebepoznávání tvého jazyka lásky.

1. Je pro mě důležitější, když:

A) dostanu láskyplnou zprávu nebo e-mail od mého milovaného/milované, přestože k tomu nemá žádný zvláštní důvod.
E) se s partnerem/partnerkou objímáme.

2. Je pro mě důležitější, když:

B) mohu trávit čas o samotě s mým partnerem/partnerkou - jen my dva sami a bez nikoho.
D) mě můj partner/ka udělá něco, aby mi pomohl/a.

3. Je pro mě důležitější, když:

C) mi partner/ka dá dárek jako projev naší vzájemné lásky.
B) mohu nerušeně trávit svůj volný čas se svým partnerem/partnerkou.

4. Je pro mě důležitější, když:

D) můj partner/ka pro mě nečekaně něco udělá - opraví mi auto, pomůže pověsit prádlo....
E) se s partnerem/partnerkou vzájemně dotýkáme.

5. Je pro mě důležitější, když:

E) jsme na veřejnosti a můj partner/ka mě vezme kolem ramen.
C) mě můj partner/ka překvapí dárkem.

6. Je pro mě důležitější, když:

B) jsem v blízkosti svého partnera/partnerky, přestože společně neděláme nic speciálního.
E) se s partnerem/partnerkou držíme za ruce.

7. Je pro mě důležitější, když:

C) mi můj partner/ka dá dárek.
A) mi můj partner/ka řekne, že mě miluje.

8. Je pro mě důležitější, když:

E) sedím poblíž svého partnera/partnerky.
A) dostanu od svého partnera/partnerky pochvalu, i když pro to není zvláštní důvod.

9. Je pro mě důležitější, když:

B) mohu jen tak trávit čas a odpočívat se svým partnerem/partnerkou .
C) nečekaně dostanu nějakou maličkost od svého partnera/partnerky.

10. Je pro mě důležitější, když:

A) mi můj partner/ka říká: "Jsem na tebe opravdu hrdý/á."
D) mi můj partner/ka pomůže s nějakou činností.

11. Je pro mě důležitější, když:

B) mohu něco dělat se svým partnerem/partnerkou.
A) mě můj partner/ka podporuje.

12. Je pro mě důležitější, když:

D)pro mě partner/ka něco pěkného udělá, místo toho, aby jen říkal/a, že "pro mě něco pěkného udělá".
E) se s partnerem/partnerkou objímáme, protože tak lépe cítím naše propojení.

13. Je pro mě důležitější, když:

A) mě můj partner/ka pochválí.
C) mi partner/ka dá něco, co dokazuje, že na mě opravdu myslel/a.

14. Je pro mě důležitější, když:

B) mohu prostě být tam, kde je i můj partner/ka.
E) mi partner/ka namasíruje záda.

15. Je pro mě důležitější, když:

A)můj partner/ka slovně velmi pozitivně reaguje na něco, co jsem dokázal/a.

D) pro mě můj partner/ka udělá něco, co vím, že nemá rád/a.

16. Je pro mě důležitější, když:

E) si s mým partnerem/partnerkou často dáváme pusu.

B) můj partner/ka ukazuje zájem o věci, které jsou pro mě důležité.

17. Je pro mě důležitější, když:

D) mi partner/partnerka pomáhá s mimořádnými projekty, které musím dokončit.

C) mi partner/ka dá nějaký velmi zajímavý dárek.

18. Je pro mě důležitější, když:

A) jsem partnerem/partnerkou pochválen/a pro můj vzhled.

B) si můj partner/ka najde čas mi naslouchat a snaží se porozumět mým pocitům.

19. Je pro mě důležitější, když:

E) se s mým partnerem/partnerkou na veřejnosti dokýkáme (bez sexuálního podtextu).

D) partner/ka nabídne, že za mě vyřídí zásilku.

20. Je pro mě důležitější, když:

D) můj partner/ka udělá o trošku práce navíc oproti jeho/jejím běžným povinnostem, které jsou společné.

C) dostanu dárek, o kterém vím, že si na jeho výběru dal/a partner/ka záležet.

21. Je pro mě důležitější, když:

B) můj partner/ka nekontroluje mobil, pokud spolu zrovna mluvíme.

D) partner/ka udělá vše pro to, aby mi odlehčil/a, když se cítím pod tlakem.

22. Je pro mě důležitější, když:

C) se mohu těšit na dovolenou kvůli dárku, který očekávám, že tam dostanu.

A) slyším, že mi můj partner/ka říká: "Já si tě vážím. "

23. Je pro mě důležitější, když:

C) od partnera/ky dostanu malý dárek po tom, co se vrátí z cest, kde jsme nejeli spolu.

D) za mě partner/ka vyřeší úkol, který mám na starosti, ale ze kterého se cítím natolik vystresovaný/á, že ho nemohu v danou chvíli udělat.

24. Je pro mě důležitější, když:

B) mě partner/ka nepřerušuje, když mluvím.

C) je obdarovávání se důležitou součástí našeho vztahu.

25. Je pro mě důležitější, když:

D) mi partner/ka pomůže, pokud vidí, že už jsem příliš unavený/á.

B) s partnerem/partnerkou aktivně trávíme čas.

26. Je pro mě důležitější, když:

E) máme s partnerem/partnerkou intimní chvíli po fyzické stránce.

C) mi partner/ka dá maličkost, kterou mi vybral/a, i když je jen úplně obyčejný den.

27. Je pro mě důležitější, když:

A) mi partner/ka řekne něco povzbudivého.

B) mohu trávit čas se svým partnerem/partnerkou při společné aktivitě nebo koníčku.

28. Je pro mě důležitější, když:

C) mě partner/ka překvapí malým dárkem jako projev lásky.

E) se s partnerem/partnerkou během dne hodně dotýkáme.

29. Je pro mě důležitější, když:

D) mi partner/ka pomůže - především když vím, že nemá moc času nazbyt.

A) slyším svého partnera říkat mi: "Vážím si tě. "

30. Je pro mě důležitější, když:

E) se s partnerem/partnerkou objímáme po delší době, co jsme se neviděli.

A) slyším svého partnera říkat, jak moc pro něj/ni znamenám.

Nyní sečti počet písmen A, B, C, D a E.

VYHODNOCENÍ:

A: slova ujištění
B: pozornost
C: dárky
D: skutky a služby
E: fyzický kontakt

Pokud máš dva stejné výsledky, je možné,
že mluvíš oběma jazyky.

Nyní ještě pár slov k autorovi tohoto testu.

Gary Chapman je americký manželský poradce a vydal knihu pro lidi, kteří chtějí na svém vztahu pracovat. Knihy lze aplikovat na jakékoliv mezilidské vztahy.

Princip pěti jazyků lásky říká, že každý máme svůj hlavní jazyk. Díky tomu chápeme, že nás druhý miluje. Pokud umíme mluvit jazykem partnera, náš vztah je pořád krásný.

A co si máš pod jednotlivými jazyky představit?

A: slova ujištění - První jazyk lásky je umění partnera pochválit a pozitivně povzbudit. Člověk s tímto primárním jazykem je mimořádně citlivý na negativní a urážlivá slova, která mu můžete v afektu říct. K tomuto jazyku patří slova povzbuzení, laskavá slova, pokorná slova a pochvala před ostatními.

B: pozornost - Podstatou tohoto jazyka je být středem pozornosti partnera (kolegy, sourozence) a trávit čas společně.Když partner mluví, potřebuje oční kontakt, odpovědi, komunikaci. Ne jen kývání a občas ANO. Tento jazyk se vyjadřuje blízkostí, vzájemným nasloucháním a společnými aktivitami.

C: dárky - dary jsou vizuálním symbolem lásky. Vůbec nezáleží na barvě dárku, velikosti, ceně ani počtu. Obdarovanému člověku říkáte, že jej milujete. Dar je důkaz. Můžeme také darovat sami sebe, a to hlavně ve významných situacích (úmrtí v rodině, narození dítěte...).

D: skutky a služby - tento člověk pořád něco provádí, vaří, chystá a dělá jen pro vás. Vypozoruj, které věci jsou pro partnera nejdůležitější. Je to úklid domácnosti, vaření, práce na zahradě... A pozor, nesnaž se zase příliš. Nedělej ze sebe služku. Musí to být v pozitivní energii s láskou.

E: fyzický kontakt - může to být cokoliv - doteky, polibky, milování... Partner s tímto primárním jazykem lásky je extrémně citlivý na dotek. Pozor na negativně zabarvené doteky - plácnutí - bere jako nenávist. Může jít o skryté nebo jednoznačné projevy lásky. Letmý dotek, pusa... Sleduj partnera, kde se tě dotýká. Nejspíš má tato místa oblíbená.

Pokud se budeš chtít na něco zeptat, napiš mi na kontakty uvedené níže a těším se na tvé poznatky.

Děkuji ti, že sis dovolil/a udělat čas pro sebe
a zítra budeme pokračovat a těš se také na rituál.

Přeji ti nádherný život plný lásky, světla, vděčnosti
a hojnosti.

Tvá Seewy