

PĚT JAZYKŮ LÁSKY aneb PĚT různých způsobů vyjádření lásky druhé osobě:

Pro každého z nás je jeden (případně více) z těchto jazyků nejdůležitější, vyjadřuje lásku účinněji než ostatní. Obvykle to bude u párů různé. Je potřebné vyjadřovat našemu partnerovi lásku způsobem, vlastní jemu, ne nám samotným, jinak se můžeme minout účinkem.

1) slovy, kterými vyjádříme ujištění, lásku nebo uznání

Řekneme druhé osobě, jak je pro nás výjimečná, povzbudíme ji, poděkujeme jí. Pochvaly, uznání, vyjádření obdivu, komplimenty. Klasické mám tě rád...

2) pozorností – časem, který strávíme spolu

Rozhodneme se věnovat druhé osobě svůj čas, vyslechneme sdělení o tom, jaký měla den, věnujeme jí plnou osobní pozornost (vč. např. neskákání do řeči a dalších prvků správného naslouchání), zapíšeme si do kalendáře, že budeme spolu (čas na manželství).

3) dáváním dárků

Takové vyjádření lásky může někomu připadat materialistické, ale dárek od jiné osoby je mocný viditelný symbol vyjadřující, že nás má někdo rád. Dárek ukazuje, že druhá osoba na nás myslela, když jsme nebyli spolu. Narozeniny a výročí jsou jistě vhodnou příležitostí dát lásku najevo tímto způsobem, ale využívání každodenních situací a příležitostí je ještě důležitější.

4) fyzickým kontaktem

Dotek mluví k někomu hlasitěji než slova. Lidé se cítí milováni při objetí, polibku, držení za ruce, obejmutí kolem pasu... Pozor, nemusí se jednat o oblíbené gest sexuálního charakteru (plácnutí přes zadek,...)!

5) skutky služby

Vyjádřit lásku můžeme také tím, že jeden pro druhého něco uděláme (či dokonce děláme pravidelně). Může jít o běžné věci, jako je vaření, žehlení, vynášení odpadků, příprava svačiny, ustýlání postele či otevírání dveří. Jiné věci mohou být neobvyklé; uděláme pro svého partnera něco mimo běžný rámec, něco, co nečeká, jako třeba to, že uvaříme jeho oblíbené jídlo, umyjeme auto nebo uklidíme dům.

cvičení Rozpoznej svůj jazyk lásky

1. Rád/a slyším pochvalné poznámky. **A**
Jsem rád/a, když mě někdo obejmě. **E**
2. Rád/a trávím čas o samotě s člověkem, který je mi blízký. **B**
Když mi někdo s něčím praktickým pomůže, cítím se milován/a. **D**
3. Mám rád/a, když mi lidé dávají dárky. **C**
Mám rád/a neformální návštěvy kamarádů a lidí, které miluji. **B**
4. Když mi lidé s něčím pomohou, mám pocit, že mě mají rádi. **D**
Když se mě někdo dotýká, cítím, že mě má rád. **E**
5. Když mi někdo, koho mám rád/a nebo koho obdivuji, položí ruku kolem ramen, cítím, že mě má rád. **E**
Cítím se milovaný/á, když dostanu dárek od někoho, koho mám rád/a nebo koho obdivuji. **C**
6. Rád/a někam jezdím s přáteli a lidmi, které mám rád/a. **B**
Rád/a si podávám ruku nebo se držím za ruce s člověkem, který je mi blízký. **E**
7. Viditelné symboly lásky (dárky) jsou pro mě velmi důležité. **C**
Když mě lidé slovně ujišťují, cítím se milován/a. **A**
8. Když někoho rád/a vidím, rád/a mu sedím nablízku. **E**
Jsem rád/a, když mi lidé říkají, že jsem hezký/á. **A**
9. Rád/a trávím čas s přáteli a milovanými lidmi. **B**
Rád/a dostávám od přátel a milovaných lidí dárky. **C**

10. Slova přijetí jsou pro mě důležitá. **A**
Že mě má někdo rád, poznám podle toho, že mně pomáhá. **D**
11. Rád/a trávím čas s přáteli a milovanými lidmi, když spolu navíc něco společně děláme. **B**
Jsem rád/a, když se mnou někdo mluví laskavě. **A**
12. Více mě ovlivňuje to, co někdo dělá, než co říká. **D**
Když mě někdo obejmě, mám pocit, že jsme si blízcí a že si mě cení. **E**
13. Cením si pochvaly a snažím se vyhýbat kritice. **A**
Několik malých dáreků pro mě znamená víc než jeden velký dar. **C**
14. Když s někým něco společně dělám a při tom si povídáme, cítím se mu blíž. **B**
Když se mě přátelé a lidé, které mám rád/a často dotýkají, cítím se jim blíž. **E**
15. Mám rád/a, když mě lidé za moje úspěchy pochválí. **A**
Když pro mě někdo udělá něco, co dělá nerad, vím, že mě má rád. **D**
16. Mám rád/a, když se mě přátelé a milovaní lidé dotknou, když kolem mně procházejí. **E**
Těší mě, když mi lidé naslouchají a projevují opravdový zájem o to, co říkám. **B**
17. Když mi přátelé a milované osoby pomáhají s povinnostmi a různými úkoly, cítím, že mě milují. **D**
Opravdu rád/a dostávám od přátel a milovaných lidí dárky. **C**
18. Mám rád/a, když mě lidé pochválí, že mi to sluší. **A**
Když lidé vynaloží čas na to, aby porozuměli mým pocitům, cítím se jimi být milován/a. **B**
19. Když se mně blízký člověk dotýká, mám pocit bezpečí. **E**
Když mi někdo prokazuje skutky služby, cítím se milován/a. **D**
20. Oceňuji všechno, co pro mě moji blízcí dělají. **D**
Rád/a dostávám dárky, které mi moji blízcí udělají. **C**
21. Opravdu mě moc těší, když mi někdo věnuje soustředěnou pozornost. **B**
Opravdu mě moc těší, když mi někdo prokáže nějakou službu. **D**
22. Když mi někdo dá k narozeninám dárek, cítím, že mě miluje. **C**
Když mi někdo u příležitosti narozenin řekne něco, co pro mě mnoho znamená, cítím, že mě miluje. **A**
23. Když mi někdo dá dárek, vím, že na mě myslí. **C**
Když mi někdo pomůže s mými povinnostmi, cítím se být milován/a. **D**
24. Oceňuji, když mi někdo trpělivě naslouchá a nepřerušuje mě. **B**
Oceňuji, když si na mě někdo ve zvláštní dny vzpomene s dárkem. **C**
25. Jsem rád/a, když vím, že mým milovaným na mně záleží natolik, že mi pomáhají s každodenními povinnostmi. **D**
Moc rád/a podnikám delší výlety s někým, kdo je mi blízký. **B**
26. Rád/a líbám lidi, kteří jsou mi blízcí, a jsem rád/a, když oni políbí mě. **E**
Když dostanu bez zvláštního důvodu „jen tak“ dárek, jsem nadšený/á. **C**
27. Jsem rád/a, když mi někdo řekne, že si mě váží. **A**
Mám rád/a, když se na mě druhý během rozhovoru dívá. **C**
28. Dárky od přítele nebo blízkého člověka pro mě vždycky mnoho znamenají. **B**
Když se mě přítel nebo blízký člověk dotkne, je mi dobře. **E**
29. Když někoho o něco požádám a on to s nadšením udělá, mám pocit, že mě má rád. **D**

Když mi někdo říká, jak moc si mě váží, cítím se milován/a. **A**

30. Potřebuji, aby se mě každý den někdo dotýkal. **E**

Potřebuji, aby mě každý den někdo slovně povzbudil. **A**

A: slova ujištění

B: pozornost

C: dárky

D: skutky služby

E: fyzický kontakt

Jazyk s největším počtem zastoupených odpovědí je váš primární jazyk lásky.

Poznámka: Jazyky lásky se mohou měnit i s různými životními etapami, zkušenostmi. Co je pro vás důležité dnes, může být za 5 let naprosto jinak...