

**MINŐSÉGI
IDŐ**



**ELISMERŐ
SZAVAK**



AJÁNDÉK



**TESTI
ÉRINTÉS**



SZÍVESSÉG

D&D Motivációs Iroda

SZERETETNYELV TESZT

„Egyetlen valódi luxus adatik meg életünkben,
a boldog emberi kapcsolatok.”

AZ ÖT SZERETETNYELV

SZEMÉLYISÉGÜNKET FELFOGHATJUK EGY BENZINMOTORKÉNT, AMELYNEK MŰKÖDÉSÉHEZ RENDSZERESEN SZÜKSÉG VAN ÜZEMANYAGRA. AZ EMBER SZÁMÁRA A SZERETET JELENTI AZ EMLÍTETT HAJTÓANYAGOT, AMELY LEHETŐVÉ TESZI SZEMÉLYISÉGE KITELJESEDÉSÉT. A HÁZASSÁGBAN A HÁZASTÁRSOK FELADATA EGYMÁS "SZERETETTANKJÁNAK" FELTÖLTÉSE, AZ-AZ A CÉL, A SZERETET KÖLCSÖNÖS KINYILVÁNÍTÁSA. TALÁN MEGÉLTÜK MÁR, AMIKOR EGY GONDOSAN KIVÁLASZTOTT AJÁNDÉKNAK VAGY EGY MEGLEPETÉSKÉNT ELVÉGZETT HÁZIMUNKÁNAK TÁRSUNK NEM IGAZÁN ÖRÜLT. A FÉLREÉRTÉSEK ÉS SOKSZOR A CSALÓDÁSOK HÁTTERÉBEN AZ ÁLL, HOGY SZERETETÜNKET NEM PARTNERÜNK SZEMÉLYRE SZABOTT "SZERETETNYELVÉN" FEJEZZÜK KI. GARY CHAPMAN, AMERIKAI CSALÁDTERAPEUTA 20 ÉVES TANÁCSADÓI TAPASZTALATA ALAPJÁN 5 SZERETETNYELV TÍPUST ÁLLAPÍTOTT MEG: ELISMERŐ SZAVAK, MINŐSÉGI IDŐ, AJÁNDÉKOZÁS, SZÍVESSÉGEK, TESTI ÉRINTÉS.

MI A TE SZERETETNYELVED?

1. SZERETEM, HA ELISMERÉSBEN RÉSZESÍTENEK. **A**
SZERETEM, HA MEGÖLELNEK. **E**
2. SZERETEK KETTESBEN LENNI AZZAL, AKI FONTOS SZÁMOMRA. **B**
AMIKOR SEGÍTSÉGET KAPOK VALAKITŐL, ÉRZEM, HOGY SZERET. **D**
3. SZERETEK AJÁNDÉKOT KAPNI. **C**
SZERETEK TALÁLKOZNI A BARÁTAIMMAL. **B**
4. AKKOR ÉRZEM, HOGY VALAKI SZERET, AMIKOR SEGÍT NEKEM VALAMIBEN. **D**
AKKOR ÉRZEM, HOGY VALAKI SZERET, AMIKOR MEGÉRINT. **E**
5. HA EGY BARÁTOM ÁTÖLEL, ÉRZEM, HOGY SZERET. **E**
HA EGY BARÁTOMTÓL AJÁNDÉKOT KAPOK, ÉRZEM, HOGY SZERET. **C**
6. SZERETEK KÖZÖS PROGRAMOT CSINÁLNI A BARÁTAIMMAL. **B**
SZERETEM MEGÉRINTENI AZOKAT AZ EMBEREKET, AKIK FONTOSAK SZÁMOMRA. **E**
7. A SZERETET LÁTHATÓ JELKÉPEI (AZ AJÁNDÉKOK) SOKAT JELENTENEK NEKEM. **C**
AZ ELISMERŐ SZAVAK SZERETETET KÖZVETÍTENEK SZÁMOMRA. **A**
8. SZERETEM A FIZIKAI KÖZELSÉGÉT ÉREZNI AZOKNAK, AKIK FONTOSAK SZÁMOMRA. **E**
SZERETEM, HA MEGDICSÉRIK A KÜLSŐMET. **A**

9.
SZERETEK EGYÜTT IDŐZNI A BARÁTAIMMAL ÉS A SZÁMOMRA FONTOS SZEMÉLYEKKEL. **B**
SZERETEK AJÁNDÉKOT KAPNI A BARÁTAIMTÓL. **C**
10.
AZ ELFOGADÁST KIFEJEZŐ SZAVAK NAGYON FONTOSAK SZÁMOMRA. **A**
HA VALAKI SEGÍT NEKEM, TUDOM, HOGY SZERET. **D**
11.
SZERETEK KÖZÖS TEVÉKENYSÉGEKBEN RÉSZT VENNI A BARÁTAIMMAL ÉS A SZÁMOMRA FONTOS EMBEREKKEL. **B**
SZERETEM, HA KEDVES SZAVAKAT MONDANAK NEKEM. **A**
12.
JOBBAN HAT RÁM, AMIT VALAKI TESZ, MINT AMIT MOND. **D**
AZ ÖLELÉS ÖSSZETARTOZÁST ÉS MEGBECSÜLÉST FEJEZ KI A SZÁMOMRA. **E**
13.
ÉRTÉKELEM A DICSÉRETET ÉS KERÜLÖM A KRITIKÁT. **A**
SOK KISEBB AJÁNDÉK TÖBBET JELENT SZÁMOMRA, MINT EGY NAGYOBB. **C**
14.
AKKOR ÉRZEM KÖZEL MAGAMAT MÁSOKHOZ, AMIKOR BESZÉLGETÜNK, VAGY EGYÜTT CSINÁLUNK VALAMIT. **B**
KÖZELEBB ÉRZEM MAGAM A BARÁTAIMHOZ, HA GYAKRAN MEGÉRINTENEK. **E**
15.
SZERETEM, HA MEGDICSÉRNEK VALAMIÉRT, AMIT TETTEM VAGY ELÉRTEM. **A**
HA VALAKI MEGTESZ A KEDVEMÉRT OLYASMIT, AMIT NEM NAGYON KEDVEL, TUDOM, HOGY SZERET. **D**
16.
SZERETEM, HA A BARÁTAIM ÉS A HOZZÁM KÖZEL ÁLLÓ EMBEREK MEGÉRINTENEK. **E**
SZERETEM, AMIKOR VALAKI ÓSZINTE ÉRDEKLŐDÉSSSEL HALLGATJA, AMIT MONDOK. **B**
17.
AMIKOR VALAKI SEGÍT ELVÉGEZNI EGY FELADATOT, ÉRZEM, HOGY SZERET. **D**
NAGYON ÖRÜLÖK, AMIKOR AJÁNDÉKOT KAPOK. **C**
18.
SZERETEM, HA MEGDICSÉRIK A KÜLSŐMET. **A**
HA VALAKI IDŐT SZÁN ARRA, HOGY MEGÉRTSE AZ ÉRZÉSEIMET, ÉRZEM, HOGY SZERET. **B**
19.
BIZTONSÁGBAN ÉRZEM MAGAM, AMIKOR EGY SZÁMOMRA FONTOS SZEMÉLY MEGÉRINT. **E**
A SZÍVESSÉGEK SZERETETET FEJEZNEK KI SZÁMOMRA. **D**
20.
NAGYRA ÉRTÉKELEM, HA VALAKI MEGTESZ ÉRTEM VALAMIT. **D**
SZERETEK OLYAN AJÁNDÉKOT KAPNI, AMIT VALAKI SAJÁT KEZŰLEG KÉSZÍT NEKEM. **C**
21.
NAGYON JÓL ÉRZEM MAGAM, AMIKOR VALAKI TELJES FIGYELMÉVEL FELÉM FORDUL. **B**
NAGYON JÓL ÉRZEM MAGAM, AMIKOR VALAKI SZÍVESSÉGET TESZ NEKEM. **D**

22.
HA VALAKI MEGAJÁNDÉKOZ A SZÜLETÉSNAPOMON, ÉRZEM, HOGY SZERET. **C**
HA VALAKI SZEMÉLYES SZAVAKKAL KÖSZÖNT FEL A SZÜLETÉSNAPOMON, ÉRZEM,
HOGY SZERET. **A**
23.
HA VALAKITŐL AJÁNDÉKOT KAPOK, TUDOM, HOGY GONDOL RÁM. **C**
HA VALAKI SEGÍT A FELADATAIM ELVÉGZÉSÉBEN, ÉRZEM, HOGY SZERET. **D**
24.
NAGYRA ÉRTÉKELEM, HA VALAKI TÜRELMESEN MEGHALLGAT, ÉS NEM SZAKÍT
FÉLBE. **B**
NAGYRA ÉRTÉKELEM, HA VALAKI AJÁNDÉKKAL EMLÉKEZIK MEG A KÜLÖNLEGES
NAPOKRÓL. **C**
25.
SZERETEM, HA A SZÁMOMRA FONTOS EMBEREK TÖRŐDNEK AZZAL, HOGY
SEGÍTSENEK A FELADATAIM ELVÉGZÉSÉBEN. **D**
SZERETEM A HOSSZÚ KIRÁNDULÁSOKAT A BARÁTAIM TÁRSASÁGÁBAN. **B**
26.
SZERETEM ÁTÖLELNI ÉS MEGCSÓKOLNI A BARÁTAIMAT, ÉS ÖRÜLÖK, HA ŐK IS
ÁTÖLELNEK ÉS MEGCSÓKOLNAK. **E**
ÖRÜLÖK, HA MINDEN KÜLÖNÖSEBB OK NÉLKÜL AJÁNDÉKKAL LEPNEK MEG. **C**
27.
SZERETEM, HA VALAKI KIFEJEZI A MEGBECSÜLÉSÉT. **A**
SZERETEM, HA RÁM NÉZ AZ, AKIVEL BESZÉLGETEK. **B**
28.
NAGY JELENTŐSÉGET TULAJDONÍTOK AZOKNAK AZ AJÁNDÉKOKNAK, AMELYEKET **A**
BARÁTAIMTÓL KAPOK. **C**
JÓ ÉRZÉS, HA EGY BARÁTOM, VAGY VALAKI, AKIT SZERETEK, MEGÉRINT. **E**
29.
AMIKOR VALAKI SZÍVESEN TELJESÍTI A KÉRÉSEMET, ÉRZEM, HOGY SZERET. **D**
HA VALAKI ELMONDJA NEKEM, HOGY NAGYRA BECSÜL, ÉRZEM, HOGY SZERET. **A**
30.
MINDENNAP SZÜKSÉGEM VAN ARRA, HOGY MEGÉRINTSENEK. **E**
MINDENNAP SZÜKSÉGEM VAN ARRA, HOGY MEGDICSÉRJENEK. **A**

ÖSSZESEN: A:___ B:___ C:___ D:___ E:___

A TESZT ÉRTÉKELÉSE:

AMELYIK BETŰBŐL A LEGTÖBB SZEREPEL, AZ AZ ELSŐDLEGES SZERETET-NYELVED. HA KÉT EGYFORMA LEGMAGASABB PONTSZÁMÚ BETŰD VAN, AKKOR KÉTNYELVŰ VAGY, VAGYIS MINDKÉT SZERETET-NYELVET EGYFORMÁN ÉRTED. HA A LEGMAGASABB PONTSZÁM MELLETT EGY VELE KÖZEL AZONOS PONTSZÁMOT IS TALÁLSZ, AKKOR AZ ELSŐDLEGES SZERETET-NYELVED MELLETT VAN EGY MAJDNEM UGYANOLYAN FONTOS MÁSODIK SZERETET-NYELVED IS. HA A SZÁMODRA FONTOS EMBEREK IS KITÖLTIK EZT A TESZTET, ABBÓL MEGTUDHATOD, HOGYAN TUDOD IRÁNTUK A LEGHATÉKONYABBAN KIFEJEZNI SZERETETEDET ÚGY, HOGY ŐK IS BIZTOSAN ÉREZZÉK ÉS MÉLTÁNYOLJÁK AZT.

HA A SZERETET-NYELVED:

A = ELISMERŐ SZAVAK

SZÁMODRA AZ A LEGFONTOSABB, HOGY A TÖBBIEK MEGDICSÉRJENEK, HA VALAMI JÓT VAGY HASZNOSAT TESZEL, HA VALAMIBEN SIKERT ÉRSZ EL, HA ÚJ FRIZURÁD VAN, HA EGY SZÉP RUHA VAN RAJTAD..., EGYSZÓVAL MINDENÉRT, AMI A TE SZÁMODRA FONTOS. A BÓKOKTÓL SZÁRNYAKAT KAPSZ. SZÜKSÉGED VAN RÁ, HOGY MÁSOK SZÓBAN FEJEZZÉK KI ELISMERÉSÜKET IRÁNTAD, MERT EBBŐL LÁTOD IGAZÁN, HOGY ÉRTÉKELNEK. HA PEDIG ELBIZONYTALANODNÁL, IGÉNYLED, HOGY BÁTORIZÓ SZAVAKKAL ÖNTSENEK BELÉD ÖNBIZALMAT SZERETTEID.

B = MINŐSÉGI IDŐ

SZÁMODRA NAGYON FONTOS, HOGY AKIKET IGAZÁN SZERETSZ, EGYÜTT LEGYENEK VELED, ÉS FIGYELJENEK RÁD, AHOGYAN TE IS MINDEN FIGYELMEDET RÁJUK ÖSSZPONTOSÍTOD ILYENKOR. BÁRMILYEN TEVÉKENYSÉG ALKALMAS LEHET ERRE: EGY KIRÁNDULÁS, VALAMI KÖZÖS SPORT, AHOL EGYÜTT LEHETTEK, EGY MINDKETTŐTÖKET ÉRDEKLŐ HOBBI, VAGY AKÁR CSAK EGY JÓ KIADÓS BESZÉLGETÉS. A LÉNYEG AZ, HOGY NE CSAK EGY LÉGTÉRBE MOZOGJATOK, HANEM VALÓBAN EGYMÁSRA KONCENTRÁLJATOK.

C = AJÁNDÉK

SZÁMODRA MÁSOK SZERETETÉNEK LEGERGYÉRTELMŰBB KIFEJEZÉSE AZ AJÁNDÉK. SOKSZOR NEM IS AZ SZÁMÍT, HOGY MIT KAPSZ, ÉS NEM IS AZ, HOGY MENNYIBE KERÜLT. LEHET AZ EGY EGÉSZEN APRÓ DOLOG IS, A LÉNYEG, HOGY A MÁSIK FIGYELMESSÉGÉT ÉREZD EZÁLTAL. HA VISZONT VÁLSÁGOS PILLANATOKAT ÉLSZ ÁT, A LEGFONTOSABB DOLOG, AMIT KAPHATSZ, A MÁSIK EMBER JELENLÉTE, AZ HOGY OTT VAN MELLETTED, ÉS JELENLÉTÉVEL TÁMOGAT.

D = SZÍVESSÉGEK

SZÁMODRA AZ JELENTI MÁSOK SZERETETÉNEK KIMUTATÁSÁT, HA VALAMILYEN SZOLGÁLATOT TESZNEK NEKED. HA VALAMIT KÉRSZ A SZERETTEIDTŐL, ÉS ŐK AZT MEGTESZIK A KEDVEDÉRT, AZ AZT MUTATJA SZÁMODRA, HOGY VALÓBAN FOGLALKOZNAK VELED, HOGY TÉNYLEG FONTOS VAGY NEKIK. LEGYEN AZ A HÁZIMUNKÁBAN VALÓ SEGÉDKEZÉS, EGY KÉRÉS, HOGY VÁSÁROLJON MEG VALAMIT ÚTBAN HAZAFELE JÖVET, HOGY SZERELJEN FEL EGY POLCOT, VAGY HOZZON BE VALAMIT A KONYHÁBÓL, MINDEN AZT FEJEZI KI A TE SZEMSZÖGEBŐL, HOGY AZ ILLETŐ, AKI TELJESÍTI, SZERET TÉGED.

E = TESTI ÉRINTÉS

TE ELSŐSORBAN ABBÓL ÉRZED A HOZZÁD KÖZEL ÁLLÓK SZERETETÉT, HA MEGÉRINTENEK TÉGED, PÉLDÁUL MEGÖLELNEK, ÁTKAROLNAK, MEGSIMOGATJÁK A KARODAT VAGY A HAJADAT, MEGFOGJÁK A KEZEDET VAGY ADNAK EGY NAGY PUSZIT. AZ IS LEHET, HOGY AZT SZERETED A LEGJOBBAN, HA MEGMASSZÍROZZÁK A VÁLLADAT VAGY ENGEDIK, HOGY HOZZÁJUK BÚJJ, ÉS ÁTKAROLJÁK A VÁLLADAT. A LÉNYEG AZ, HOGY A TESTI KÖZELSÉGÜK RÉVÉN ÉRZED IGAZÁN, HOGY A SZERETTEIDNEK FONTOS VAGY.