

Szeretet-nyelv gyorstezt szülőknek



LELKI GÖRCSOLDÁS

Tudd meg, hogyan érzed leginkább, hogy szeretnek – hogy jobban érthesd magad és másokat is.

Utasítás: Olvasd el az alábbi 10 helyzetet, és válaszd ki azt a lehetőséget, ami leginkább rád jellemző.

Minden válasz egy szeretetnyelvhez tartozik (az öt Gary Chapman-féle típus szerint).

A teszt végén összesítéssel kiderül, **melyik szeretetnyelv a domináns nálad.**

1. Ha szeretve érzem magam, az leginkább akkor van, amikor...

- **A)** Valaki szán rám időt és meghallgat.
 - **B)** Kedves, elismerő szavakat mondanak nekem.
 - **C)** Segítenek a teendőkhöz, és levesznek valamit a vállamról.
 - **D)** Megérintenek, megölelnek.
 - **E)** Kapok egy apró meglepetést vagy ajándékot.
-

2. Egy nehéz nap után a legjobban esik, ha...

- **A)** Valakivel leülhetek egy nyugodt beszélgetésre.
 - **B)** A párom vagy a gyerekeim kifejezi, hogy mennyire értékel.
 - **C)** Valaki átvállal tőlem valamit otthon.
 - **D)** Kapok egy ölelést.
 - **E)** Kapok egy finom kávét vagy kis figyelmességet.
-

1

3. Amikor bizonytalan vagyok egy kapcsolatban, azt vágyom leginkább, hogy...

- **A)** Több közös időt töltsünk együtt.
 - **B)** Kimondják, hogy fontos vagyok.
 - **C)** Megmutassák, tetteikkel törődnek velem.
 - **D)** Több testi közelség legyen.
 - **E)** Valami személyes ajándékkal jelezzék a törődést.
-

4. Ha ünnep van, számomra a legjobb ajándék...

- **A)** Egy közös élmény.
 - **B)** Egy szívből jövő levél vagy pár mondat.
 - **C)** Hogy nem nekem kell főzőm/takarítanom.
 - **D)** Egy hosszú ölelés.
 - **E)** Egy átgondolt, rám szabott ajándék.
-

5. Számomra egy kapcsolatban fontos, hogy...

- **A)** Minőségi időt töltünk együtt.
 - **B)** Érezzem a szóbeli megerősítést.
 - **C)** Megoszthatók legyenek a feladatok.
 - **D)** A fizikai intimitás jelen legyen.
 - **E)** Meglepetések, gesztusok jelenjenek meg.
-

6. Egy jó beszélgetés számomra...

- **A)** Közös figyelmet jelent, amikor csak egymásra figyelünk.
 - **B)** Megerősít, ha kedves dolgokat mondanak rólam.
 - **C)** Kevésbé fontos, mint ha segítenek valamiben.
 - **D)** Jó, ha közben van fizikai közelség.
 - **E)** Inkább egy kedves gesztusra vágyom ilyenkor.
-

7. Egy jól sikerült hétvége nálam azt jelenti, hogy...

- **A)** Volt időnk egymásra, közös programokra.
 - **B)** Elhangzott pár szívmelengető mondat.
 - **C)** Nem én intéztem mindent.
 - **D)** Ölelések, simogatás, testközelség is volt.
 - **E)** Valaki meglepett valamivel, amit szeretek.
-

8. A legbiztosabb jele annak, hogy szeretnek, számomra az, hogy...

- **A)** Rendszeresen együtt töltünk időt.
 - **B)** Kimondják, hogy fontos vagyok.
 - **C)** Tetteikkel, segítséggel törődnek velem.
 - **D)** Gyengéden megérintenek.
 - **E)** Figyelmesen megajándékoznak.
-

9. Ha megbántanak, akkor jobban esne, ha...

- **A)** Tényleg figyelmet szentelnének rám.
 - **B)** Őszintén bocsánatot kérnének szavakkal.
 - **C)** Jóvátételként segítenének.
 - **D)** Megölelnének, megérintenének.
 - **E)** Egy meglepetéssel enyhítenék a feszültséget.
-

10. A legutóbbi, amikor úgy éreztem, hogy „ez most szeretet volt”, akkor...

- **A)** Valakivel csak egymásra figyeltünk.
 - **B)** Elmondták, mennyire értékelnek.
 - **C)** Megcsináltak helyettem valamit.
 - **D)** Ölelést kaptam.
 - **E)** Kaptam valamit, amit szeretek.
-

Értékelés (összesítéshez)

Számold meg, hány A, B, C, D és E betűt választottál!

- **A** = Minőségi idő
- **B** = Elismerő szavak
- **C** = Szívességek, segítség
- **D** = Testi érintés
- **E** = Ajándékozás

Amelyikből a legtöbbet választottad, az a **domináns szeretetnyelved**.

A második legtöbb pedig a **másodlagos szeretetnyelv** lehet – ez is sokat elárul rólad.

Ha ismered a saját szeretetnyelved, könnyebben el tudod fogadni másoktól a szeretetet – és azt is megérted, **mi hiányzik néha**.

Mit árul el rólad ez az eredmény?

Milyen formában szeretted te adni a szeretetet?

Bízom benne, hogy ezzel a tesztel is segítek.

“Szeretni és szeretve lenni olyan, mintha kétfelől sütne ránk a nap.”

Szeretettel:

Talabér Ágnes Kornélia

wingwave coach

☎ +36 70 317 4218

✉ lelkiGORCSoldas@gmail.com

