



Вдохновляющее
ПИСЬМО

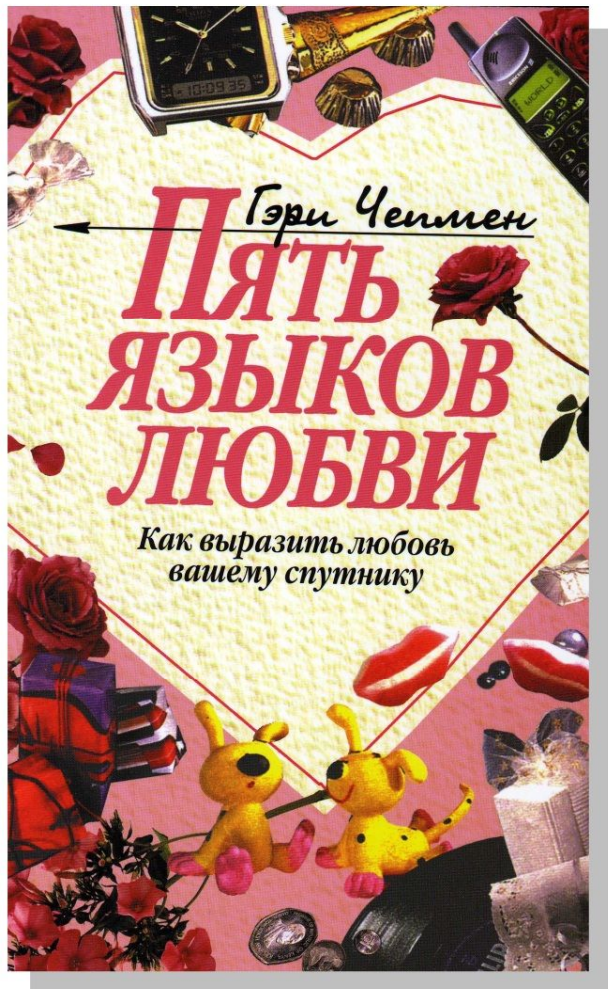
№167

**Работа
над собой**

**Грань
«Семья»**

**Языки
любви**





Гэри Чепмен Книга «Пять языков любви»

1. Слова поощрения
2. Время
3. Подарки
4. Помощь
5. Прикосновения





**У каждого из нас
есть эмоциональный
сосуд любви.**

Когда он полон,
мы чувствуем себя
счастливыми,

когда он практически
пуст, мы чувствуем
опустошение и
подавленность.





Наполнить сосуд любви

может ваша
«вторая половинка»,

которая умеет
разговаривать с вами
на вашем языке
любви.





Языки любви мужчины и женщины редко совпадают.

Мы говорим на своем языке любви и приходим в замешательство, когда любимый не понимает, что мы стремимся выразить.

Мы выражаем нашу любовь, но послание не доходит до адресата, так как мы говорим для него на иностранном языке.

В этом суть проблемы.

Если мы хотим быть понятыми, мы должны выражать любовь на его основном языке любви.





ЯЗЫК ЛЮБВИ №1: **СЛОВА ОДОБРЕНИЯ**

Если основной эмоциональный язык вашего возлюбленного — слова ободрения, тогда следует запомнить, что комплименты, слова ободрения и просьбы повышают его или её самооценку.

Они создают ощущение близости, излечивают раны и в полной мере выявляют потенциал вашей половины.



Лучше всего они выражаются в простых фразах поддержки:

«Ты такая обворожительная в этом платье!»

«Класс! Тебе очень идёт этот костюм! Ты в нём такой представительный!»

«Я обожаю твой пирог. У тебя он получается какой-то особенно вкусный!»

«Я так счастлива, что у меня такой заботливый муж!»

«Спасибо, что убрал в доме и дал мне время заняться собой»

«Мне очень приятно, что ты вымыл посуду»





ЯЗЫК ЛЮБВИ №2: **КАЧЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ**

Это время, когда вы уделяете человеку своё безраздельное внимание.

Некоторые пары думают, что проводят время вместе, в то время как в действительности они просто живут по соседству друг с другом.

Ключевыми аспектами качественного времени являются близость, диалог и совместная деятельность.





ЯЗЫК ЛЮБВИ №3: **ПОЛУЧЕНИЕ ПОДАРКОВ**

Подарок является символом того, что вы помнили о человеке: «Он думал обо мне», «Она вспоминала обо мне». Стоимость подарка не имеет значения. Единственное, что важно - это то, что вы думали об этом человеке.

Если эмоциональный язык любви вашей второй половины именно этот, а вы редко дарите ей подарки, **задумайтесь.**





ЯЗЫК ЛЮБВИ №4: **АКТЫ СЛУЖЕНИЯ**

Это выполнение тех действий, которые желает ваш любимый человек. Вы выражаете свою любовь, делая что-либо для него.

Приготовление завтрака или ужина, глажка белья, уборка дома, вынос мусора, смена пелёнок, поклейка обоев, вытирание пыли, обслуживание машины, уборка за кошкой - все это является актами служения.

Они требуют планирования, времени, усилий и энергии.





«Акты служения»
совершённые
с положительным
отношением, являются
несомненным выражением
любви.

Если же вы критикуете
своего любимого или
любимую за то, что он или
она ничего не делает для
вас, возможно, это
указывает на то, что
вашим основным языком
любви являются «акты
служения».





ЯЗЫК ЛЮБВИ №5: **ФИЗИЧЕСКОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ**

Мощное средство для передачи любви. Для многих физическое прикосновение является основным языком любви, без этого они не чувствуют себя любимыми.

Благодаря прикосновениям их эмоциональный сосуд наполняется, и они чувствуют себя в безопасности, окружённые любовью своего избранника или избранницы.





**Как
определить
свой язык
любви?**





Первый способ:
Что вас ранит?

Что из того, что ваша вторая половинка делает или не делает, говорит или не говорит, больше всего вас ранит?

Противоположное тому, что причиняет вам наибольшую боль, возможно и является вашим основным языком любви.





Второй способ:
Что вы просите?

Что вы чаще всего
требовали от своей
второй половины?

Весьма вероятно это
является тем, что даст
вам почувствовать
себя любимым.





Третий способ:
**Как вы выражаете
любовь?**

Каким образом вы чаще
всего выражаете любовь
второй половине?

Ваш способ выражения
любви это индикатор
того, что помогает вам
чувствовать себя
любимой.



Живя с пустым сосудом любви, семейные пары склонны к спорам и отчуждению, некоторые — к словесному или физическому насилию при решении проблем.

Но когда **эмоциональный сосуд любви полон,** мы создаём атмосферу дружеских отношений, атмосферу стремления к пониманию, которое позволяет нам быть разными, обсуждать проблемы и находить компромиссы.





Главное в отношениях - это удовлетворение эмоциональной потребности в любви.

Определите язык любви вашей второй половины и научитесь на нем разговаривать. Когда её эмоциональный сосуд наполнится, то она начнет возвращать любовь вам сполна. Поведение людей меняется, когда их сосуд любви полон.





Учите иностранные языки

Слова

Время

Подарки

Помощь

Прикосновение



