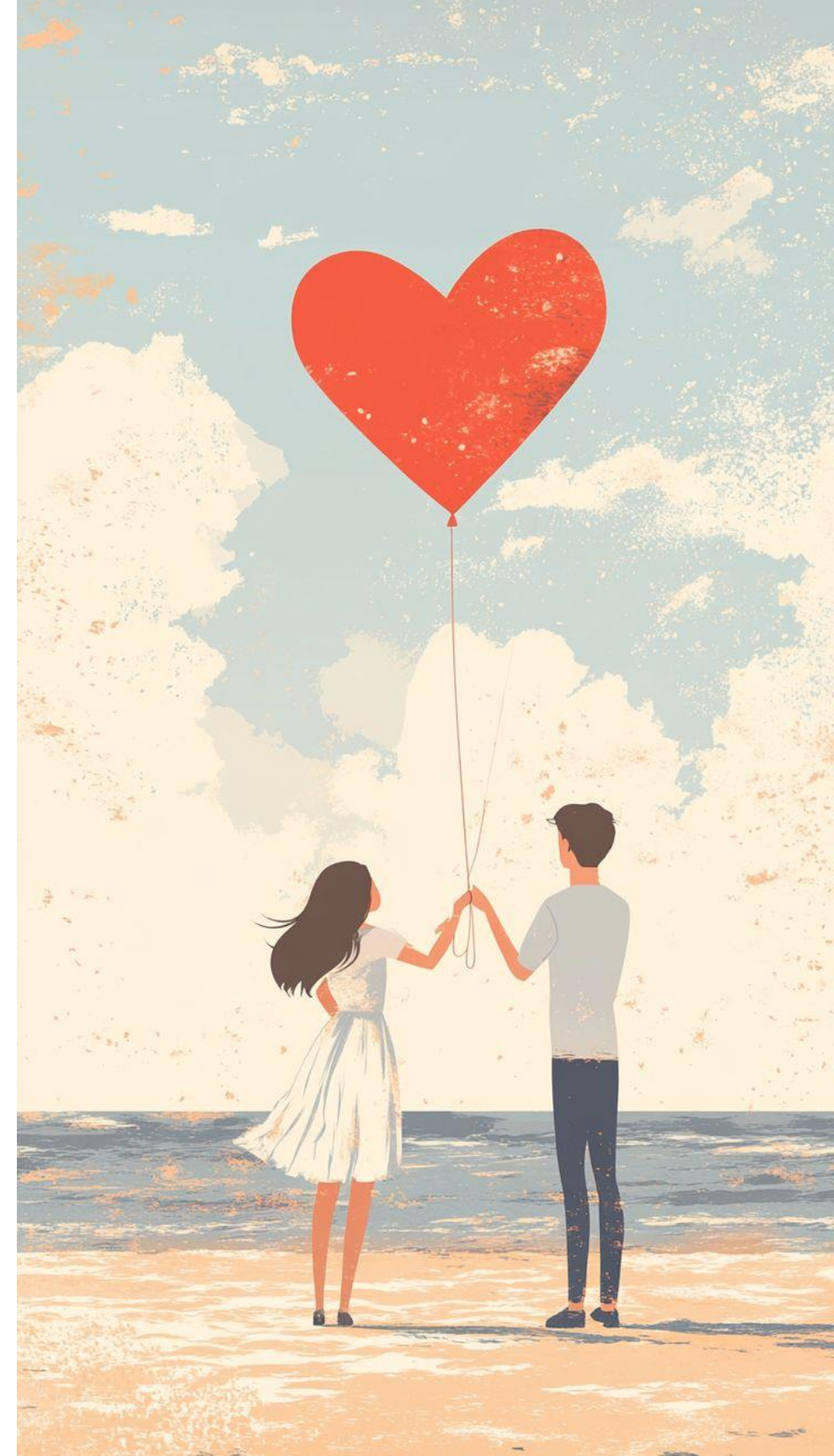


Семейный код: 5 языков любви

Доктор Гэри Чепмен разработал теорию пяти языков любви. Важно говорить с партнером на его языке любви. Это ключ к долгой и счастливой семейной жизни.



Пять языков любви



Слова
поощрения



Время



Подарки



Помощь и прикосновения

Гэри Чепмен уверен, что все выражают свою любовь по-разному.
Важно проявлять свои чувства на языке, близком партнеру.



Влюбленность

Эйфория

Влюбленность длится
около двух лет.

Реальность

Недостатки становятся заметными, наступает разочарование.

Одержимость

Партнеры кажутся
идеальными, без
недостатков.



Любовь vs. Влюбленность

Влюбленность

- Не волевой акт
- Не требует усилий
- Иллюзии

Любовь

- Дисциплина
- Выдержка и терпение
- Осознанное желание



Язык любви: слова поощрения

Похвала

Комплименты улучшают отношения.

Ободрение

Поддержка важна в моменты сомнений.

Добрые слова

Интонация имеет значение.



Язык любви: время



Внимание

Важно ощутить, что внимание и время удалось уделить супругу. Занятие может быть каким угодно, но важно ни на что не отвлекаться.



Разговоры

Беседы о чувствах, о совместных делах, о том как прошел день и тд.



Совместные занятия

Пара может ухаживать за садом или огородом, ходить на милые местные рыночки, в антикварные лавки, на концерты, просто слушать в дороге музыку, которая нравится обоим, устраивать пикники или гулять. Достаточно того, что хотя бы один в паре любит это занятие, а второй не имеет ничего против.



Язык любви: подарки

Подарок – это символ мысли
«он подумал обо мне».

Такому человеку чаще всего
не сильно важна стоимость
подарков, но сам факт

Дарите без повода, просто так

Языки любви: помощь и прикосновения

Помощь

Отказ от стереотипов в распределении обязанностей. Для того чтобы овладеть языком помощи, придется поработать над привычным семейным укладом и распределением обязанностей.

Прикосновения

Прикосновениями можно выразить свою любовь к супругу или супруге. Для тех, кто предпочитает язык прикосновений, тактильные проявления чувств – поцелуи, объятия, прикосновения или просто взять партнера за руку – способ почувствовать любовь. В такие моменты они точно знают, что любимы. Иначе они теряют уверенность во взаимности чувств.

Как узнать свой язык любви?



1. Понять, что причиняет вам боль. Противоположное может оказаться вашим языком любви.
2. Проанализировать, о чем чаще всего просите своего супруга. Возможно, в этих просьбах кроется подсказка о том, чего вам чаще всего не хватает.
3. Увидеть, как вы транслируете свою любовь партнеру. Быть может, это ваш язык любви.