



STOWARZYSZENIE
LUDZIE PRZYSZŁOŚCI

Testy Partnerskie wg „5 Języków Miłości”
GARY CHAPMAN

Profil *dla* mężów

Może ci się wydawać, że znasz już swój ojczysty język miłości. Możesz jednak też nie mieć na ten temat żadnego pojęcia. Profilowanie pięciu języków miłości pomoże ci się dowiedzieć, który język miłości na pewno jest twoim językiem – czy są to wyrażenia afirmatywne, dobry czas, przyjmowanie podarunków, drobne przysługi czy dotyk.

Test składa się z 30 par zdań. W każdej parze należy wybrać tylko jedno zdanie, które w danym wypadku bardziej odpowiada twoim rzeczywistym pragnieniom. Przeczytaj każdą parę zdań, a następnie w prawej kolumnie zakresł tę literę, która odpowiada wybranemu przez siebie zdaniu. Czasem wybranie jednego zdania może być bardzo trudne, ale w każdej parze należy wybrać tylko jedno, jeśli wyniki testu mają być dokładne.

Na wypełnienie testu daj sobie 15–30 minut. Wykonaj go, gdy jesteś zrelaksowany, staraj się nie śpieszyć. Po dokonaniu wyboru we wszystkich parach policz, ile razy zakresliłeś poszczególne litery. Możesz wpisać wyniki w odpowiednie miejsca na końcu testu.

Być może twoja żona nie robi niektórych rzeczy opisanych w teście – gdyby jednak je robiła, to którą możliwość z każdej pary byś wolał?

- | | |
|--|---|
| 1. Chciałbym, żeby żona wysyłała mi pełne uczuć emaile i smsy. | A |
| Chciałbym, aby żona częściej się do mnie przytulała. | E |
| 2. Chciałbym spędzać z moją żoną więcej czasu sam na sam. | B |
| Lubię wykonywać różne prace domowe razem z moją żoną. | D |
| 3. Cieszą mnie różne prezenty od mojej żony. | C |
| Jedną z rzeczy, jakie najbardziej lubię, są wspólne podróże z moją żoną. | B |
| 4. Chciałbym, żeby moja żona załatwiała sprawunki lub tankowała paliwo do samochodu. | D |
| Chciałbym, żeby żona częściej mnie dotykała. | E |
| 5. Chciałbym, aby żona objęła mnie w obecności innych osób. | E |
| Od czasu do czasu chciałbym dostać od żony jakąś niespodziankę. | C |
| 6. Lubię wychodzić z moją żoną - nawet do sklepu! | B |
| Lubię trzymać moją żonę za rękę. | E |
| 7. Dużą wartość mają dla mnie prezenty od mojej żony. | C |
| Chciałbym, żeby żona częściej mówiła mi, że mnie kocha. | A |
| 8. Chciałbym, aby moja żona częściej siedziała blisko mnie. | E |
| Czuję się kochany, gdy moja żona mówi mi, że dobrze wyglądam. | A |
| 9. Chciałbym spędzać z żoną więcej czasu. | B |
| Nawet najdrobniejszy prezent od mojej żony jest dla mnie ważny. | C |
| 10. Byłoby świetnie usłyszeć od mojej żony, że jest ze mnie dumna. | A |
| Czuję się kochany, gdy żona przygotowuje dla mnie jakiś smaczny posiłek. | D |

11. Niezależnie od tego, czym się zajmujemy, uwielbiam robić różne rzeczy
wspólnie z żoną. B
Chciałbym, aby żona częściej udzielała mi werbalnego wsparcia. A
12. Dużo znaczą dla mnie różne drobne rzeczy, które moja żona
robi dla mnie. D
Powinniśmy się z żoną częściej przytulać. E
13. Chciałbym częściej słyszeć pochwały od mojej żony. A
Dużo dla mnie znaczy, gdy żona daje mi prezenty, które naprawdę lubię. C
14. Chciałbym spędzać z żoną więcej czasu. B
Chciałbym, żeby żona częściej masowała mi plecy. E
15. Chciałbym, aby żona bardziej się cieszyła z moich osiągnięć. A
Chciałbym, żeby żona pomagała mi w pracach domowych. D
16. Nigdy nie mam dość całusów od mojej żony. E
Chciałbym, żeby moja żona bardziej interesowała się tym, co lubię robić. B
17. Chciałbym, żeby moja żona pracowała ze mną nad moimi projektami. D
Chciałbym, żeby moją żonę bardziej cieszyły prezenty ode mnie. C
18. Uwielbiam, gdy żona mówi mi komplementy na temat mojego wyglądu. A
Chciałbym, żeby moja żona nie przerywała mi, krytykując moje
pomysły. B
19. Nie mogę się powstrzymać przed dotykiem mojej żony, gdy jest
blisko mnie. E
Chciałbym, żeby żona czasem w czymś mnie wyręczyła. D

20. Chciałbym, aby moja żona czuła, gdy jestem przepracowany,
i wtedy mi pomogła. D
Chciałbym, aby moja żona z większym rozmysłem wybierała
prezenty dla mnie. C
21. Chciałbym, żeby moja żona w pełni skupiała się na mnie,
gdy rozmawiamy. B
Sprzątanie domu to bardzo ważna przysługa. D
22. Wyczekuję prezentu urodzinowego od żony. C
Wiem, że żona mnie kocha, ale chciałbym, żeby mówiła mi to częściej. A
23. Chciałbym, żeby żona z wyjazdów przywoziła mi prezenty. C
Chciałbym, żeby żona pomagała mi przy pracach domowych,
których nie lubię. D
24. Nie lubię, gdy żona mi przerywa. B
Nigdy nie nudzą mi się prezenty od żony. C
25. Chciałbym, żeby żona pomogła mi, gdy jestem zmęczony. D
Chciałbym, aby moja żona lubiła wspólne wyjścia tak bardzo jak ja. B
26. Uwielbiam seks z moją żoną. E
Lubię, gdy moja żona przynosi mi jakieś drobiazgi, wiedząc,
że mi się spodobają. C
27. Chciałbym, żeby żona bardziej zachęcała mnie do różnych
przedsięwzięć. A
Uwielbiam oglądać filmy wspólnie z żoną. B

28. Czułbym się dobrze, gdybym dostał prezent od mojej żony. C
Nie mogę oderwać rąk od mojej żony. E
29. Byłoby cudownie, gdyby żona pomogła mi w tym, co muszę zrobić. D
Naprawdę chciałbym, żeby moja żona czasem powiedziała:
„Jesteś dla mnie ważny”. A
30. Lubię obejmować moją żonę po tym, jak przez jakiś czas
nie jesteśmy razem. E
Chciałbym, aby żona mówiła mi, że we mnie wierzy. A

A: _____

B: _____

C: _____

D: _____

E: _____

A = wyrażenia afirmatywne

B = dobry czas

C = przyjmowanie podarunków

D = drobne przysługi

E = dotyk

Interpretowanie i korzystanie z twoich wyników testu

Twoim ojczystym językiem miłości jest ten, który wybierałeś najczęściej. Jesteś „dwujęzyczny” i masz dwa ojczyste języki miłości, gdy dla dwóch języków uzyskałeś taki sam wynik. Jeśli drugi wynik w kolejności jest bardzo blisko wyniku najwyższego, ale nie mają tej samej wartości, oznacza to, że obydwa te sposoby wyrażania miłości są dla ciebie ważne. Najwyższy możliwy do osiągnięcia wynik dla każdego z języków to 12.

Mogłeś oceniać niektóre języki miłości wyżej niż inne, ale nie uznawaj innych języków za nieważne. Twoja żona może wyrażać swoją miłość właśnie w taki sposób i warto, abyś przyswoił sobie tę informację.

Również twoja żona odniesie korzyść, jeśli pozna twój język miłości i będzie wyrażała swoje uczucia w sposób, który ty rozumiesz jako miłość. Za każdym razem, gdy któreś z was mówi językiem miłości tej drugiej osoby, oboje gromadzicie punkty uczuciowe. Oczywiście w tej grze nie ma tablicy wyników. Nagrodą za mówienie językiem miłości drugiej osoby jest większe poczucie przywiązania do siebie, co przekłada się na lepszą komunikację, zrozumienie, a ostatecznie na przyływ uczuć.

Jeśli twoja żona jeszcze tego nie zrobiła, zachęć ją do wykonania testu dla żon, który zaczyna się na stronie 245. Porozmawiajcie o waszych językach miłości i zastosujcie uzyskane informacje do poprawienia waszego małżeństwa!

Interaktywna wersja tego profilu w języku angielskim znajduje się na stronie: www.5lovelanguages.com.

**STOWARZYSZENIE
LUDZIE PRZYSZŁOŚCI
PROSIMY O WSPÓŁPRACĘ
PRZY PROJEKTACH**

34-530 Bukowina Tatrzańska, ul. Wierch Buńdowy 37

tel. +48 18 20 775 44

www.ludzieprzyszlosci.com

mail: info@ludzieprzyszlosci.com

Czujesz się zawsze bezpieczna,
masz dobrą pracę, wspaniałego
męża/partnera, kochającą się Rodzinę?
Jeśli znasz Kogoś, kto tego nie ma
i **POTRZEBUJE POMOCY**,

podaj mu bezpłatne, całodobowe numery telefonów:

800 120 002 niebieska linia przeciw przemocy, pomoc
prawna

800 70 22 22 centrum wsparcia dorosłych w kryzysie
psychicznym

600 07 07 17 szeroka pomoc /oprócz bezdomności /
Fundacja Centrum Praw Kobiet

116 123 telefoniczna poradnia dla osób w kryzysie
emocjonalnym

116 111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

997 lub 112 telefon alarmowy

Zestresowani i sfrustrowani sytuacją,
jaka opanowała cały świat
- budujemy wokół siebie bańkę spokoju
i świadomego życia
w Rodzinie, pracy i społecznościach.
Pomagamy bez zastanawiania się,
czy da nam to zyski;
tak postępując przyciągamy
do siebie podobnych ludzi.
Porzucamy stare nawyki
i szukamy nowych sposobów,
by wyrazić swoje pozytywne uczucia;
to szklanka herbaty dla Babci,
majsterkowanie z Dziadkiem,
kwiatek dla żony
lub nieoczekiwana pochwała dla męża.
Drobiazgi ... a może nie?
Jeżeli wokół nas jest bezpiecznie,
radośnie i spokojnie
- można się wówczas skupić
na budowaniu dalszych fantastycznych
relacji międzyludzkich.

To z kolei rozszerza się na szacunek dla natury,
podziwianie piękna, jakim jesteśmy otoczeni.

Wygraliśmy, bo zaczęliśmy od siebie!!!