

¿De qué manera necesitas que te digan que te aman?

De las siguientes frases escoge aquella que sea más importante para ti.

Trata de responder a la pregunta:

¿Qué prefieres?

Tienes que ser honesta u honesto, no te sientas mal por tus respuestas, tan sólo son preferencias sobre cómo deseamos que nuestra pareja (esposo, esposa) nos demuestre su amor.

FORMULARIO: *circula la letra que más se aplica a ti.*

¿Cuál de las dos frases de cada número es más importante para ti?

1.

A *Que mi esposo me abrace*

E *Que mi esposo me de regalos*

2.

B *Me gusta estar a solas con mi esposo*

D *Me siento amada cuando mi esposo cocina o hace algo de la casa*

3.

C *Me encantaría recibir más regalos de mi esposo*

B *Me gustaría hacer más viajes a solas con mi pareja*

4.

D *Me siento amada cuando mi esposo me ayuda en la casa*

E *Me gusta que mi esposo me abrace*

5.

E *Me gusta que mi esposo me toque*

C *Me gusta que mi esposo me sorprenda con regalos*

6.

B *Me gusta salir con mi esposo a cualquier lugar*

E *Me gusta que mi esposo y yo andemos de la mano*

7.

C *Me encanta recibir regalos de mi esposo*

A *Me encanta que mi esposo me diga que me ama*

8.

E Me gusta que mi esposo se siente junto a mí

A Me gusta que mi esposo me diga que me veo muy bien

9.

B Poder pasar tiempo con mi esposa me hace sentir muy bien

C Valoro mucho cualquier regalo que me da mi marido aunque sea muy pequeño

10.

A Siento que mi esposo me ama cuando me dice que está orgulloso de mí

D Cuando mi esposo me ayuda en la casa, sé que lo hace porque me ama

11.

B No importa lo que hagamos, me encanta hacer cosas con mi esposo

A Me encanta que mi esposo haga comentarios buenos de mí

12.

D Las pequeñas cosas que mi marido hace por mí son más importantes que cualquier cosa que mi marido me pueda decir

E Me encanta abrazar a mi esposo

13.

A Me importa mucho que mi esposo valore lo que yo hago

C Es muy importante para mí que mi esposo me de regalos que de verdad me gusten

14.

B Estar con mi esposo es algo que me gusta mucho

E Me gusta que mi esposo me deje notitas de amor de vez en cuando

15.

A Ver que mi esposo reaccione de manera positiva a lo que yo hago me encanta

D Valoro mucho que mi esposo me ayude en algo que se que odia hacer

16.

E Me encanta que mi esposo me de besos

B Me encanta cuando veo que mi marido muestra interés por algo que es importante para mí

17.

D Me gustaría contar con el apoyo de mi esposo en todos mis proyectos

C Me encanta recibir regalos de mi espos

18.

A Me gusta que mi esposo me diga que le gusto
B Me gusta que mi esposo respete mis ideas y me escuché

19.

E Me encantaría que mi esposo y yo siempre nos abrazáramos
D Me gustaría que mi esposo me ayudara más en la casa o con los niños

20.

D Mi esposo merece un premio por todo lo que hace por mi
C Me emociona mucho recibir regalos de mi esposo

21.

B Me gusta tener la completa atención de mi esposo
D Que mi esposo me ayude con las tareas del hogar es algo importante para mi

22.

C Espero con emoción los regalos de mi esposo en fechas especiales
A Me gustaría que mi esposo siempre me dijera lo importante que soy para él

23.

C Creo que sí es importante que alguien que te ama te de regalos
D Que alguien que te quiere te ayude sin preguntar es importante para mi

24.

B Me gustaría que mi esposo me escuchara con atención y sin interrupciones
C Me gustaría que mi esposo siempre me diera regalos

25.

D Cuando estoy cansada lo que más necesito es que me ayuden
B Me encanta hacer planes divertidos con mi esposo

26.

E Me gusta que mi esposo me haga cariños
C Me gusta que mi marido me de regalos sorpresa

27.

A Necesito las palabras de mi esposo para tener confianza en mis proyectos
B Me encanta ir al cine o a cenar con mi marido

28.

C Los regalos son muy importantes para mí
E Las caricias son muy importantes para mí

29.

D Es muy importante que mi esposo me ayude en la casa

A Es muy importante para mí esposo reconozca lo que yo hago

30.

E Me gusta abrazar y besar a mi esposo cuando nos tuvimos que separar por un corto tiempo

A Me gusta escuchar que mi esposo me diga que me extraño

Ahora cuenta el número de cada letra que circulaste y escribe esa cantidad a la par de cada letra. A_____ B_____ C _____ D _____ E_____

La letra que tiene mayor número de respuestas es la que representa tu lenguaje de amor. A veces podemos tener dos lenguajes y es la letra que tiene el segundo número mayor de respuesta.

A = Palabras de afirmación.

Son aquellas palabras de reconocimiento por lo que hacemos por otra persona.

B = Tiempo de calidad.

Es cuando tenemos la atención y el tiempo completo de la otra persona para estar con nosotras.

C = Recibir regalos.

Los regalos nos hacen sentir amadas y los necesitamos, sino los tenemos sentimos que no somos importantes.

D = Actos de servicio.

Son las acciones que nuestra pareja lleva a cabo para nosotras y que si no las hace sentimos que no nos quiere lo suficiente.

E = Contacto físico

Son aquellos besos, abrazos, caricias que necesitamos de nuestra pareja para sentir el amor.

Adaptado del libro: Los 5 lenguajes del Amor de Gary Chapman, Editorial Northfield Publishing. Puedes comprar el libro en www.koorong.com y puedes visitar el sitio del autor en www.fivelovelanguages.com

Una vez que identificamos de que manera necesitamos que nuestra pareja nos demuestre su amor es necesario que se lo compartamos ya que si él o ella no sabe qué tan importante es para nosotras el recibir regalos o caricias o que haga algo por nosotras,os o que nos reconozca lo que hacemos o que pase tiempo con nosotras,os vamos a seguir sintiendo ese hueco.

Tal vez él / ella tenga otra forma completamente diferente de manifestar el amor y su lenguaje sea otro.

¿DE QUE FORMA PREFIERES QUE TU ESPOSO,A TE EXPRESE SU AMOR?

¿Recibes flores cuando quieres un abrazo?

¿Sientes que tu esposo,a no te reconoce lo que haces en tu casa o te gustaría que lo reconociera más?

¿Te gustaría que tu esposo,a te dedicara más tiempo de calidad y hacer planes juntos y solos de vez en cuando?

¿Tu mayor deseo es que tu esposo,a te ayude más en las tareas del hogar?

NINGUNA FORMA ES MEJOR QUE OTRA, todos tenemos diferentes necesidades, Tú puedes tener una forma diferente que la de él/ella.