

## TESTE - AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR

(Gary Chapman)

Prepare o perfil quando estiver relaxado e sem pressão de tempo. Depois de fazer suas escolhas, volte e conte o numero de vezes que marcou cada letra. Liste os resultados nos espaços apropriados no final do perfil. Depois leia "interpretando e usando seus pontos do perfil", que acompanhe o perfil :

- 1 Gosto de receber palavras de afirmação ----- A  
Gosto de receber abraços----- E
- 2 Gosto de passar tempo a sós com alguém especial para mim ----- B  
Sinto-me amada quando alguém me oferece ajuda prática ----- D
- 3 Gosto quando ganho presentes----- C  
Gosto de visitas sem pressa com amigos e entes queridos ----- B
- 4 Sinto-me amado quando as pessoas fazem coisas para ajudar-me----- D  
Sinto-me amado quando as pessoas me tocam ----- E
- 5 Sinto-me amado quando alguém que amo ou admiro me rodeia com o braço----- E  
Sinto-me amado quando recebo um presente de alguém que amo e admiro ----- C
- 6 Gosto de sair com amigos e entes queridos ----- B  
Gosto de bater palma com palma ou ficar de mãos dadas com pessoas especiais para mim ----- E
- 7 Símbolos visíveis de amor (presentes) são importantes para mim----- C  
Sinto-me amado quando as pessoas me afirmam ----- A
- 8 Gosto de sentar perto das pessoas a quem aprecio----- E  
Gosto de que me digam que sou atraente/bonito----- A
- 9 Gosto de passar tempo com amigos e entes queridos----- B  
Gosto de receber presentinhos de amigos e entes queridos ----- C
- 10 Palavras de aceitação são importantes para mim ----- A  
Sei que alguém me ama quando ele me ajuda----- D
- 11 Gosto de estar junto e fazer coisas com amigos e entes queridos ----- B  
Gosto quando me dizem palavras bondosas ----- A
- 12 O que a pessoa faz me afeta mais que aquilo que ela diz----- D  
Os abraços me fazem sentir participante e apreciado----- E
- 13 Aprecio o louvor e tento evitar as criticas ----- A  
Vários presentes pequenos significam mais para mim que um grande ----- C
- 14 Sinto-me íntimo de alguém quando estamos conversando ou fazendo coisas juntos----- B  
Sinto-me mais perto dos amigos e entes queridos quando eles me tocam com frequência ----- E
- 15 Gosto que as pessoas elogiem minhas realizações ----- A  
Sei que as pessoas me amam quando fazem coisas para mim que si mesma não apreciam----- D
- 16 Gosto de ser tocado quando amigos e entes queridos passam perto de mim ----- E  
Gosto quando as pessoas me ouvem e mostram interesse genuíno no que estou dizendo ----- B
- 17 Sinto-me amado quando amigos e entes queridos me ajudam nos trabalhos e projetos----- D  
Gosto realmente de receber presentes de amigos e entes queridos ----- C

- 18 Gosto que as pessoas elogiam minha aparência----- A  
Sinto-me amado quando as pessoas tomam tempo para entender meus sentimentos ----- B
- 19 Sinto-me seguro quando uma pessoa especial toca em mim ----- E  
Atos de serviço fazem com que me sinta amado ----- D
- 20 Aprecio as muitas coisas que as pessoas especiais fazem para mim----- D  
Gosto de receber presentes que pessoas especiais fazem para mim----- C
- 21 Aprecio realmente o sentimento que tenho quando alguém me dá total atenção ----- B  
Aprecio realmente o sentimento que tenho quando alguém me presta algum ato de serviço ----- D
- 22 Sinto-me amado quando uma pessoa comemora meu aniversário com um presente ----- C  
Sinto-me amado quando uma pessoa comemora meu aniversário com palavras significativas ----- A
- 23 Sei o que a pessoa está pensando de mim quando me dá um presente ----- C  
Sinto-me amado quando a pessoa me ajuda nas tarefas diárias ----- D
- 24 Aprecio quando alguém ouve com paciência e não me interrompe----- B  
Aprecio quando alguém se lembra de dias especiais com um presente ----- C
- 25 Gosto de saber que os entes queridos estão preocupados em ajudar-me nas tarefas diárias ----- D  
Gosto de fazer viagens longas com alguém que é especial para mim ----- B
- 26 Gosto de beijar ou ser beijado por pessoa de minha intimidade ----- E  
Receber um presente sem qualquer razão especial me deixa contente ----- C
- 27 Gosto que me digam que sou querido ----- A  
Gosto que a pessoa olhe para mim enquanto falamos----- B
- 28 Presentes de um amigo ou ente querido são sempre especiais para mim ----- C  
Sinto-me bem quando um amigo ou ente querido me toca----- E
- 29 Sinto-me amado quando alguém faz com entusiasmo o que pedi ----- D  
Sinto-me amado quando dizem quanto me apreciam ----- A
- 30 Preciso ser tocado todos os dias ----- E  
Preciso de palavras de afirmação todos os dias ----- A

## TOTAIS

A: \_\_\_\_\_ Palavras de afirmação

B: \_\_\_\_\_ Tempo de qualidade

C: \_\_\_\_\_ Receber presentes

D: \_\_\_\_\_ Atos de serviço

E: \_\_\_\_\_ Toque físico

## INTERPRETANDO E USANDO SEUS PONTOS DO PERFIL

Que linguagem de amor recebeu mais pontos? Esta é sua Principal Linguagem de Amor (PLA). Se os totais de pontos para duas Linguagens de Amor (LA) forem os mesmo, você é "bilíngüe" e tem duas principais LA. Se tiver uma LA secundária, ou uma cujos pontos estejam próximos da principal, isto significa que ambas as expressões de amor são importantes para você. O ponto mais alto para qualquer LA é doze.

Embora você possa ter marcado uma LA mais que as outras, tente não desconsiderar essas outras. Seus amigos e entes queridos podem expressar amor desse modo e valerá compreender isto a respeito deles. Assim também, será bom que seus amigos e entes queridos saibam qual é sua LA e expressem afeto por você de maneira que você interprete como amor. Cada vez que você ou eles falam a linguagem um do outro, vocês marcam pontos emocionais um com outro. É claro que ninguém vai manter uma lista de pontos. O resultado de falar a LA de uma pessoa é mais um sentimento de que "esta pessoa me entende e se importa comigo". Com o passar do tempo, este sentimento se multiplica em uma sensação mais forte de conexão.

Assim como identificar e falar a LA de um amigo ou ente querido fortalece o relacionamento, não fazer isso pode deixar um amigo ou ente querido com o sentimento de que você não o ama. Quando as pessoas não expressam amor de modo a ser percebido como tal, seus esforços, embora sinceros, são de alguma forma desperdiçados. Isto pode frustrar tanto aquele que dá amor como o suposto receptor. Você pode ter sido inconscientemente culpado de falar uma LA "estranha" no passado a alguém que amava. Compreender o conceito das LA pode ajudar você a saber expressar eficazmente seus sentimentos para que sejam recebidos e interpretados como deseja.

Se ainda não tiverem feito isso, encoraje as pessoas especiais em sua vida a fazerem o "Perfil das cinco linguagens de amor". A seguir, discuta suas respectivas LA s e use este critério para melhorar seus relacionamentos.