

CELE

5

LIMBAJE  
ALE IUBIRII  
pentru bărbați



GARY  
CHAPMAN

Caiet de exerciții



# CUPRINS

Introducere .....	7
<b>LECȚIA 1</b>	
Câte limbi vorbești? .....	9
<b>LECȚIA 2</b>	
Cum să devii fluent în limbajul declarațiilor (Limbajul iubirii #1) .....	19
<b>LECȚIA 3</b>	
Cum să devii fluent în limbajul timpului petrecut în doi (Limbajul iubirii #2) .....	27
<b>LECȚIA 4</b>	
Cum să devii fluent în limbajul darurilor (Limbajul iubirii #3) .....	35
<b>LECȚIA 5</b>	
Cum să devii fluent în limbajul serviciilor (Limbajul iubirii #4) .....	45
<b>LECȚIA 6</b>	
Cum să devii fluent în limbajul contactului fizic (Limbajul iubirii #5) .....	53
<b>LECȚIA 7</b>	
Ce limbi vorbești? .....	61
<b>LECȚIA 8</b>	
Depanarea .....	69
<b>LECȚIA 9</b>	
Cum să treceți împreună peste momentele de furie .....	79
<b>LECȚIA 10</b>	
Arta de a cere iertare .....	87
<i>Cele cinci limbaje ale iubirii pentru bărbați:</i> Ghidul liderului de grup .....	94

# CÂTE LIMBI VORBEȘTI?

## LECȚIA 1

**INSTRUCȚIUNI:** Completează această primă lecție după ce ai citit Capitolul 1 („Câte limbi vorbești?“, pp. 13-22\*) din *Cele cinci limbaje ale iubirii pentru bărbați*.



---

**Limbaj primar al iubirii:** metoda prin care comunică și îți exprimi iubirea și care te face să te simți iubit.

**Barieră de limbaj:** o dinamică ce apare atunci când unul dintre parteneri nu vorbește același limbaj primar al iubirii, creând prin urmare o nevoie de a învăța un nou limbaj al iubirii.

**Dialecte:** nuanțe din cadrul unui limbaj al iubirii care comunică iubirea într-o manieră mai precisă și mai plină de însemnătate.

**Rezervor afectiv:** rezervorul emoțional dinăuntru fiecăruia dintre noi, care se umple atunci când oamenii ne vorbesc limbajul primar al iubirii.

---

---

\* Trimiterile din acest caiet de exerciții se bazează pe volumul *Cele cinci limbaje ale iubirii pentru bărbați*, traducere de Margareta Manole, Curtea Veche Publishing, București, 2019. (N. trad.)

## ÎNTREBĂRI DE DESCHIDERE

1. Care este cea mai extravagantă manieră prin care ți-ai exprimat iubirea față de soția ta? De ce ai ales-o tocmai pe aceea? Descrie-ți efortul, planurile sau sacrificiile financiare întreprinse pentru a-ți exprima astfel iubirea.
2. Cum a fost primit gestul tău de iubire? Cum a reacționat soția ta? A fost întocmai cum ai sperat? Dacă da, cu ce ai rămas de pe urma experienței? Dacă nu, ce ai face diferit data viitoare?

## GÂNDEȘTE-TE LA URMĂTOARELE

3. Dr. Chapman începe capitolul cu exemplele a trei bărbați, care au depus eforturi mari pentru a-și arăta iubirea față de soția lor. După care afirmă: **„Dacă acești bărbați nu plănuiau surprizele având în minte limbajul primar al iubirii soțiilor, ar fi obținut aceleași rezultate ca și când...“** – ca și când ce? Care este reacția ta cu privire la această conștientizare?
4. Dr. Chapman scrie: **„Când îți exprimi iubirea pentru soția ta prin intermediul limbajului ei primar al iubirii, este ca și cum ai fi găsit punctul forte al unei bâte de baseball sau al unei crose de golf. Pur și simplu simți că este ceea ce *trebuie* – iar rezultatele sunt impresionante.“** Descrie un moment când ai vorbit corect limbajul de iubire al soției, intenționat sau nu.

5. Din ce puncte de vedere semănați tu și soția ta? Din ce puncte de vedere sunteți diferiți? Cum vă modelează relația aceste asemănări și diferențe, fie în bine, fie în rău?
  
6. Ce diferențe observi între limbajul sau dialectul iubirii soției tale și limbajul sau dialectul tău? Cum transpar aceste diferențe în relația voastră?
  
7. Potrivit doctorului Chapman: „**În primele etape ale relației, când cei doi par să-și fi pierdut capul de atâta iubire, este posibil să nu observe această barieră. Se poate ca partenerii să fie atât de preocupați să se mulțumească unul pe celălalt, încât să facă lucruri care nu le sunt proprii [...]. Dacă apar îngrijorări despre diferențele dintre ei, acestea sunt repede măturate de valul uriaș de romantism și încântare.**“ Se potrivește descrierea cu începutul relației voastre? Ce lucruri care nu ți-au fost „proprii“ ai făcut în etapa îndrăgostirii de soția ta?

8. Orice urcă trebuie să și coboare. Sau, potrivit doctorului Chapman:  
**„După ce relația încetează să mai fie o noutate și cotele pasiunii din luna de miere scad, cuplul care vorbește două limbaje diferite ale iubirii intră în rutină. Partenerii se întorc la ce știu ei să facă mai bine.”** Cât a durat „luna voastră de miere“? În ce rutină ați intrat, odată terminată? Ce s-a întâmplat atunci cu rezervorul vostru afectiv?
9. Care va fi dificultatea majoră privind învățarea limbajului primar al iubirii soției tale? Care va fi răsplata după ce vei ajunge să îl vorbești fluent?

## PENTRU ACASĂ

Majoritatea cuplurilor nu se gândesc la limbajele iubirii în primele etape ale relației lor. Adrenalina și entuziasmul noii iubiri sunt suficiente pentru a le umple rezervorul afectiv. Însă după ce se sfârșește „luna de miere“, majoritatea partenerilor revin la starea lor inițială și încearcă să comunice folosindu-și propriul limbaj primar al iubirii. Din păcate, acest lucru duce deseori la crearea unei bariere de limbaj. Indiferent cât de mult încearcă ei să-și arate iubirea unul față de celălalt, dacă nu reușesc să deprindă limbajul iubirii partenerului, strădaniile lor vor fi în van, iar rezervoarele lor afective se vor goli încet-încet.

Gândește-te cum s-a desfășurat ciclul – sau cum ar putea să se desfășoare – în relația voastră. Pentru fiecare dintre situațiile de mai jos, trece în tabel modalitatea care îți vine mai întâi în minte prin care ți-ai arăta iubirea față de soția ta. După care vino cu o strategie mai eficientă, în funcție de ce știi despre adevăratul limbaj al iubirii soției tale.

	PRIMUL TĂU INSTINCT	O OPȚIUNE MAI BUNĂ
E aniversarea voastră.		
Tu și soția ta tocmai ce ați avut o ceartă de proporții.		
Soția ta are de luat o decizie importantă sau de făcut o schimbare majoră în viață.		
Observi ceva uimitor la soția ta – ceva ce te face să o iubești încă și mai mult.		
Soția ta se simte nesigură în privința înfățișării sale.		

## **ȘAPTE PAȘI CĂTRE SUCCES**

Dr. Chapman identifică șapte pași către deprinderea cu succes a limbajului iubirii soției tale. Ia aminte la fiecare pe măsură ce îți compui răspunsul la întrebările de mai jos. Răspunsurile te vor ajuta să dezvolti o strategie și îți vor oferi o direcție de lucru, pe măsură ce te pregătești pentru călătoria incitantă care te așteaptă.

### **MEMORIE SCURTĂ**

Care sunt experiențele din trecut pe care trebuie să le uiți sau de care să râzi, astfel încât să mai faci un pas spre învățarea limbajului de iubire al soției tale?

### **CREATIVITATE**

Cum ar arăta pentru tine să îți „schimbi perspectiva“, pe măsură ce încerci să deprinzi limbajul iubirii soției tale?

### **ASCULTĂ SFATURILE BUNE**

Dintre toți cei pe care îi cunoști, care sunt relațiile pe care le admiri cel mai mult? Explică. Dacă ai avea oportunitatea, ce întrebări le-ai pune acelor cupluri?



**VIZIUNE**

Ce ajustări poți face la rutina ta zilnică pentru a te ajuta să descoperi noi oportunități de a-i arăta iubire soției tale?

**ANDURANȚĂ**

Ce realizări proprii te motivează și te inspiră să ajungi să stăpânești limbajul iubirii soției tale?

**RUGĂCIUNE**

Dacă ar fi să faci o listă cu rugăciuni pentru relația voastră – mai precis, cum trebuie să fii pentru a ajunge cel mai bun soț pentru soția ta –, ce ai trece pe listă? Când ai putea găsi timp în programul tău zilnic pentru a înainta acele cerințe lui Dumnezeu?

**ATITUDINE FERMĂ**

Ce ajustări poți aduce programului tău, priorităților tale sau atitudinii tale pentru a-i arăta soției că nimic nu este mai important decât relația ta cu ea?

## PROVOCAREA IUBIRII

Unul dintre pașii către deprinderea cu succes a limbajului de iubire a soției tale este să pleci urechea la sfaturile bune. Ce vei face săptămâna aceasta pentru a trage foloase de pe urma înțelepciunii și a experienței acelorora a căror relație o admiri?

PASUL 1

PASUL 2

PASUL 3

PASUL 4

PASUL 5

PASUL 6



Caiet de exerciții bazat pe bestsellerul

# CELE 5 LIMBAJE ALE IUBIRII pentru bărbați



Autorul îndrăgitelor bestsellere din seria *Cele cinci limbaje ale iubirii* îți propune un caiet de exerciții special conceput pentru a te ajuta să pui în aplicare principiile care au făcut furori în toată lumea, venind în sprijinul a milioane de cupluri.

Prin întrebări bine țintite și cu ajutorul unor teme de lucru atent concepute, astfel încât să te analizezi atât pe tine, cât și pe partenera ta de viață, vei reuși să descoperi zonele care necesită o îngrijire mai atentă sau chiar o reanimare completă. Dacă relația cu soția ta ar putea fi îmbunătățită, dar nu știi de unde și nici cum să începi, nu te descuraja. Acum ai instrumentele necesare pentru a face schimbări radicale și de durată în viața voastră de cuplu. Caietul de exerciții vine drept completare a cărții *Cele cinci limbaje ale iubirii pentru bărbați*, ghidul tău cel mai de preț în această călătorie în care vei porni în numele iubirii!



familia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1609-4



9 786064 416094