

CELE
5
LIMBAJE
ALE IUBIRII



GARY
CHAPMAN

Caiet de exerciții



CUPRINS

Introducere	7
LECȚIA 1	
Ce se întâmplă cu iubirea după căsătorie?	9
LECȚIA 2	
Cum să menții plin rezervorul afectiv	17
LECȚIA 3	
Îndrăgostirea	25
LECȚIA 4	
Primul limbaj al iubirii: declarațiile	33
LECȚIA 5	
Al doilea limbaj al iubirii: timpul în doi	41
LECȚIA 6	
Al treilea limbaj al iubirii: darurile	49
LECȚIA 7	
Al patrulea limbaj al iubirii: serviciile	57
LECȚIA 8	
Al cincilea limbaj al iubirii: contactul fizic	65
LECȚIA 9	
Descoperirea propriului limbaj primar al iubirii	77
LECȚIA 10	
Iubirea este o alegere	85
LECȚIA 11	
Iubirea contează enorm	93
LECȚIA 12	
Cum să-ți iubești partenerul când e nedemn de iubirea ta	101
<i>Cele cinci limbaje ale iubirii: Ghidul liderului de grup</i>	<i>108</i>

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU IUBIREA DUPĂ CĂSĂTORIE?

LECȚIA 1

INSTRUCȚIUNI: Completează această primă lecție după ce ai citit capitolul 1 („Ce se întâmplă cu iubirea după căsătorie“, pp. 7-13*) din cartea *Cele cinci limbaje ale iubirii*.



LIMBAJE ALE IUBIRII: cinci metode pentru a comunica și pentru a primi iubirea emoțională.

LIMBAJ PRIMAR AL IUBIRII: limbajul iubirii care influențează cel mai mult o persoană și cel care o face să se simtă iubită.

ÎNTREBĂRI DE DESCHIDERE

1. Cum a fost să înveți sau să încerci să înveți o limbă străină? Cât de priceput ai fost? Care au fost cele mai mari dificultăți ale tale?
2. Înțelegerea limbajelor iubirii presupune celebrarea diferențelor dintre noi. În ce fel sunteți diferiți tu și soțul sau soția ta? Care diferențe vă încurcă?

* Trimiterile din acest caiet de exerciții se bazează pe volumul *Cele cinci limbaje ale iubirii* (ediția a VI-a), traducere de Irina-Margareta Nistor, Curtea Veche Publishing, București, 2019. (N. trad.)

GÂNDEȘTE-TE LA URMĂTOARELE

3. În capitolul 1, dr. Chapman povestește despre un bărbat întâlnit în avion. Care sunt semnalele de alarmă din istoricul relațional al bărbatului care ne evidențiază nevoia de a învăța limbajul primar al iubirii partenerului?

4. Pune-te în locul bărbatului. Descoperi că stai lângă un renumit consilier matrimonial, care te invită să îi spui câte ceva despre istoricul tău relațional. Ce i-ai spune? Cum ți-ai rezuma principalele relații romantice? Ce elemente comune consideri că ar găsi dr. Chapman în acele relații?

5. „Este o adevărată provocare să întreții iubirea în cuplu.“ De aceea, cum explică dr. Chapman, poți găsi sfaturi practice în nenumărate cărți, articole, emisiuni TV și radio, site-uri. Fă o listă cu avantajele și dezavantajele de a recurge la astfel de surse pentru sfaturi despre relații.

6. Dr. Chapman scrie: „**Cei mai mulți dintre noi cresc învățând limba părinților și a fraților lor, adică limba *primară*, sau maternă.**“ E valabil nu doar pentru limba orală sau scrisă, ci și pentru limbajele iubirii. Care sunt influențele primare ale limbajului prin care îți exprimi iubirea? Cine ți-a modelat gândirea despre cum să îți arăți iubirea față de altcineva? În ce alte aspecte ale vieții îi mai recunoști influența?

7. Nimeni nu s-ar aștepta de la tine să devii fluent în portugheză într-o săptămână, într-o lună și nici măcar într-un an. Același lucru este valabil și pentru învățarea unui al doilea limbaj al iubirii. De ce sunt încercarea și eroarea o componentă importantă din a învăța să vorbești fluent limbajul primar al iubirii partenerului sau partenerei tale?

8. **„Se întâmplă rareori ca soțul și soția să aibă același limbaj primar al iubirii. Avem, în general, tendința de a ne exprima în propriul limbaj al iubirii și suntem contrariați atunci când partenerul sau partenera nu înțelege ceea ce-i comunicăm.“** Această aducere la realitate evidențiază dificultățile cu care se confruntă cuplurile atunci când vine vorba de oferirea și de receptarea iubirii în feluri pline de însemnătate. Pe o scară de la unu la zece, unde unu e „Confuzie maximă“, iar zece, „Înțeleg perfect“, cum ai evalua comunicarea emoțională a soțului sau soției tale? La cât crezi că ar evalua-o soțul sau soția ta? Unde vezi loc de mai bine?

9. Potrivit dr. Chapman, care este secretul pentru o căsătorie îndelungată și plină de iubire? Ce poți face pentru a te pregăti pentru dificultățile pe care le implică?

PENTRU ACASĂ

Thomas Edison a afirmat cândva: „Nu am dat greș. Am găsit doar 10000 de modalități prin care nu mi-a ieșit.“ În relația cu soțul sau soția ta, probabil că ai găsit mai multe căi de a-i demonstra iubirea ta, căi care nu au dat rezultatele la care ai sperat. Asta nu înseamnă că ai dat greș - nu și dacă ai învățat ceva de pe urma lor.

În tabelul de mai jos, fă o listă cu strategiile pe care le-ai folosit ca să-ți arăți iubirea față de soțul sau soția ta. Notează cum a răspuns la fiecare în parte, cum ai reacționat tu la răspunsul lui sau al ei și cu ce te-ai ales de pe urma fiecărei experiențe.

De exemplu, poate că ai planificat odată o cină romantică, cu tot cu lumânări aprinse, cu muzică în surdină și cu petale de flori - tot tacâmul. Totuși, în loc să fie uimit/ă din cale-afară, partenerul sau partenera ta ți-a făcut pe plac numai pentru a-ți menaja sentimentele. Ca urmare, e posibil să te fi simțit enervat/ă sau rușinat/ă. Drept concluzie, e posibil să fi învățat că ceea ce vezi în filmele romantice nu dă tot timpul rezultate și în viața reală.

STRATEGIE	RĂSPUNSUL SOȚULUI SAU SOȚIEI TALE	REAȚIA TA	CONCLUZIA TA

LA DRUM

Ești pe cale să pornești într-o călătorie care îți va schimba viața. Înainte de asta, acordă-ți câteva minute pentru a evalua unde te afli acum. Stabilește-ți un nivel de referință pe care să-l poți folosi luni, chiar ani de acum înainte pentru a-ți măsura progresul relației.

Describe-ți relația cu soțul sau soția ta așa cum este ea acum.

Ce te-a motivat să începi acest studiu?

Care este rezultatul tău ideal? Ce îți dorești să se întâmple de pe urma acestui studiu?

De ce puncte forte dispui care să te ajute să-ți atingi obiectivul?

Ce dificultăți crezi că vei întâmpina când vei aplica principiile din *Cele cinci limbaje ale iubirii* la relația ta?

PROVOCAREA IUBIRII

Comunicarea este cheia succesului când vine vorba de a învăța cum să îi arăți partenerului că îl iubești într-o manieră însemnată. Ce întrebări îi vei pune soțului sau soției tale în această săptămână care să-ți călăuzească eforturile de a-i învăța limbajul primar al iubirii?

?

?

?

?

?

?



OBIECTIV

În acest capitol, vei învăța cum „rezervorul tău afectiv” îți influențează starea emoțională în funcție de cât de gol sau de plin este.

CUM SĂ MENȚII PLIN REZERVORUL AFECTIV

LECȚIA 2

INSTRUCȚIUNI: Completează această a doua lecție după ce ai citit capitolul 2 („Cum să menții plin rezervorul afectiv“, pp. 14-19) din *Cele cinci limbaje ale iubirii*.



Rezervorul afectiv: rezervorul emoțional de care dispune fiecare dintre noi și care se umple atunci când oamenii ne vorbesc în limbajul nostru al iubirii.

ÎNTREBĂRI DE DESCHIDERE

1. Dacă chiar ai vrea să îți impresionezi soțul sau soția, să faci ceva pentru el sau ea de care să-și amintească cu drag multă vreme de acum înainte, ce ai face? De ce ar fi acel lucru special pentru el sau ea?

2. Dar dacă efortul tău de a face ceva special pentru el sau ea nu ar avea rezultatul dorit? Dacă soțul sau soția ta nu va fi impresionat/ă de încercarea ta? Cum ai reacționa?

Caiet de exerciții bazat pe bestsellerul

CELE 5 LIMBAJE ALE IUBIRII



Autorul îndrăgitelor bestsellere din seria *Cele cinci limbaje ale iubirii* ne propune un caiet de exerciții special conceput pentru a ne ajuta să punem 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 ne analizăm atât pe noi înșine, cât și pe partenerul sau partenera noastră de viață, vom reuși să descoperim zonele care necesită o îngrijire mai atentă sau chiar o reanimare completă. Nu te descuraja dacă nu știi de unde să începi, căci acum ai instrumentele necesare pentru a face schimbări radicale și de durată în viața ta de cuplu. Caietul de exerciții vine drept completare a cărții *Cele cinci limbaje ale iubirii*, ghidul tău cel mai de preț în această călătorie în care vei porni în numele iubirii!



familia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1605-6



9 786064 416056