

Los lenguajes del amor

"Todas las personas tienen una doema de amar y querer ser amadas."

tuconsejería

Podemos definir cualquier tipo de relación "tóxica" como aquella que no está aportando nada bueno a nuestra vida y genera emociones desagradables. No es necesariamente una relación romántica, puede ser una familiar, amistosa e incluso laboral.

Los 5 Lenguajes son: Contacto Físico, Actos de Servicio, Palabras de Afirmación, Tiempo de Calidad, Regalos.

¿De qué forma suelo expresarle amor a las personas que me rodean? Elige lo que haces con más frecuencia.

- Envío mensajes de texto, dejo notas o escribo cartas.
- Doy abrazos y/o besos, tomo de la mano, doy caricias.
- Doy regalos detallistas o pequeños gestos.
- Preparo momentos especiales o aparto tiempo para convivir.
- Hago favores como mandados o cocinar para las personas.

¿Qué cosas suelen hacerme sentir amadx por otras personas? ¿Qué cosas no suelen hacerme sentir amadx por otras personas?

Ej. Me gusta que la otra persona me acompañe a ver un episodio de una serie, no me gustan los abrazos.

Cosas que puedo hacer para conocer el Lenguaje del Amor de otra persona y dar a conocer el mío:

- Investigar sobre los Lenguajes del Amor para saber cual es el que hablo o si tengo más de uno principal.
- Pedirle a la otra persona que escuche y complete este ejercicio conmigo para que podamos comparar nuestras respuestas.
- Crear una lista de acciones que me hacen sentir amadx y compartirla con la otra persona, que también puede crear una.