



# Пять языков любви. Гэри Чепмен

# 5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

Язык любви	Способы	Коммуникация	Избегать
Одобрение	Слова Открытки Письма	Подбадривание Комплименты Поддержка	Неприятные слова Критика
Время	Прогулки Путешествия Беседы Встречи	Внимание Дела вместе Посиделки Разговоры	Долгие расставания Изоляция
Подарки	Дарить подарки Дарить впечатления Личное внимание	Подарки Сюрпризы Приятности	Жадность Забывание памятных дат
Помощь	Помощь по хозяйству Помощь в делах	Скажите: - что я могу сделать для тебя - давай помогу	Забывшие обещания Игнорирование
Физический контакт	Объятия Прикосновения Поглаживания Секс	Невербальный физический контакт	Физические наказания Пренебрежение

Чепмэн выделяет пять способов, которыми люди выражают свою любовь, — пять языков любви. То, на каком языке мы говорим, зависит от целого ряда факторов: воспитания, модели родительской семьи, особенностей характера.



# ПОДДЕРЖКА

## КАК ОБЩАТЬСЯ?

Вдохновлять,  
поддерживать,  
воодушевлять,  
благодарить,  
внимательно  
слушать.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Оказывать  
знаки внимания,  
восхищаться.  
Использовать  
вдохновляющие  
записки и открытки.

## ЗАПРЕЩЕНО

Критиковать, унижать, обесценивать усилия.

Простые искренние слова поддержки и похвалы — это то, чего не хватает очень многим из нас. Люди, которых недостаточно хвалили в детстве, испытывают острую потребность в том, чтобы их партнер не просто ценил и уважал их, но и умел открыто об этом сказать. Кроме того, все мы время от времени сомневаемся в себе, в том, сможем ли достичь успеха. Слова поддержки от близкого человека способны ободрить и придать уверенности, подтолкнуть к тому, чтобы начать делать то, чего нам хочется, но для чего у нас пока не хватает смелости.



# ВРЕМЯ

## КАК ОБЩАТЬСЯ?

Ваше общее время — только для вас. Это значит, что вас никто и ничто не отвлекает друг от друга.

## ЗАПРЕЩЕНО

Отвлекаться на посторонние дела, когда вы вместе, проводить все время на работе.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Создавайте романтические моменты. Это может быть прогулка вдвоем, выезд на природу или путешествие.

## ЯЗЫК ЛЮБВИ №2: ВРЕМЯ

Проводить с кем-то время — значит уделять ему полностью свое внимание. Время — ценнейший ресурс, когда мы безвозмездно отдаем его другому человеку, мы вместе с этим дарим частичку своей жизни, себя самого. Быть вместе и быть рядом — разные вещи. Вместе — это смотреть друг на друга, разговаривать, слышать, понимать. Сидеть рядом на диване и смотреть телевизор — это совсем не то, как и разговаривать за завтраком, параллельно читая газету или уткнувшись в свой компьютер.



# ПОДАРКИ

## КАК ОБЩАТЬСЯ?

Проявлять внимание, показывать, что вы думаете друг о друге.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Устраивать маленькие сюрпризы, дарить подарки и впечатления.

## ЗАПРЕЩЕНО

Забывать о важных датах или ждать повода, дарить что-то нехотя.

ADME

## Язык любви № 3: Подарки

Если любить — значит отдавать, то подарки как нельзя лучше подходят под это определение. Подарок — это зримое воплощение любви. Пожалуй, этот язык один из самых простых, и научиться ему не так уж сложно. Подарки можно покупать, мастерить своими руками, важно, чтобы в процессе вы думали о человеке и выбирали то, что как вам кажется, может его порадовать.



# ПОМОЩЬ

## КАК ОБЩАТЬСЯ?

Используйте фразу «Я помогу». Для вашей половинки важно, что вы рядом и всегда готовы прийти на помощь.

## ЗАПРЕЩЕНО

Считать, что проблемы друзей важнее, не выполнять обещания, избегать ответственности.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

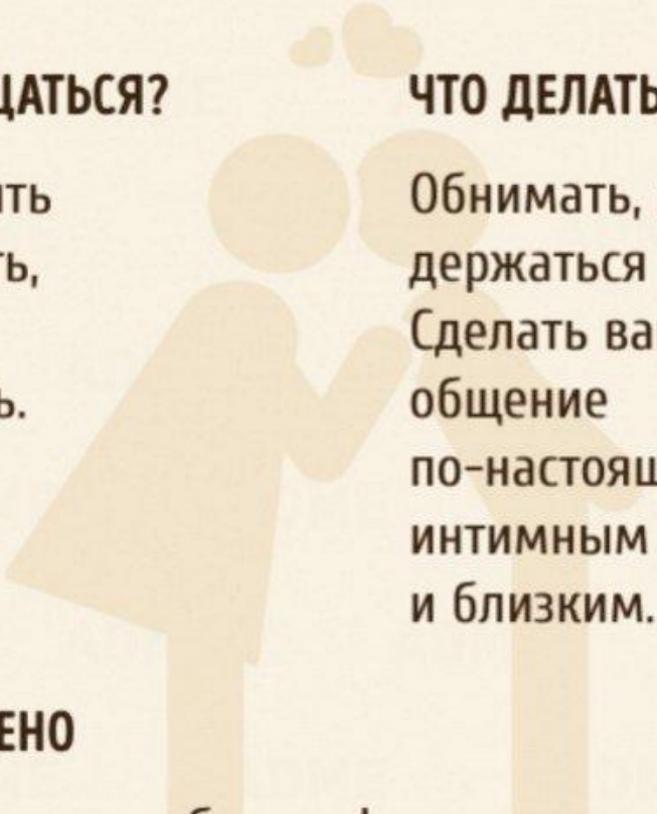
Старайтесь стать опорой в делах. Проявите заботу, приготовив завтрак, возьмите на себя обязанности по дому.

## Язык любви №4: Помощь

Помогать — это делать что-то для другого человека, выражать свою заботу в действии. Жена готовит ужин, убирается в доме, муж покупает продукты и помогает разобраться с машиной жены, когда возникают проблемы. Это взаимообмен, который вполне может укрепить союз. Помощь требует сил и времени. Если вы с радостью помогаете своему партнеру, вы выражаете тем самым свою любовь.



# ПРИКОСНОВЕНИЯ



## КАК ОБЩАТЬСЯ?

Проявлять нежность, ценить близость.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Обнимать, целовать, держаться за руки. Сделать ваше общение по-настоящему интимным и близким.

## ЗАПРЕЩЕНО

Отстраняться, избегать физического контакта, отвергать партнера.

## Язык любви №5: Прикосновения

Через прикосновения можно выразить множество оттенков своих чувств: от нежности, заботы, ласки до страстного желания — и для некоторых это единственный способ почувствовать любовь. Тактильные рецепторы расположены по всему телу, что придает этому языку множество нюансов и возможностей: любое ласковое прикосновение способно сказать о любви, в то время как даже небольшая грубость или неаккуратность может быть истолкована как глубочайшее оскорбление.



□ **Свой:**

- Некоторым достаточно пробежаться глазами по названиям, чтобы точно понять, что для них важнее всего, например, совместное время или прикосновения. Но зачастую распознать даже свой язык не так-то просто. Есть несколько рекомендаций, которые помогут вам лучше себя услышать:

**1. Пойти от обратного**

Вспомните, что обычно ранит вас больше всего в отношениях с близкими людьми?

**2. На собственном примере**

Как обычно вы выражаете свою любовь? Что вы для этого делаете, говорите?

**3. Придумать об идеальный образ**

□ **Ближних:**

**1. Спросить напрямую**

**2. Прислушаться к критике**

Критика — это один из способов заявлять о своей любви, хоть и не самый удачный.



Родители

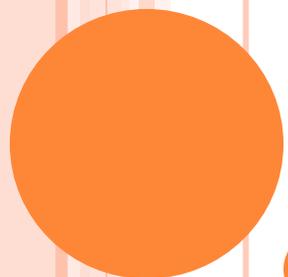
Дети



Друзья

Отношения





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**