

Guide för kärlekens fem språk

Behandla andra **så som de** vill bli behandlade

Gör så här

1. Fråga dig själv - vilket är ditt primära språk av de 5 kärleksspråken? Hur brukar du visa kärlek till din partner? Kanske är just det ditt egna kärleksspråk!
2. Kommunicera detta tydligt till din partner.
3. Vilket är din partners primära språk? Ta reda på det!
4. Öva på att visa kärlek till din partner på dennes språk. Det kan kännas ovant och svårt - men det är inte alltid enkelt att lära sig ett nytt språk!
5. Om det känns okej - diskutera gärna detta med din partner. Ta reda på varandras primära och sekundära kärleksspråk.

VILKET KÄRLEKSSPRÅK?	SÅ KAN DU KOMMUNICERA	SÅ KAN DU GÖRA	SAKER DU BÖR UNDVIKA
Bekräftande ord	Uppmuntra, bekräfta, uppskatta, visa empati, lyssna aktivt (återberätta det som sägs). Säg tack!	Skicka ett oväntat sms, kort. Visa uppmuntran ofta och genuint.	Icke-konstruktiv kriticism eller att inte uppmärksamma ansträngning.
Kvalitetstid	Förtroliga och fokuserade samtal utan störningsmoment.	Boka in tid för bara er två tillsammans, håll ögonkontakt, gör saker tillsammans som din partner skulle uppskatta.	Distractioner när ni umgås. Långa perioder utan att bara ni två umgås.
Gåvor	Omtänksamhet, prioritera din partner.	Ge (genomtänkta) gåvor och gester, små gåvor ofta, visa uppskattning när du får något.	Glömma speciella dagar, ta emot gåvor utan att visa uppskattning.
Tjänster	Uttryck att du gärna vill hjälpa till, visa att du vill göra saker för din partner.	Gör saker för din partner. Ta hand om hemmet tillsammans. Gör saker som förenklar vardagen för din partner.	Att inte göra det du lovar, prioritera att göra saker för andra än din partner.
Fysisk beröring	Visa kärlek genom närhet och beröring.	Krama, pussa, håll händer, ha beröring när ni är nära, prioritera intimitet.	Långa perioder utan närhet, undvika fysisk närhet.

