

*¿Cómo descubrir mi lenguaje del amor?*



## Tabla para explorar los lenguajes del amor

### amor

Tienes la oportunidad de completar la tabla solo/a para realizar una autoevaluación y determinar tus lenguajes dominantes del amor, sin embargo, animo a las parejas a que lo hagan conjuntamente con el fin de fortalecer su relación.

\*\* Para facilitar este ejercicio ver Ficha temática: Los lenguajes del amor

🌐 Blog - Estefania Ortiz | Thérapeute

Completa la tabla clasificando los 5 lenguajes del amor según cómo te sientas.

*Organízalos en función de lo que más valoras en tu forma de amar al otro, y de lo que te hace sentir más amado posicionándolo en primer lugar:*



#### Los 5 lenguajes del amor de Gary Chapman:

1. Palabras de afirmación
2. Tiempo de calidad
3. Regalos
4. Actos de servicio
5. El contacto físico

Nombre 1	Mi forma de amar					
	Me siento amado/a...					
Nombre 2	Mi forma de amar					
	Me siento amado/a...					

- Dedicar algún tiempo a examinar los lenguajes del amor dominantes que has identificado, a comparar tus impresiones con las de tu pareja y a formular preguntas amables que os guíen hacia un entendimiento mutuo. 🕒

*Amar, está bien. Que te amen en el idioma de tu corazón, es aún mejor.*