

Comment découvrir mon langage de l'amour ?



Tableau pour explorer les langages de l'amour

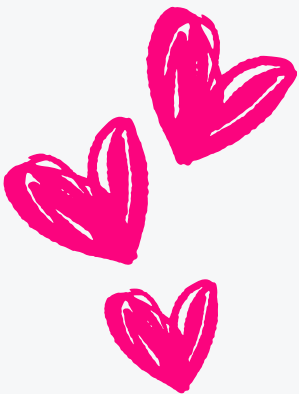
Tu as la possibilité de remplir le tableau seul(e) pour effectuer une auto-évaluation et déterminer tes langages d'amour dominants, cependant, j'encourage les couples à le faire conjointement afin de renforcer leur relation.

*** Pour faciliter cet exercice voir Fiche thématique : Les langages de l'amour*

🌐 Blog - Estefania Ortiz | Thérapeute

☐ Veuillez remplir le tableau en classant les 5 langages de l'amour selon votre ressenti !

Tout en les disposant en fonction de ce qui vous tient le plus à cœur dans la manière d'aimer l'autre, ainsi que de ce qui vous fait vous sentir le plus aimé en premier lieu :



Les 5 langages de l'amour proposés par Gary Chapman :

1. Les paroles valorisantes
2. Les moments de qualité
3. Les cadeaux
4. Les services rendus
5. Le toucher

Prénom 1	Comment j'aime					
	Comment je me sens aimé(e)					

Prénom 2	Comment j'aime					
	Comment je me sens aimé(e)					

- ☐ Consacrez un temps à l'examen des langages de l'amour dominants que vous avez identifiés, à confronter vos ressentis avec ceux de votre partenaire et à formuler des questions bienveillantes qui vous guideront vers une compréhension réciproque. ⌚

Aimer, c'est bien. Être aimé dans le langage de son cœur, c'est encore mieux.