

Někteří si možná myslí, že to
není "až tak" důležité.

VĚRA NEKVINDOVÁ

JÁ VĚŘÍM, ŽE ZÁSADNÍ.

OCENĚNÍ A UJIŠTĚNÍ

POZORNOST - ČAS SPOLU

SKUTKY SLUŽBY

FYZICKÝ DOTEK

DARY



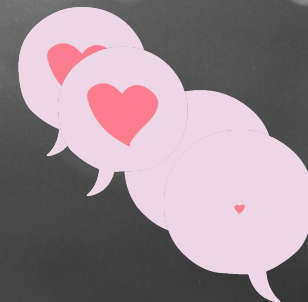
JAKÝ JE TVŮJ JAZYK LÁSKY?

Chceme-li, aby se partner cítil milovaný, musíme mu dát lásku způsobem, kterému rozumí.

GARY CHAPMAN
VÝTAH VĚRA NEKVINDOVÁ

5 JAZYKŮ LÁSKY

Až rozpoznáte primární jazyk vašeho partnera a naučíte se jím mluvit, věřím, že tím najdete klíč k dlouho trvajícím, láskyplnému manželství.



VŠICHNI CHCEME NĚKAM PATŘIT

Cítit se chtění, potřební,
výjimeční a milovaní.
Cítit, že je o nás zájem.
Že na nás někomu záleží.





KAŽDÝ VNÍMÁME LÁSKU JINAK

Můj závěr po dvaceti letech
manželského poradenství je,
že existuje zhruba pět řečí
lásky, *PĚT ZPŮSOBŮ, jak lidé
mluví a rozumí emocionální
lásce.*

CÍTÍTE od partnera NEDOSTATEK LÁSKY?

Pravděpodobně **mluví**
jiným jazykem lásky než
vy. A pravděpodobně ani on
necítí dost projevů
náklonnosti
od Vás.





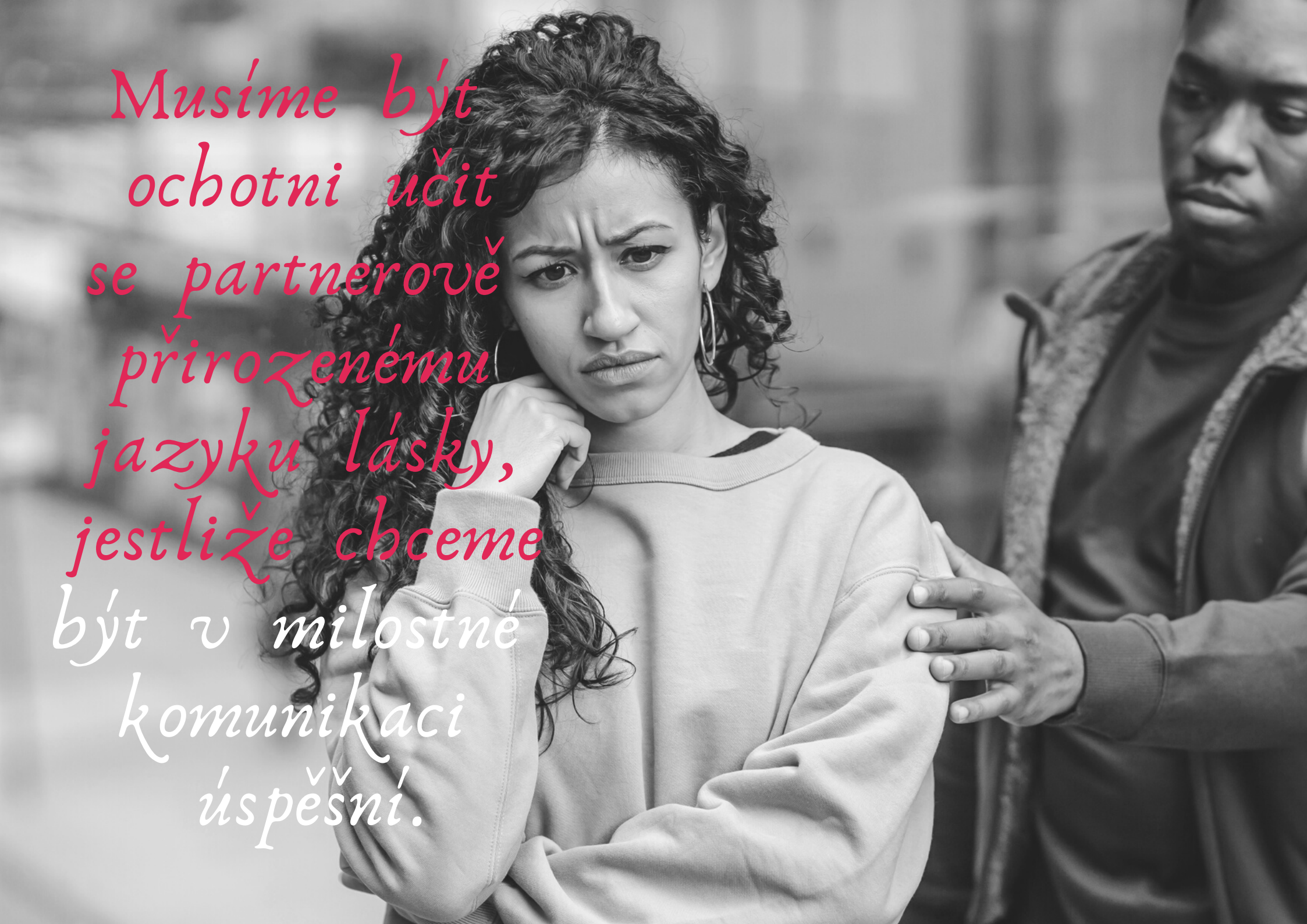
Nechce se Vám nic učit?

Osvojením si pěti jazyků lásky a mluvením primárním jazykem vašeho partnera se **jeho/její chování se může radikálně změnit.**

Musíme být ochotni učit se partnerově přirozenému jazyku lásky, jestliže chceme být v milostné komunikaci úspěšní.



Co u jednoho
vyvolá pocit, že je
milován, nemusí
stejně působit u
druhého. Všichni
máme svůj
primární jazyk
lásky.



*Musíme být
ochotni učit
se partnerově
přirozenému
jazyku lásky,
jestliže chceme
být v milostné
komunikaci
úspěšní.*

5 JAZYKŮ LÁSKY

Co to je?

PĚT ZPŮSOBŮ, *jak lidé mluví*
a rozumí emocionální lásce.

*"Každé dítě
potřebuje někam
patřit".*

Cítit se milováno

Každé dítě má určité základní emocionální potřeby, které je nutno naplnit, pokud nechceme, aby bylo psychicky labilní. Žádná však není tak důležitá jako potřeba lásky a pozornosti. **Potřeba pocitu, že ona nebo on někam patří a že je o ně zájem.**

**CITOVÉ
POTŘEBY**

"Každé dítě má svou citovou nádrž."

Normální vývoj

„Uvnitř každého dítěte/ ČLOVĚKA je skrytá citová nádrž, která je tam proto, aby mohla být naplněna láskou. Když dítě cítí, že je milováno, bude se vyvíjet normálně, ale když jeho citová nádrž zůstane prázdná, chování dítěte bude z normálu nějakým způsobem vybočovat. Podstatná část tohoto nenormálního chování je způsobena nenaplněnou touhou - prázdnou citovou nádrží lásky.“ Dr. Rosse Campbella

CITOVÁ
NÁDRŽ



"Stejně tak jako děti, i dospělí mají své „citové nádrže na lásku“.

Dosahovat maxima

Chceme-li být emocionálně zdraví, je nutné, aby naše emocionální potřeby byly uspokojeny. **Je-li citová nádrž partnera plná a je si jist vaší láskou, celý svět se rozjasní** a on na sobě může v bezpečí této jistoty začít také pracovat a rozvíjet svou osobnost. Pokud je jeho citová nádrž prázdná a připadá si pouze využívaný a ne milovaný, celý svět zešedne a on pravděpodobně nebude schopen ve svém životě nikdy dosáhnout maxima.

**5 JAZYKŮ
LÁSKY**

*"Někdy je nádrž
prázdná."*

*"Bývali jsme si blízcí, ale je
to pryč. Už nás netěší být
spolu. Láska je pryč, náš
vztah skončil. Nevycházíme
si navzájem vstří. K čemu
je mi dům, auto, soukromá
pláž nebo cokoliv jiného,
když mě moje žena
nemiluje...?"*

*"Celý dlouhý den si mě nevšimne a pak
se mnou chce skočit do postele,
nesnáším to."*

Co s tím?

5 JAZYKŮ LÁSKY

Jsem přesvědčen, že **citová nádrž plná lásky** je pro manželství podstatná stejně tak jako **správné množství oleje pro automobil**. Pokoušet se „nastartovat“ vaše manželství s prázdnou citovou nádrží lásky vás ovšem může přijít na mnohem víc než jízda s autem bez oleje. To, co zde budete číst, může být návodem k záchraně tisíců manželských svazků, nebo třeba jen nalezením cesty k vylepšení jinak dobře fungujícího manželství.

"Zamilovanost není
úmyslná láska."

SLOVNÍČEK POJMŮ

LÁSKA - primární lidská potřeba. Její nenaplnění vede k psychické labilitě a sociální deformovanosti. Je to potřeba/touha po kladném přijetí, pozornosti, zájmu a pocitu, že někam patříme..Chceme-li být emocionálně zdraví, je nutné, aby naše emocionální potřeby byly uspokojeny

CITOVÁ NÁDRŽ - jako olej v autě - plná znamená normální vývoj x prázdná - chování vybočuje "z normálu". Snaha o naplnění..

- **SAMOTA** je pro lidskou duši zničující - "samotka" - nejhorší trest.

ZAMILOVANOST - geneticky určená, instinktivní část namlouvání - zhroucení hranic ega - přispívá k sexuálnímu párování a vytvoření pevného pouta pro zachování druhu.

ÚMYSLNÁ LÁSKA - BUDOVÁNÍ LÁSKY - rozhodnutí být laskavý a velkorysý - vůle, disciplinovanost, rozvoj osobnosti - poznáme, co náš partner potřebuje, aby se cítil milován. Naučíme se to a náš vztah bude mnohem více vzrušující než v zamilovanosti.

5 JAZYKŮ LÁSKY



5 JAZYKŮ LÁSKY



Jaký je Tvůj jazyk lásky?

Najděte svůj a partnerův jazyk lásky a začněte jím komunikovat.



*Vážím si, cením si,
děkuji, miluji...*

MLUVTE S NÍ/NÍM, OCEŇUJTE

OCEŇUJTE HO DOMA I PŘED PŘÁTELI

Jsem Ti vděčná. Nikdo nevaří lepší kávu než Ty. Jsi ten nejlepší manžel. Moc si vážím, že jsi mi pomohl. Moc mě potěšilo, když jsi uvařil večeři. Líbí se mi, jak dokážeš ostatní povzbudit. Karel říkal, že jsi úžasná.

POVZBUZUJTE

Dodejte odvalu. Nepochybuji, že uspěješ, udělám vše pro to, abych Ti pomohl...

HLÍDEJTE SI TÓN ŘEČI, A OMLUVEJTE SE

Pozor na příliš velké dávky sarkasmu, i pokud by to byl Váš přirozený styl projevu. Pokud partnera něco zabolí, s omluvou nečekejte. Omluva může Váš vztah velmi prohloubit.

POKORNÁ PROSBA vs. POŽADAVEK

Rozdíl spočívá v reakci na odmítnutí. Při prosbě reagujete na případné ne s pochopením a respektem. Při požadavku, reagujete na odmítnutí vyčítavě. Hrozíte trestem nebo se citově odtahujete.

1. JAZYK LÁSKY OCENĚNÍ A UJIŠTĚNÍ

1. JAZYK LÁSKY - OCEŇENÍ A UJIŠTĚNÍ

Verbální podpora - laskavá, oceňující, povzbuzující slova jsou pro člověka s primárním jazykem ocenění a ujištění maximálně důležitá. Kritika, ignorace a nepochopení ho maximálně zraňují a oddalují. Vytvářejí zed'. **Upřímná omluva vztah opět uzdravuje.**

Dialekty ocenění: ocenění za společně strávený čas, za komunikaci, za chování partnera, za důležité aspekty vztahu, za domácí práce....

TIPY NA KONKRÉTNÍ VĚTY.

"Z dobrého komplimentu bych mohl být živ dva měsíce." Mark Twain

"V moci jazyka je život i smrt. Obavy lidské srdce tíží, ale dobro slovo mu navrácí radost." Šalamoun

Tak ráda to
slyším...





Ukaž,
pomůžu
Ti...

POMÁHEJTE MU/JÍ. PEČUJTE

ZÁJEM/OTÁZKY

Co pro Tebe mohu udělat? S čím mohu Pomoci?

NAJDĚTE SAMI, CO JE TŘEBA UDĚLAT

Překvapte je a bez připomínání to udělejte.

PÉČE A POZORNOST

Vařte, co má rád. Postarejte se o plnou ledničku.

Přikryjte ji, když je nemocná. Připravte snídani oběma. Berete něco z lednice večer k TV, vezměte i jemu/jí. Nalijte jí víno. Podržte jí dveře. Oblečte jí kabát. Nabídněte rámě.

POMOC

Umijte nádobí, natankujte auto, posekejte trávnik, vyluxujte, pomozte vyložit nákup, pověste prádlo, naplňte pračku, nabídněte se, že uděláte něco za ni/za něj.

2. JAZYK LÁSKY SKUTKY A SLUŽBY



*Ráda o
Tebe
pečuji.*

2. JAZYK LÁSKY

SKUTKY A SLUŽBY

Pokud Váš partner mluví jazykem tímto jazykem lásky, tak o vás pravděpodobně pečuje a nebo dříve pečoval. Tihle lidé bývají čino rodí. Jsou výbornými hostiteli. Typlidí, u kterých se cítíte jako doma při každé návštěvě. Uklidí, uvaří, zařídí, pohostí. Pozvou Vás na čaj a vždycky najdou něco, co Vám nabídnout.

Málokdy si o pomoc říkají. Tím, že tak nějak zázračně zvládají všechno sami a zdá se jim to přirozené, si často neuvědomují, že i oni si zaslouží a potřebují péči. A Vám to třeba také nedojde:).

Když už pro ně něco uděláte a může to být maličkost, jako vyzvednout něco na poštu, upéct mu štrúdl do práce, hned ucítíte přívale jejich vděčnosti a prohloubení blízkosti.

Neprosí a neříká si, ale vděčnost pak cítí obrovskou!

Pojďme spolu
cokoliv...



**BUĎTE SPOLU, DENNĚ.
VYHRAĎTE SINA SEBE ČAS.**

DIALEKT BLÍZKOST

Rozhovor na gauči, procházka, společná koupel, sportovní aktivita, uvařte spolu večeři. Zařídte hlídání, jednou týdně a nebo dvakrát měsíčně. Jeďte na výlet bez dětí.

DIALEKT NASLOUCHÁNÍ

Naslouchejte. Všechno vypněte. Dívejte se jí/mu do očí, zajímejte se do hloubky. Ptejte se, ale neradťe! Projevte opravdový zájem. Buďte empatičtí a potvrzujte partnerovi pocity: To muselo být těžké. Vnímám Tvou radost, bolest...

DIALEKT SPOLEČNÉ AKTIVITY

Zkoušejte nové věci. Výlety. Sport - domácí společnou jógu, karty, četbu, nový film, návštěvu galerie, ochutnávku rumů ;)

3. JAZYK LÁSKY POZORNOST - KVALITNÍ ČAS SPOLU

Podstatou tohoto jazyka (ať už vezmeme jakýkoliv dialekt) je **být středem pozornosti partnera (ale můžeme se bavit i o jiných vztazích – v práci, v rodině) a trávit čas společně.**

Hovořit jazykem lásky pozornost je náročné pro lidi, kteří chtějí stihnout spoustu věcí v jeden moment. Ti, jež jsou roztěkaní a netrpěliví. Pokud k této skupině patří váš partner, mějte, prosím víc trpělivosti s jeho projevy.

Čas je otázkou priorit. Jestli chcete, aby vztah fungoval, je nutné si honajít. Stejně jako si najdete čas natankovat benzín do auta, které má skoro prázdnou nádrž.

Ano, vztah člověka s jazykem lásky pozornost může být náročný. Někdy je naslouchání a společná aktivita to poslední, co byste chtěli večer dělat. Ale láska je volba. Chcete-li svého partnera s jazykem lásky pozornost potěšit, je důležité se činit.

Váš partner si po společně prožité aktivitě v duchu řekne: „Záleží mu na mně, protože si na nás vyhradil čas. Věnovali jsme se činnosti, kterou si užívám. Opravdu mě má rád/a.“

*Miluju, když
jsme spolu.*



*Dotýkej se mě
prosím!*

4. JAZYK LÁSKY **DOTEKY**

MASÍRUJTE, HLAĎTE, TULTE, OBJÍMEJTE, DEJTE LETMÝ POLIBEK

VYUŽIJTE KAŽDOU PŘÍLEŽITOST K DOTEKU
Dotýkejte se kdykoliv kolem něho/jí projdete. Pohladte po rameni, po zádech, přiložte ruku na rameno. Pohladte po tváři. Dejte letmý polibek na tvář, do vlasů. Venku chodte za ruku. Vemte ji kolem pasu.

ČASTO JE OBJÍMEJTE
Několikrát denně pevné objetí. Při kterém nemluvte. Jen vnímejte vzájemnou blízkost. Při sledování filmu stačí sedět u sebe. Usínejte spolu.

MASÍRUJTE JE
Chodidla, ramena, vlasy, uši, ruce, záda, cokoliv :). Asexuální dotek může občas velice rychle přerůst v sexuální :)

MILUJTE SE S NIMI
Nemusí to být hodiny. Někdy zahrňte celé jejich tělo doteky a jindy stačí rychlé spojení. Vnímejte jejich potřeby a otevřeně se na ně ptejte. Pokud nemáte na sex chuť, vysvětlete jim proč a najděte cestu, jak tu chuť obnovit, protože 100x nula sexu je maximálně oddálí. Hluboké, intimní spojení je pro stejně důležité jako jít na procházce za ruku.



Miluju to!

Tihle lidé potřebují dotek k životu jako vzduch k dýchání. Dotek pro ně znamená spojení. A přirozené vyjádření lásky. Když kolem nich projdete a nedotknete se jich, mohou to někdy brát jako bolestivý moment a ignoraci.

Doteků existuje celá řada. Je ale na partnerovi, které doteky mu dělají nejvíc dobře. Zkuste partnera pozorovat. Zkuste zachytit, kde se vás sám dotýká – pravděpodobně má i partner tato místa rád.

Partner s primárním jazykem lásky fyzický kontakt je extrémně citlivý na dotek.

Nebudete-li se ho dotýkat, bude chřadnout a bude podrážděný.



To je pro Tebe!



PŘEKVAPUJTE JE, STAČÍ MALIČKOST

BUĎTE KREATIVNÍ PŘI BĚŽNÝCH ČINNOSTECH

Když budete dělat večeři (třeba palačinky nebo chleba s máslem), zkuste jídlo vytvarovat do tvaru srdce.

NECHÁVEJTE MU/JÍ VZKAZY

Vezměte si papír. Napište do něj pěkný vzkaz a nebo něco nakreslete a dejte ho někam, kde jej partner najde.

DEJTE SI ČAS NA PŘEMÝŠLENÍ

Zahloubte se, jaké dárky partner dříve dostal a měl z nich opravdu radost. Podobné typy dárků jistě uvítá i v budoucnu

DARUJTE SEBE SAMA

Buďte tam, kde Vás partner potřebuje. Fyzické tělo je největším darem, který partnerovi můžeme dát. Může jít o negativní situaci: úmrtí v rodině, těžká nemoc, finanční krize nebo pozitivní: narození dítěte, oslava, výročí. Při podobných klíčových událostech nic neplánujte a buďte s ní/ním, dokud Vás potřebuje.

5. JAZYK LÁSKY DARY



5. JAZYK LÁSKY

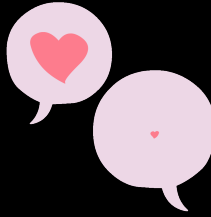
DARY

Sám G. Chapman popisuje, že lidé hovořící jazykem lásky dary, jsou nejčastěji z kultur, kde jsou dary s láskou a manželstvím historicky zakořeněné. Řeč je třeba o Japoncích a kulturách ve Střední Americe. Což je i vysvětlení, proč je u nás zmíněný jazyk lásky natolik zřídka se vyskytující.

Dary lze chápat jako univerzální prostředky pro vyjádření lásky u ostatních jazyků. Kdo z nás by nadával, že dostal růži? Nebo oblíbenou čokoládu? Nicméně je třeba říct, že dárky nezahýbou člověkem s jiným jazykem lásky tolik, jako s partnerem, jež má jazyk lásky „dary“ jako primární.

Dárek je důkaz, že jsme si na partnera přes den vzpomněli.

5 JAZYKŮ LÁSKY POZNÁVAČKA



OCENĚNÍ A UJIŠTĚNÍ

Dřív mi psala úžasné sms. A teď se můžu přetřhnout, snesu jí modré z nebe. A že mě miluje mi neřekne. Nezáleží jí na mně.



SKUTKY A SLUŽBY

Každý den se chce milovat. Ale co nákup, trávník, venčit psa, podlaha v celém domě, udělat s dětmi úkoly, to všechno musím sama.



POZORNOST

Říká, jak mě miluje. Nosí mi drahé dárky, ale co je to platné, když na mě nemá čas. Když se mnou nejde na výlet, když nestrávíme víkend pospolu, když si se mnou nepovídá.

DOTEKY



Ano, nakupuje, vaří, pere, stará se o děti, ale celý den se mě nedotkne a intimitu odmítá. Chybí mi to.

DARY



Na začátku mi nosil květiny a pořád něco vymýšlel. Teď? Nevzpomene si ani na výročí svatby. Ničím mě nepřekvapí. Mrzí mě to, nevěřím, že mě miluje.

Takže - JAKÝ JE TVŮJ JAZYK LÁSKY miláčku?

*Miluju, když
jsme spolu.*

Tak ráda se Tě dotýkám!



Ještě nemáte jasno?

"Miluju Tě"

"Dokaž to ;)"

Co první Vás napadne, že by měl partner udělat, kdybyste mu hravou formou, škádlivě řekli: "dokaž to"?



Říct Vám, jak Vás miluje a jste pro něho důležití.

S něčím Vám **pomoci**, něco zařídit, opravit, udělat?

Dívat se Vám do očí, jet na výlet, na tenis, **povídat** si spolu?

Obejmout Vás, držet, hladit, milovat.

Něco Vám koupit, vyrobit, něčím **překvapit**?



Nejsem si jistá, mám asi dva, tři nebo všechny :))

Každý člověk má jeden **primární a jeden sekundární jazyk lásky**. Ostatní částečně. nebo s vámi jejich projevy nedělají nic. Sice řeknete děkuju, ale srdce netaje a oči nezáří.

Daný **projev lásky oceníte, ale nestačí** k tomu, abyste cítili lásku, blízkost spojení, naplnění, energii a radost.



Mám rád/a sex. Je mým jazykem je dotek?

Zkuste ověřit:

Fyzický dotek vs. slova ujištění:

Kdyby mě manželka neustále **kritizovala a zřídka kdy mě pochválila, měl bych na milování s ní chuť?**

Fyzický dotek vs. pozornost:

„Kdyby mi manžel nevěnoval plnou pozornost a **nevšímal si mě, měla bych chuť se ho dotýkat?**“

Podobně se můžete zeptat u každého dalšího jazyka.



A JE TO NĚCO ZA NĚCO?

Láska není obchod. Je to vzájemná náklonnost a touha vidět druhého šťastného.

Nakoupil jsem všechno, co chtěla, postaral se o děti, tak proč se ke mě večer nepřitulí?

vs.

Znám Tě, vím, co Tě potěší. S radostí a bez očekávání TO dělám.

Uvařila jsem jeho oblíbené jídlo, řekla mu, jak je šikovný, tak proč mi nevěnuje pozornost?

„Těší mě, když Tě vidím šťastnou/šťastného.“



A co když partnerův jazyk neumím nebo je mi nepříjemný?

Buď se ho naučíte nebo ne. Může vám začít být i příjemný. **Vztah je každodenní volba.** Každý den se rozhodujete, jestli budete svého partnera milovat nebo ne. Stejně jako se každý den rozhodujete, jestli vylezete z peřiny a půjdete do práce.

Většinu z nás může stát nemalé úsilí naučit se mluvit jazykem partnera. Pokud chceme, aby náš partner (nebo partnerka) lásku cítili, musíme ji projevit způsobem, který pro ně bude srozumitelný. G. Chapman



A co když partnerův jazyk neumím nebo je mi nepříjemný?

Buď se ho naučíte nebo ne. Může vám začít být i příjemný. **Vztah je každodenní volba.** Každý den se rozhodujete, jestli budete svého partnera milovat nebo ne. Stejně jako se každý den rozhodujete, jestli vylezete z peřiny a půjdete do práce.

Většinu z nás může stát nemalé úsilí naučit se mluvit jazykem partnera. Pokud chceme, aby náš partner (nebo partnerka) lásku cítili, musíme ji projevit způsobem, který pro ně bude srozumitelný. G. Chapman



VZTAH JE VOLBA

*„Pokud děláte něco, co je vám nepříjemné,
je to ještě větším důkazem lásky.“*

A romantic scene of a man and a woman kayaking on the ocean at sunset. The sun is a large, bright white circle on the horizon, casting a warm orange and red glow across the sky and water. The couple is silhouetted against the bright light of the sun. The man is on the left, and the woman is on the right, both holding paddles. The water is dark blue with gentle ripples.

*„Partner bude zpravidla
překvapený a zničehonic
všeho schopný :)“*

VOLBA LÁSKY

„Místo hledání toho, co Vám vadí a co chcete pro sebe, se zaměřte na to, čím byste partnera potěšili.“

Mnohonásobně se Vám to vrátí...

5 JAZYKŮ LÁSKY SHRNUTÍ

Jsi úžasná...

*Moc rád
o Tebe pečuji.*

Miluju, když jsme spolu.

*Jsem šťastná,
když mě
překvapíš!*

*Tak ráda se Tě
dotýkám!*