

BONUS



5 JAZYKOV LÁSKY

BONUS – 5 JAZYKOV LÁSKY



5 JAZYKOV LÁSKY



Toto je priestor pre teba, aby si si počas pozerania videa zapisovala poznámky, postrehy alebo myšlienky, ktoré ťa zaujali.

1. Ktorý jazyk sebalásky je pre teba najviac dôležitý?

2. A ktorý naopak najviac zanedbávaš? Kedy a akou formou si ho dopraješ najbližšie?

BONUS – 5 JAZYKOV LÁSKY



5 JAZYKOV LÁSKY

3. Test 5 jazykov lásky

Ak sa chceš uistiť, sprav si test. Test je síce zameraný na lásku medzi partnermi, avšak jazyk dôležitý pri tejto láske, bude pre teba pravdepodobne dôležitý aj pri vo vzťahu k sebe samej.

Venuj pozornosť aj jazyku, v ktorom získaš najmenej bodov. Možno vo vzťahu nie je pre teba až tak dôležitý, ale ak si chceš vybudovať pekný vzťah k sebe samej, je dobre na neho nezabúdať.

Ako sa dá povedať „mám ťa rád/rada“? Slová uistenia, pozornosť, darčeky, skutky služby, fyzický kontakt. Ktorý z týchto jazykov lásky je pre teba primárny? Možno už to tušíš, možno nemáš potuchy. „Test päť jazykov lásky“ ti pomôže získať istotu.

Keď si budeš čítať v teste jednotlivé možnosti, stretneš sa s výrazmi ako „blízky človek“ a „milovaný“. Keď pomyslíme na lásku a jej jazyky, možno nás okamžite napadne milostný vzťah. Lásku a náklonnosť však prejavujeme v celej rade situácií a vzťahov. Keď si budeš test prechádzať, myslí pritom na niektorého dôležitého človeka, ktorý je ti blízky – na priateľa či priateľku, s ktorým chodíš, manžela/manželku, na deti, na dobrého kamaráta, na jedného z rodičov, kolegu v práci a pod.

Pusti sa do testu vtedy, keď na to budeš mať klud a nebude ťa tlačiť čas. Keď prejdeš všetky dvojice, vráť sa na začiatok a spočítaj si, koľkokrát si každé písmeno zvolila. Výsledky zapíš do príslušných riadkov na konci testu. Potom si prečítaj „komentár k testu“, uvedený v závere.

Podme na to:

»»» Test obsahuje tridsať dvojíc rôznych výrokov. Každú dvojicu si prečítaj a vyber si výrok, ktorý lepšie vyjadruje to, čomu dávaš prednosť. Na konci riadku potom zakrúžkuj písmeno, ktoré ku zvolenému výroku patrí.

»»» V niektorých prípadoch budeš mať možno chuť označiť obe vety, ale mala by si vybrať iba jednu, aby boli výsledky testu čo najpresnejšie. Vyberaj intuitívne 😊

BONUS – 5 JAZYKOV LÁSKY



5 JAZYKOV LÁSKY

1.

Rada počujem pochvalné poznámky. A
Som rada, keď ma niekto objíma. E

2.

Rada trávim o samote čas s človekom, ktorý je mi blízky. B
Keď mi niekto pomôže s niečím praktickým, cítim sa byť milovaná. D

3.

Mám rada, keď mi ľudia dávajú darčeky. C
Mám rada neformálne návštevy kamarátov a ľudí, ktorých milujem. B

4.

Keď mi ľudia s niečím pomôžu, mám pocit, že ma majú radi. D
Keď sa ma niekto dotýka, cítim, že ma má rád. E

5.

Keď mi niekto, koho obdivujem alebo ho mám rád, položí ruku okolo ramien, cítim, že ma má rád. E
Cítim sa byť milovaná, keď dostanem darček od niekoho, koho mám rada alebo koho obdivujem. C

6.

Rada niekam jazdím s priateľmi a s ľuďmi, ktorých mám rada. B
Rada si podávam ruku alebo sa držím za ruky s človekom, ktorý je mi blízky. E

7.

Viditeľné symboly lásky (darčeky) sú pre mňa veľmi dôležité. C
Keď ma ľudia slovne uisťujú, cítim sa byť milovaná. A

8.

Keď niekoho rada vidím, rada mu sedím nablízku. E
Som rada, keď mi ľudia hovoria, že som pekná. A

BONUS – 5 JAZYKOV LÁSKY



5 JAZYKOV LÁSKY

9.

Rada trávim čas s priateľmi a milovanými ľuďmi. B

Rada dostávam od priateľov a milovaných ľudí drobné darčeky. C

10.

Slová prijatia sú pre mňa dôležité. A

Že ma má niekto rád, poznám podľa toho, že mi pomáha. D

11.

Rada trávim čas s priateľmi a milovanými ľuďmi, keď navyše niečo spolu robíme. B

Som rada, keď sa so mnou niekto rozpráva láskavo. A

12.

Viac ma ovplyvňuje to, čo niekto robí ako čo hovorí. D

Keď ma niekto objíma, mám pocit, že sme si blízky a že si ma cení. E

13.

Cením si pochvaly a snažím sa vyhýbať kritike. A

Niekoľko malých darčiekov pre mňa znamená viac, ako jeden veľký dar. C

14.

Keď s niekým niečo robím a pri tom sa rozprávame, cítim sa k nemu blízko. B

Keď sa ma priatelia a ľudia, ktorých mám rada často dotýkajú, cítim sa k nim bližšie.

E

15.

Mám rada, keď ma ľudia za moje úspechy pochvália. A

Keď pre mňa niekto, urobí niečo, čo robí nerád, viem, že ma má rád. D

16.

Mám rada, keď sa ma priatelia alebo milovaní ľudia dotknú, keď prechádzajú okolo mňa. E

Teší ma, keď mi ľudia načúvajú a prejavujú skutočný záujem o to, čo hovorím. B

BONUS – 5 JAZYKOV LÁSKY



5 JAZYKOV LÁSKY

17.

Keď mi priatelia a milované osoby pomáhajú s povinnosťami a rôznymi úlohami, cítim, že ma milujú. D

Skutočne rada dostávam od priateľov a milovaných ľudí darčeky. C

18.

Mám rada, keď ma ľudia pochvália, že mi to pristane. A

Keď ľudia vynaložia čas na to, aby porozumeli mojim pocitom, cítim s nimi byť milovaná. B

19.

Keď sa ma blízky človek dotýka, mám pocit bezpečia. E

Keď mi niekto preukazuje skutky služby, cítim sa byť milovaná. D

20.

Oceňujem všetko, čo pre mňa blízky robia. D

Rada dostávam darčeky, ktoré mi moji blízky vyrobia. C

21.

Skutočne ma veľmi teší, keď mi niekto venuje sústredenú pozornosť. B

Skutočne ma veľmi teší, keď mi niekto preukáže nejakú službu. D

22.

Keď mi niekto dá k narodeninám darček, cítim, že ma miluje. C

Keď mi niekto pri príležitosti mojich narodenín povie niečo, čo pre mňa veľa znamená, cítim, že ma miluje. A

23.

Keď mi niekto dá darček, viem, že na mňa myslí. C

Keď mi niekto pomôže s mojimi povinnosťami, cítim sa byť milovaná. D

24.

Oceňujem, keď mi niekto načúva a neprerušuje ma. B

Oceňujem, keď si na mňa niekto spomenie vo zvláštne dni s darčekom. C

BONUS – 5 JAZYKOV LÁSKY



5 JAZYKOV LÁSKY

25.

Som rada, keď viem, že mojim milovaným na mne záleží na toľko, že mi pomáhajú s každodennými povinnosťami. D

Veľmi rada podnikám dlhšie výlety s niekým, kto mi je blízky. B

26.

Rada pobožkám ľudí, ktorí sú mi veľmi blízki a som rada, keď oni pobožkajú mňa. E
Keď dostanem bez zvláštneho dôvodu „len tak“ darček, som nadšená. C

27.

Som rada, keď mi niekto povie, že si má váži. A

Mám rada, keď sa na mňa druhý počas rozhovoru pozerá. B

28.

Darčeky od priateľa alebo blízkeho človeka pre mňa vždy veľa znamenajú. C

Keď sa ma priateľ alebo blízky človek dotkne, je mi dobre. E

29.

Keď niekoho o niečo požiadam a on to s nadšením urobí, cítim, že ma má rád. D

Keď mi niekto hovorí, že si ma veľmi váži, cítim sa byť milovaná. A

30.

Som rada, keď sa ma každý deň niekto dotýka. E

Som rada, keď ma každý deň niekto slovne povzbudí. A

Vyhodnotenie testu:

»»» Teraz si spočítaj jednotlivé odpovede a zapíš si ich:

A: A. Slová uistenia

B: B. Pozornosť

C: C. Darčeky

D: D. Skutky služby

E: E. Fyzický kontakt

BONUS – 5 JAZYKOV LÁSKY



5 JAZYKOV LÁSKY

Ako použiť výsledky testu?

- »» Keď si si už spočítala body pri jednotlivých písmenách, pozri si, kde máš najviac a kde najmenej bodov. Ktorý jazyk lásky u teba dosiahol najväčší počet bodov? Je to tvoj primárny jazyk.
- »» Pokiaľ dva jazyky dosiahli rovnaký počet bodov, ide o „dvojjazyčnosť“ a máš dva primárne jazyky lásky, sú pre teba rovnako dôležité.

Pozor! Neplatí pri deťoch cca do 6 rokov, kde je dokázané, že potrebujú a prevláda u nich všetkých päť jazykov lásky. Rovnaké je to so sebaláskou.

Najvyšší možný počet bodov pre ktorýkoľvek jednotlivý jazyk je 12. Ak si si našla dva jazyky lásky počtom bodov veľmi blízko, znamená to, že sú pre teba dôležité obidva. Pri niektorom jazyku si mohla mať viac bodov, pri inom menej.

Pozn.: Spracované podľa knihy Gary Chapmana: Päť jazykov lásky pre slobodných a osamelých, Návrat domov 2005, preložené z českého jazyka, upravené a doplnené o vlastné myšlienky