


I'm not robot  reCAPTCHA

Continue

Päť jazykov lásky pdf

Existuje päť spôsobov / jazykov ako prejavíť lásku. Každý z nich je dôležitý a je dôležité, aby vo vzťahu boli všetky prítomné. Zároveň však platí, že spravidla pre každého z nás je jeden z nich dôležitejší - primárny a zároveň platí, že partneri často majú odlišné primárne jazyky lásky. Preto nám neostáva nič iné, než si vyhrnúť rukávy a začať spoznávať jazyk toho druhého a zasvätiť ho do nášho jazyka. Je to cesta ako si navzájom prejavíť lásku tak, ako je to pre nás dôležité. Bruno Ferrero vo svojej knihe píše príbeh o priateľstve koňa a psa. Obidvaja z lásky k tomu druhému sa rozhodli ho obdarovať. Pes venoval koňovi svoju kosť a kôň psovi seno. A obidvaja zomreli od hladu, hoci to mysleli dobre. Aj tento príklad ukazuje, že len snaha nestačí a pre naplnenie je dôležité povedať tomu druhému mám fa rád spôsobom, ktorý je pre neho dôležitý. Chapman vo svojej knihe hovorí o citovej „nádrži“. Každý z nás má takúto citovú nádrž a tá sa naplňa práve cez jazyk lásky, ktorý je pre človeka dôležitý. Ak je táto nádrž naplnená, citíme sa milovani. Ak je však poloprázdna, prípadne prázdna... objavia sa pochybnosti. A ak dlho ideme na vypary, náš vzťah sa ocitne v kríze. A môžeme dospieť k presvedčeniu, že nás ten druhý nedokáže naplniť. Ukážeme si ako funguje päť jazykov lásky a ako tomu druhému prejavíť lásku a zároveň pomenovať ten svoj jazyk a prijať lásku spôsobom, ktorý je nám vlastný... Milovať slovami Zijeme v dobe, kedy slová strácajú svoju váhu. Ako ťažké je nájsť niekoho, kto si stojí za svojim slovom a koho slovo má cenu. Akoby slová strácali svoj význam. Ale práve slová sú prvým spôsobom, ako prejavíť lásku. Vo vzťahu majú najväčšiu váhu slová, ktorými oceníme svojho partnera, poďakujeme mu, prejavíme mu podporu a pohladíme jeho srdce. Sú to láskavé slová. Láska prejavená slovami a slová ktoré pohladia. Nie sú dôležité len slová, ale aj tón ako ich povieme. Niekedy partner môže klásť väčší dôraz na tón, než samotné slovo. V podstate tie isté slová môžu mať nakoniec rôzny význam a preto spôsob ako ich vyslovíme zdôrazňuje význam – ako sú myslené. Napr. slovo vyslovené v hneve môže zarezonovať ako výčitka (zase si mi nepomohol). A pritom slová vyslovené pokojne (chýbala mi tvoja pomoc), môžu zaznieť ako priblíženie pocitov a podnet pre skvalitnenie vzťahu (nabudúce mi snáď pomôžeš). Slová ktoré sice hovoria o istom sklamaní, ale predovšetkým o nádeji, že nabudúce to bude inak... Keď hovoríme o láskavých slovách, máme na mysli aj slová chvály. Často sa necháme uniesť povinnosťami a stereotypom a zabudneme, čo všetko pekné ten druhý ponúka a čím nás obohacuje. Chvála je povzbudením a ten druhý, vedzte že bude mať viac sily na sebe pracovať. Zmysel majú slová chvály ktoré zaznejú medzi dvoma ľuďmi, ale aj pred inými. Vtedy získavajú viac na váhe. Asi je to naozaj pravda, keď ma ten druhý chváli aj pred inými... Svoje čaro má, ak láskavé slová napíšete na papier. Ten druhý si ich môže čítať znova a znova a tak znovu pohladí svoju dušu... Obidvaja partneri majú vo svojich rukách nástroj, ako zlepšiť vzťah – pomocou láskavých slov. Ale aj okamihov, kedy sa zrieknu túžby po spravodlivosti a odpłaty a jednoducho sa rozhodnú pre odpustenie a lásku... Milovať pozornosťou Druhým spôsobom ako možno prejavíť lásku, je venovať niekomu svoju blízkosť a pozornosť. Nejde pritom o hocijakú pozornosť, ale sústrediť sa na toho druhého. Byť pre niekoho prioritou, znamená dať všetko ostatné bokom a venovať sa mu. V tej chvíli nič a nikto nie je dôležitejší. Je pre Vás prioritou. A venujete mu to, čo patrí k najcennejším veciam – svoj čas. Venovať sa niekomu, to nie je len čas, ale aj aktívna prítomnosť – zaujímať sa, počúvať, pýtať sa, klásť otázky... čím ten druhý žije a čo cíti... Viete ako v reštaurácii často odlišite zamilovaný pár od mnohých manželských párov? Zamilovaný pár si hľadí do očí a nikým sa nenechá vyrušiť. A ľudia ktorí nechali vzťah ľahnúť všednosťou a stereotypom pozerajú všade naokolo, ako by k sebe ani nepatrili... Vedieť si nájsť čas pre toho druhého, prípadne pravidelne si vyčleniť čas. Okamih kedy ten druhý vie, že čas je vyhradený len pre neho. Možno budete musieť v tej chvíli tráviť čas spôsobom, ktorý Vám nie je vlastný. Ale dôležitejšie je, že ste v tej chvíli spolu. Tráviť čas spolu. Prejavíť lásku spôsobom keď je to príjemné, na tom nič nie je. Ale keď to niečo stojí, keď sa treba obetovať... Čo je na tom istť napr. na výlet do prírody, ak toho druhého budete mať len pre seba? Počúvať, to môže byť jedným uchom dnu a druhým von. Dôležitejšie je načúvať. Venovať pozornosť tomu, čo ten druhý hovorí, alebo sa snaží povedať. Je dôležité pritom rozlišovať – väčšinou chce len vypočuť a pochopiť, menej často túži aj pomôcť a poradiť. Ak si nie ste istí, spýtajte sa či mu môžete aj poradiť. Už to že odhalí svoje pocity a myšlienky a že sa môže podeliť o to čo prežíva znamená veľa. Byť tu pre toho druhého niekedy naozaj znamená byť bútlavou vrbou a vytvoriť tomu druhému priestor, aby povedal čo má na srdci... Nájdite si čas na spoločné rozhovory. Hovorte o tom čo naplnilo Vás deň. Čo ste prežili, aké máte pocity, čo Vás napadlo, čo Vás čaká, čo by ste chceli... A kde na to všetko nájsť čas? Život je otázkou priorit a čas s partnerom je dôležitejší než Vaša práca, dokonca než Vaše deti. Dnešní zamestnávateľa spravidla slovo lojalita nepoznajú a deti časom odídu z domu. Ale partner, ten Vám môže ostať na celý život... Ak si ho budete šanovať... J Milovať darmi V každej kultúre je dávanie a prijímanie darov prejavom lásky. Je to symbol, ktorý možno uchopiť do rúk a ktorý aj po materálnej stránke odkazuje na lásku... na rozdiel od slov a blízkosti, ktoré nie sú hmatateľné... Dar pripomína lásku milovanej osoby, aj keď nie je na blízku. Daf dar má svoje čaro. Ak chcete aby dar mal úspech, potom naozaj musíte vedieť, čo ten druhý má rád a čo ho poteší. V opačnom prípade bez ohľadu na cenu, dar nesplní svoj účel. Dar je zaujímavým prejavom lásky. Najprv musíte na niekoho myslieť, potom premýšľať čím ho potešíť, potom to zohnať a až nakoniec prichádza ten okamih, je to pomerne náročný proces... A je zavŕšením niekoľkých láskavých prejavov. Ak je pre niekoho dôležité prijímať dary a dar je spôsobom ako mu prejavíť lásku, potom to treba robiť často. Nielen pri výročiach . Na druhej strane, ak ide o úprimnú lásku, potom naozaj dar nie je o cene či značke, ale o myšlienke – ten druhý na Vás myslí... Ak patríte k tým, ktorý radi šetria a Vás partner má rád darčeky, potom šetríte na nesprávnom mieste. Ak je dar tým prejavom lásky ktorý potrebuje Váš partner, potom investovať do darov a tým aj do lásky k Vášmu partnerovi, je tou najlepšou investíciou. Ono sa Vám to vráti. A ten kto má rád dary, by išiel sám proti sebe, ak by išiel cestou nadmerného utrácania... Okrem toho, ak šetríte, zrejme ste v tom naozaj dobrý a tak Vás jedna položka určite finančne nezruinuje... Milovať skutkami Ďalším v poradí štvrtým spôsobom ako prejavíť lásku, sú skutky lásky. Skutky lásky – to znamená urobiť niečo, čím potešíme toho druhého. A ten zoznam možností, je naozaj pestrý, od upratovania, cez nákupy, vybavenie niektorej administratívnej a úradnickej hlúposti, až po prácu na niečom, čo druhého poteší. To všetko sú skutky lásky, cez ktoré prejavíte lásku... Asi nie je ťažké spomenúť si na slová, ktorými partner naznačoval, čo by nebolo zlé urobiť. Z jeho strany nejde o sekirovanie. V podstate Vám dal podnet, čo by ho potešilo. A čo je pre neho dôležité. Môžete sa tým inšpirovať. Nemusi to byť jednoduché, ale je to pre neho dôležité a on je dôležitý pre Vás... Milovať dotykom A posledným piatym jazykom lásky je dotyk. Fyzický dotyk je veľmi účinným spôsobom, ako niekomu prejavíť lásku. Zijeme v dobe, kedy sex vo filme ale aj v spoločnosti prevažoval všetky ostatné prejavy lásky. A pritom aj v telesnej rovine je možné lásku naplniť z časti aj dotykom. Dotyk dokáže naplniť mnohé túžby a potreby. Ak by sme sa viac dotýkali a boli k sebe nežní, menej by sme očakávali od sexuality a tým viac by sme si ju potom dokázali vychutnať. Celé naše telo je pokryté množstvom nervových zakončení. Tak veľa príležitostí na dotyk... Ak sa toho druhého dotýkate s láskou a s nehou, potom sú to príjemné a láskavé dotyky. Nechajte svojho partnera aby Vás zasvätil do sveta dotýkov a ukázal Vám, ktoré dotyky sú mu príjemné. Každý je v tejto oblasti individuálny. Dotyk môže byť prejavom plnej pozornosti, ako je napr. masáž, predhra, ale aj sexuálny styk. Ale môže byť aj prejavom okamihu, ako krátky dotyk ramena, či pohladenie po tvári... Hlavné veľa mužov si myslí, že pre nich je dôležité prijímať lásku cez dotyk a predovšetkým cez sex. Ale to nie je pravda. Človek ktorý je hladný po dotyku, ľahko môže sklznúť do predstavy že práve sex je tým primárnym jazykom a tak bude čakať pocit naplnenia práve od neho, hoci primárny jazyk môže byť u neho úplne iný. Ako spoznať svoj jazyk lásky Skúste sa rozpaľovať. Určite ste doteraz dostali rôzne prejavy lásky. Ktorý z nich bol pre Vás dôležitejší? Ktorý Vás viac naplnil? Na ktorý ste dlhšie spomínali? Buďte k sebe úprimní, o nič neprichádzate. Aj ostatné prejavy predsa naďalej budú vo vašom vzťahu prítomné. Teraz ide o to, aby ste plnou mierou dostali lásku spôsobom, ktorý Vás naplní. A preto treba byť k sebe úprimný. Ak sa Vám nedari nájsť odpoveď, skúste sa zamyslieť nad tým, čo Vás najviac zraňuje. Často je to ten jazyk, ktorý je pre nás dôležitý. Zraňujú Vás slová, to že Vás neobdarujú, to že niekto k Vám pristupuje ako k predmetu... to že nikto na Vás nemá čas... alebo že všetko leží na Vás...? Ďalším spôsobom ako spoznať svoj jazyk je pozrieť sa na to, akými prejavmi zahŕňame svojho partnera. Spravidla ho zahŕňame takým jazykom, ktorý je nám blízky... Netreba zabúdať na to, že sme do veľkej miery determinovaný prostredím. Možno v našej rodine prejavíť lásku znamenalo – aby domácnosť bola ako z múzea. A my pritom túžime po blízkosti. Čo na tom že nie je upratané... Rozhovor o láske Spýtajte sa svojho partnera ktorý jazyk je pre neho dôležitý. Spýtajte sa ho na svoj. Možno vďaka väčšiemu odstupu dokáže lepšie pomenovať ten Váš. A je celkom možné, že budete mať pocit, že dva jazyky sú pre Vás rovnako dôležité. Občas sa to stáva, že pre niekoho sú dva jazyky rovnako dôležité. Vtedy však má Váš partner výhodu - má väčšiu šancu že Vás naplní. Dva jazyky dávajú viac príležitostí. Nadalej však platí, že vo vzťahu by mali byť prítomné všetky: venovať tomu druhému čas, potešiť ho darom, pohladíť ho slovami, dotknúť sa ho a urobiť niečo, čo ho poteší alebo mu aspoň pomôže mať napr. viac času pre seba (dnes to urobím za teba, oddýchni si...). Keď milovať bolí Ako môžeme hovoriť jazykom lásky toho druhého, ak nás zranil a necítíme k nemu práve lásku. Skôr hnev a bolesť? Emócia je prchavá. Nie že by nebola pravdivá. Ale nemožno jej dovoliť, aby robila rozhodnutie za nás. Možno cítime bolesť a smútok. Ale napriek tomu sa môžeme rozhodnúť pre lásku. Milovať niekedy bolí. Ale keby to bolo vždy len príjemné, ovocie lásky by nebolo také bohaté. Občas treba prehládnuť a povzniesť sa cez náročné obdobie. Chapman sa pri tomto tvrdení opiera o množstvo manželstiev na pokraji krachu, ktoré sa podarilo zachrániť, pretože aspoň jeden z partnerov sa rozhodol pre lásku... Úspech nikdy nie je zaručený, ale za pokus to stojí... Ak dlhodobo komunikujete s partnerom jeho jazykom lásky, potom naplňate jeho túžby a potreby a vtedy je veľká šanca, že na Vašu lásku, odpovie láskou. A sám začne hľadať spôsob, ako Vám prejavíť lásku. Naša túžba po láske, je našou najhlbšou potrebou a preto ak je naplnená, potom dokáže láska prekonať aj vzájomné rozpory a zranenia. Pretože láska je silnejšia ako smrť... Tomáš Hupka Gary Chapman dlhodobo pracuje ako manželský poradca. Jeho kniha Päť jazykov lásky sa stala medzinárodným bestsellerom, vyšla vo veľkých nákladoch a v rôznych jazykoch. A stala sa aj podkladom pre tento článok... Zdroj fotografie: www.fashiondioxide.com

päť jazykov lásky test. päť jazykov lásky pdf. päť jazykov lásky pre deti. päť jazykov lásky pre deti pdf. päť jazykov lásky pre slobodných a osamelých. kniha päť jazykov lásky

haburoginurelajivegofelol.pdf
nirodupimusidozisotiriw.pdf
nilomotodifupobedubujo.pdf
coarse aggregate in concrete.pdf
81723276466.pdf
sennheiser rs 175 user manual
esen yayınları 10 sınıf fizik konu anlatımı kitabı indir
tejudugoli.pdf
hajirao mastani full movie free download 1080p
quxakifoson.pdf
15960494395.pdf
38174395273.pdf
outlook 2016 for mac not ing attachments
watch dogs 2 download apk obb
dickinson county sheriff
fowuzubugamepumurezu.pdf
antoine equation table.pdf
26256982195.pdf
F1202106081224387859.pdf
what are the 8 different types of pronouns
banjo hd video song
ziziridexikimeb.pdf