

# Kjærlighetens fem språk.

**Vi har alle et kjærlighetsspråk vi foretrekker.**

## Notater

### 1. Anerkjennende ord

Anerkjennelse, ros, takke for små og store ting, gode ord og kjærlighetserklæringer. Dette er et språk som uttrykker og oppmuntrer, men inneholder ulike dialekter i måten å gjøre det på. Dersom dette er ditt kjærlighetsspråk, har du et behov for å høre at du er ønsket og elsket.

### 2. Gaver

Du har et behov for symbolske ting på kjærligheten. Det kan være både dyre og billige gaver, eller det kan være hjemmelagde gaver. Dersom dette er ditt kjærlighetsspråk vil du føle deg elsket av at partneren din kommer hjem med blomster, eller kommer med en ting som du har ønsket deg.

Husk å takke partneren din.

### 3. Tid for hverandre

Tid sammen. I en travel hverdag kan det være lurt å sette av litt tid på kvelden for å høre hvordan dagen til partneren har vært, og fortelle litt om sin egen dag. Dette er mer enn bare å være i samme rom, så legg bort pc og telefoner, og vær sammen. Inviter på en date, der dere kan ha fullt fokus på hverandre. Dersom dette er ditt kjærlighetsspråk, er det viktig for deg å gjøre ting sammen med partneren din.

# Kjærlighetens fem språk.

## Notater

### 4. Tjenester

Små tjenester kan være hente i barnehagen, lage middag, rydde kjøkkenet, gå på butikken eller andre ting som må gjøres. Det er viktig å ikke ta små tjenester som en selvfølge. Dersom dette er ditt kjærlighetsspråk vil det være viktig for deg at partneren din gjør ting som å vaske bilen, klippe plenen, lage mat, vaske klær, bytte bleier osv.

Husk å takke partneren din.

### 5. Fysisk nærhet

Kjærtegn og kyss, holde rundt hverandre, ligge i armkroken, sex. Gi hverandre en klem når dere kommer og går, eller et lite stryk på skulderen når du går forbi.

Klem og kyss over 20 sekunder skiller ut hormonet oxytocin, som er et velværehormon. Dette vil senke blodtrykket og minske stress, og det vil øke følelsen av nærhet til partneren din. Dette er viktig i alle parforhold, og spesielt viktig dersom du har fysisk nærhet som ditt kjærlighetsspråk.