

## Melyik az elsődleges szeretetnyelvem?

Kitöltési útmutató.

Az elismerő szavak, a minőségi idő, az ajándékozás, a szívességek vagy a testi érintés? Talán már pontosan tudod, de lehet, hogy sejtelméd sincs róla. Az itt következő teszt elvégzése után biztosan tudni fogod a választ.

A teszt 30 kijelentéspárt tartalmaz. Válaszd ki mindegyik párból azt, amelyik jellemzőbb rád, majd a jobb oldali oszlopban karikázd be a megfelelő betűjelet. Előfordulhat, hogy néhány esetben legszívesebben mindkét kijelentést bekarikáznád, de akkor is csak egyet válassz, hogy a teszt eredménye a lehető legpontosabb legyen. A kijelentésekben gyakran szerepel a „számomra fontos személy” kifejezés. Amikor a szeretetre és a szeretetnyelvekre gondolunk, sokaknak először a romantikus kapcsolatok jutnak eszébe. Azonban sok más összefüggésben és kapcsolatban is kifejezzük szeretetünket és vonzalmunkat. Amikor a tesztet olvasod, gondolj a hozzád közel álló, vagy az életedben fontos szerepet játszó személyekre: barátokra, szülőkre, kollégákra, ismerősökre.

Akkor kezdj bele a tesztbe, amikor nyugodtnak érzed magad, és nem kell sietni.

Mikor a végére értél, számold össze, melyik betűt hányszor karikáztál be, majd olvasd el a teszt eredményének értékelését.

Összesen:    A:                    B:                    C:                    D:                    E:

A = Elismerő szavak

B = Minőségi idő

C = Ajándék

D = Szívességek

E = Testi érintés

### A teszt értékelése

Amelyik szeretetnyelv betűjele mellett a legmagasabb szám szerepel (ez a szám mindegyik nyelv esetében maximum tizenkettő), az a te elsődleges szeretetnyelved. Ha ez a szám kétszer is előfordul, akkor te kétnyelvű vagy, azaz két elsődleges szeretetnyelved van. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, ez azt jelenti, hogy van egy másodlagos szeretetnyelved is, amelyik szintén fontos a számodra.

Biztasd a hozzád közelálló személyeket, hogy ők is végezzék el ezt a tesztet. Vitassátok meg az eredményt, és használjátok fel kapcsolatotok gazdagítására. Lehet, hogy eddig tudtoton kívül „idegen nyelven” fejeztétek ki a szereteteket egymás iránt. Ilyenkor gyakran megesik, hogy az üzenet nem ér célba, ami mindkét fél számára frusztráló lehet.

A szeretetnyelvek hatékonyan közvetítik a szeretet üzenetét, mert azt fejezik ki, hogy megértjük egymást, és törődünk egymással. Idővel pedig ebből születik az összetartozás erős érzése, amire mindannyian vágyunk.