

Instituto Evoluir  
Qd. 01 Lote 1700/1780 Residencial Gamaggiore  
Torre 1 Ap. 405 Cep: 72450-010 Fone: 992276923

**As cinco Linguagens do amor**  
*Baseado no livro de Gary Chapman*

*Expressar nosso amor é algo fundamental pras nossas relações, mas como seria tentar expressá-lo em português para alguém que só fala alemão? Assim como existem diferentes idiomas, existem diferentes linguagens de amor. Gary Chapman identificou as cinco principais. Conhecer a própria linguagem de amor e a das pessoas a sua volta torna possível uma comunicação afetiva mais eficaz.*

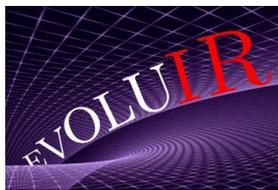
*Quais as linguagens do amor?*

- 1. **Palavras de afirmação:** para essas pessoas, incentivos verbais, elogios, palavras que motivam são essenciais para perceber que são amadas;*
- 2. **Gestos de serviço:** o importante para essas pessoas é o outro fazer algo por elas, como lavar a louça, arrumar a cama, resolver alguma burocracia. Para elas ações falam muito mais alto.*
- 3. **Presentes:** o amor para essas pessoas pode ser demonstrado através da lembrança materializada de alguma forma. Claro que não estamos falando de presentes caros, mas sim algo que é trazido especialmente para aquela pessoa. Pode ser uma rosa, uma comida que se goste ou um bilhete especial.*
- 4. **Tempo de qualidade:** ter momentos de exclusividade para compartilhar alguma experiência para essas pessoas é algo especial. Ficar junto vendo televisão, passear no parque, fazer uma viagem juntos. Essas pessoas valorizam o tempo e acreditam que quando uma pessoa o oferece à outra, é uma demonstração de amor.*
- 5. **Toque físico:** uma pessoa que ama toca na outra. Dependendo da relação estabelecida, esse toque pode ser desde um abraço, um tapinha no ombro, beijos, relações sexuais etc.*

**TESTE - AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR**  
*(Gary Chapman)*

*Faça o teste quando estiver relaxado e sem pressão de tempo. Depois de fazer suas escolhas, volte e conte quantas vezes marcou cada letra. Liste os resultados e depois leia:*

*I Gosto de receber palavras de afirmação ----- **A***  
*Gosto de receber abraços ----- **E***



Instituto Evoluir  
Qd. 01 Lote 1700/1780 Residencial Gamaggiore  
Torre 1 Ap. 405 Cep: 72450-010 Fone: 992276923

2 Gosto de passar tempo a sós com alguém especial para mim

----- **B**  
Sinto-me amada quando alguém me oferece ajuda prática ----- **D**

3 Gosto quando ganho presentes ----- **C**

Gosto de visitas sem pressa com amigos e entes queridos ----- **B**

4 Sinto-me amado quando as pessoas fazem coisas para ajudar-me ----- **D**

5 Sinto-me amado quando alguém que amo ou admiro me rodeia com o braço ----- **E**

Sinto-me amado quando recebo um presente de alguém que amo e admiro ----- **C**

6 Gosto de sair com amigos e entes queridos ----- **B**

Gosto de bater palma com palma ou ficar de mãos dadas com pessoas especiais para ----- **E**

7 Símbolos visíveis de amor (presentes) são importantes para mim ----- **C**

Sinto-me amado quando as pessoas me afirmam ----- **A**

8 Gosto de sentar perto das pessoas a quem aprecio ----- **E**

Gosto de que me digam que sou atraente/bonito ----- **A**

9 Gosto de passar tempo com amigos e entes queridos ----- **B**

Gosto de receber presentinhos de amigos e entes queridos ----- **C**

10 Palavras de aceitação são importantes para mim ----- **A**

Sei que alguém me ama quando ele me ajuda ----- **D**

11 Gosto de estar junto e fazer coisas com amigos e entes queridos ----- **B**

Gosto quando me dizem palavras bondosas ----- **A**

12 O que a pessoa faz me afeta mais que aquilo que ela diz ----- **D**

Os abraços me fazem sentir participante e apreciado ----- **E**

13 Aprecio o louvor e tento evitar as críticas ----- **A**

Vários presentes pequenos significam mais para mim que um grande ----- **C**

14 Sinto-me íntimo de alguém quando estamos conversando ou fazendo coisas juntos ----- **B**

Sinto-me mais perto dos amigos e entes queridos quando eles me tocam com frequência ----- **E**

15 Gosto que as pessoas elogiem minhas realizações ----- **A**

Sei que as pessoas me amam quando fazem coisas para mim que si mesma não apreciam -- **D**

16 Gosto de ser tocado quando amigos e entes queridos passam perto de mim ----- **E**

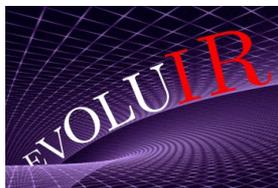
Gosto quando as pessoas me ouvem e mostram interesse genuíno no que estou dizendo ----- **B**

17 Sinto-me amado quando amigos e entes queridos me ajudam nos trabalhos e projetos ---- **D**

Gosto realmente de receber presentes de amigos e entes queridos ----- **C**

18 Gosto que as pessoas elogiem minha aparência ----- **A**

Sinto-me amado quando as pessoas tomam tempo para entender meus sentimentos ----- **B**

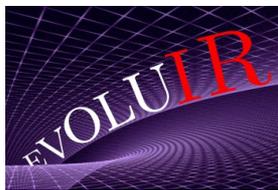


Instituto Evoluir  
Qd. 01 Lote 1700/1780 Residencial Gamaggiore  
Torre 1 Ap. 405 Cep: 72450-010 Fone: 992276923

- 19 Sinto-me seguro quando uma pessoa especial toca em mim ----- **E**  
Ato de serviço fazem com que me sinta amado ----- **D**
- 20 Aprecio as muitas coisas que as pessoas especiais fazem para mim ----- **D**  
Gosto de receber presentes que pessoas especiais fazem para mim ----- **C**
- 21 Aprecio realmente o sentimento que tenho quando alguém me dá total atenção ----- **B**  
Aprecio realmente o sentimento que tenho quando alguém me presta algum ato de serviço -- **D**
- 22 Sinto-me amado quando uma pessoa comemora meu aniversário com um presente ----- **C**  
Sinto-me amado quando uma pessoa comemora meu aniversário com palavras significativas **A**
- 23 Sei o que a pessoa está pensando de mim quando me dá um presente ----- **C**  
Sinto-me amado quando a pessoa me ajuda nas tarefas diárias ----- **D**
- 24 Aprecio quando alguém ouve com paciência e não me interrompe ----- **B**  
Aprecio quando alguém se lembra de dias especiais com um presente ----- **C**
- 25 Gosto de saber que os entes queridos estão preocupados em ajudar-me nas tarefas diárias **D**  
Gosto de fazer viagens longas com alguém que é especial para mim ----- **B**
- 26 Gosto de beijar ou ser beijado por pessoa de minha intimidade ----- **E**  
Receber um presente sem qualquer razão especial me deixa contente ----- **C**
- 27 Gosto que me digam que sou querido ----- **A**  
Gosto que a pessoa olhe para mim enquanto falamos ----- **B**
- 28 Presentes de um amigo ou ente querido são sempre especiais para mim ----- **C**  
Sinto-me bem quando um amigo ou ente querido me toca ----- **E**
- 29 Sinto-me amado quando alguém faz com entusiasmo o que pedi ----- **D**
- Sinto-me amado quando dizem quanto me apreciam ----- **A**
- 30 Preciso ser tocado todos os dias ----- **E**  
Preciso de palavras de afirmação todos os dias ----- **A**

### **TOTAIS**

- A:** \_\_\_\_\_ Palavras de afirmação  
**B:** \_\_\_\_\_ Tempo de qualidade  
**C:** \_\_\_\_\_ Presentes  
**D:** \_\_\_\_\_ Gestos de serviço  
**E:** \_\_\_\_\_ Toque físico



Instituto Evoluir  
Qd. 01 Lote 1700/1780 Residencial Gamaggiore  
Torre 1 Ap. 405 Cep: 72450-010 Fone: 992276923

### ***INTERPRETANDO E USANDO SEUS PONTOS DO PERFIL***

*Cada letra corresponde a uma Linguagem de Amor. A letra que recebeu mais pontos é sua Principal Linguagem. Se duas letras receberam o mesmo total de pontos, você é “bilíngüe” e tem duas linguagens principais.*

*Você pode ter também uma Linguagem secundária, ou uma cujos pontos estejam próximos da principal, isto significa que ambas as expressões de amor são importantes para você.*

*Normalmente a pontuação mais alta para qualquer Linguagem de Amor é doze.*

*Embora você tenha a sua Linguagem de Amor, é importante se lembrar que as pessoas a sua volta podem ter uma linguagem diferente, e como não existe linguagem certa ou errada, você deve buscar identificar e se comunicar com eles na linguagem de cada um. Quando falamos a linguagem de amor do outro, creditamos pontos em seu coração, pois demonstramos que entendemos e nos importamos com ele. Isso é a base para uma relação feliz e duradoura independente do nível que seja essa relação.*