

Descubra Sua Linguagem do Amor

Questionário para Maridos

Você pode pensar que já sabe qual é sua linguagem do amor primária. Ou então não faz a menor ideia de qual seja. O Questionário das Cinco Linguagens do Amor o ajudará a saber com certeza qual é sua linguagem: palavras de afirmação, tempo de qualidade, presentes, atos de serviço ou toque físico.

O questionário consiste em trinta pares de declarações. Você só pode escolher uma declaração de cada par como aquela que melhor representa seu desejo. Leia cada par de declarações, então, na coluna à direita, marque a letra correspondente à declaração escolhida. Em alguns casos pode ser difícil decidir entre as duas declarações, mas você deve escolher apenas uma de cada par para garantir um resultado mais preciso.

Reserve de 15 a 30 minutos para responder ao questionário. Faça isso com calma, sem pressa de preenchê-lo. Feitas suas escolhas, conte o número de vezes que marcou cada letra. Marque os resultados no lugar adequado no final do questionário.

Talvez sua esposa não faça alguma dessas coisas, mas, se ela fizer, qual alternativa de cada par você prefere?

1	Gostaria que minha esposa me enviasse e-mail ou torpedos apaixonados.	A
	Gostaria de receber mais abraços de minha esposa.	E
2	Gostaria de passar mais tempo sozinho com minha esposa.	B
	Gosto de fazer serviços de casa com minha esposa.	D
3	Receber presentes especiais de minha esposa é algo que me deixa feliz.	C
	Uma das coisas de que mais gosto é viajar com minha esposa.	B
4	Gostaria que minha esposa fizesse as compras ou abastecesse meu carro.	D
	Gostaria que minha esposa me tocasse mais.	E
5	Gostaria que minha esposa me abraçasse em público.	E
	De vez em quando gostaria de receber um presente surpresa da minha esposa.	C
6	Gostaria de sair com minha esposa - mesmo que seja apenas uma ida ao supermercado!	B
	Gosto de andar de mãos dadas como esposa.	E
7	Valorizo os presentes da minha esposa.	C
	Adoraria ouvir minha esposa dizer "Amo você" com mais frequência.	A
8	Gostaria que minha esposa se sentasse perto de mim com mais frequência.	E
	Sinto-me amado quando minha esposa me diz: "Você está bonito".	A
9	Gostaria de passar mais tempo junto da minha esposa.	B
	Até mesmo o menor presente da minha esposa é importante para mim.	C
10	Adoraria ouvir minha esposa dizer "Tenho orgulho de você".	A
	Quando minha esposa me prepara uma bela refeição, sinto-me amado	D



11	Gosto muito de fazer coisas com minha esposa, não importa o que seja.	B
	Gostaria que minha esposa me dissesse mais palavras de apoio.	A
12	Coisas pequenas que minha esposa faz significam muito para mim.	D
	Minha esposa e eu precisamos nos abraçar mais.	E
13	Gostaria de ouvir mais elogios de minha esposa.	A
	Para mim, é bastante significativo receber da minha esposa presentes de que gosto muito.	C
14	Gostaria que minha esposa e eu passássemos mais tempo juntos.	B
	Gostaria que minha esposa me fizesse afagos nas costas com mais frequência.	E
15	Gostaria que minha esposa ficasse mais feliz quando eu realizo alguma coisa.	A
	Gostaria que minha esposa me ajudasse mais com tarefas de casa.	D
16	Nunca me canso dos beijos de minha esposa.	E
	Gostaria que minha esposa mostrasse mais interesse pelas coisas que gosto de fazer.	B
17	Gostaria que minha esposa trabalhasse comigo em algum projeto.	D
	Gostaria que minha esposa se animasse mais com meus presentes.	C
18	Adoro quando minha esposa elogia a minha aparência.	A
	Gostaria que minha esposa não criticasse tanto minhas ideias.	B
19	Não consigo deixar de tocar minha esposa quando ela está por perto.	E
	Gostaria que de vez em quando minha esposa me ajudasse com algumas tarefas.	D
20	Gostaria que minha esposa percebesse quando eu estivesse sobrecarregado e me ajudasse.	D
	Gostaria que minha esposa pensasse mais em presentes para me dar.	C
21	Gostaria que minha esposa me desse total atenção enquanto conversamos.	B
	Manter a casa limpa um importante ato de serviço.	D
22	Estou ansioso para saber o que minha esposa vai me dar de aniversário.	C
	Sei que minha esposa me ama mas gostaria que ela dissesse isso com mais frequência.	A
23	Eu ficaria bem feliz se minha esposa me trouxesse um presente na volta de uma viagem.	C
	Gostaria que minha esposa me ajudasse com alguma tarefa de casa que não aprecio.	D
24	Fico chateado quando minha esposa me interrompe.	B
	Jamais me canso de receber presentes de minha esposa.	C
25	Gostaria que minha esposa me ajudasse quando eu estiver cansado.	D
	Gostaria que minha esposa fosse tão animada para sair quanto eu.	B
26	Adoro fazer sexo com minha esposa.	E
	Gosto quando minha esposa traz pequenas coisas de que ela sabe que vou gostar.	C
27	Gostaria que minha esposa fosse mais incentivadora.	A
	Gosto de ver filmes com minha esposa.	B



28	Se eu recebesse um presente de minha esposa eu me sentiria querido.	C
	Não consigo desgrudar da minha esposa.	E
29	Adoraria que minha esposa me ajudasse com as coisas que tenho para fazer.	D
	Ficaria muito feliz se de vez em quando, minha esposa dissesse coisas como: "Gosto de você".	A
30	Adoro abraçar minha esposa e depois de termos ficado longe por um tempo.	E
	Quero ouvir minha esposa dizer que acredita em mim.	A

A: _____ B: _____ C: _____ D: _____ E: _____

A = Palavras de Afirmação

B = Tempo de Qualidade

C = Presentes

D = Atos de Serviço

E= Toque Físico

Interpretação e o uso da pontuação do questionário

Sua linguagem do amor primária é aquela que receber a pontuação mais alta. Se houver duas linguagens do amor com a mesma pontuação você é "bilíngue" e tem duas linguagens do amor primárias. Se a segunda linguagem do amor com pontuação mais alta estiver perto, mas a pontuação não for igual à da sua linguagem do amor primária, isso significa que as duas expressões de amor são importantes para você. A pontuação mais alta possível para qualquer uma das linguagens do amor é 12.

Algumas das linguagens do amor podem ter alcançado pontuação mais alta que outras, mas não despreze as de menor pontuação, achando que elas são insignificantes. Sua esposa pode expressar amor daquelas maneiras, e será bom que você entenda isso em relação a ela.

Da mesma forma, é bom que sua esposa saiba qual é sua linguagem do amor e expresse afeição através de maneiras que você interpreta como amor. Toda vez que você ou sua esposa falar a linguagem do outro, vocês marcam pontos emocionais. É claro que este não é um jogo de que seja necessário manter uma contagem! A recompensa por falar a linguagem do amor um do outro é uma maior sensação de conexão, que se traduz em melhor comunicação, maior compreensão e, em última análise, romance melhorado.

Se sua esposa ainda não preencheu o questionário, incentive-a a preencher o questionário para esposas, disponível nas páginas seguintes. Discutam as respectivas linguagens do amor de cada um e usem este insight para melhorar seu casamento!



Questionário para Esposas

Palavras de afirmação, tempo de qualidade, presentes, atos de serviço ou toque físico? Qual dessas é a sua linguagem do amor primária? O questionário apresentado a seguir ajudará você a saber com certeza. Depois, você e seu marido poderão conversar sobre suas respectivas linguagens do amor e usar essa informação para melhorar seu casamento.

O questionário consiste em trinta pares de declarações. Você só pode escolher uma declaração de cada par como aquela que melhor representa seu desejo. Leia cada par de declarações, então, na coluna à direita, marque a letra correspondente à declaração escolhida. Em alguns casos pode ser difícil decidir entre as duas declarações, mas você deve escolher apenas uma de cada par para garantir um resultado mais preciso.

Reserve de 15 a 30 minutos para responder ao questionário. Faça isso com calma, sem pressa de preenchê-lo. Feitas suas escolhas, conte o número de vezes que marcou cada letra. Marque os resultados no lugar adequado no final do questionário.

Talvez seu marido não faça alguma dessas coisas, mas, se ele fizer, qual alternativa de cada par você prefere?

1	Eu adoraria receber um e-mail ou torpedo romântico do meu marido	A
	Gostaria que meu marido me abraçasse mais.	E
2	Gosto de ficar mais sozinha com meu marido.	B
	Gostaria que meu marido fizesse alguma tarefa doméstica sem que eu precisasse pedir.	D
3	Adoraria que meu marido me trouxesse um presente do tipo "comprei porque tive vontade".	C
	Gosto de fazer longas viagens com meu marido.	B
4	Eu me sentiria muito amada se meu marido lavasse as roupas.	D
	Gosto quando meu marido me toca.	E
5	Gostaria que meu marido me abraçasse de vez em quando.	E
	Gostaria que meu marido me trouxesse presente quando viajasse.	C
6	Estarei com meu marido compartilhar se minha paixão por irmos à lugares juntos.	B
	Gosto de segurar a mão de meu marido.	E
7	Sinto-me amada quando meu marido me dá presentes.	C
	Sei que meu marido me ama, mas gosto de ouvir o dizer isso.	A
8	Gosto que meu marido se sente perto de mim.	E
	Gostaria que meu marido sempre me dissesse que sou bonita.	A
9	Passar tempo com meu marido me deixa feliz.	B
	Gostaria que meu marido me desse presentes pequenos, mas significativos.	C
10	Gostaria de ouvir meu marido dizer que se orgulha de mim.	A
	Gostaria que meu marido me ajudasse na limpeza sem que eu precisasse pedir.	D



11	Gosto muito de fazer as coisas com meu marido não importa o que seja.	B
	Gostaria de ouvir mais palavras de apoio de meu marido.	A
12	Gostaria que meu marido fizesse coisas gigantes e amáveis para mim.	D
	Adoro abraçar meu marido.	E
13	Gostaria que meu marido me fizesse elogios com mais frequência.	A
	Gostaria que meu marido me dá esses presentes mais bem escolhidos.	C
14	O simples fato de estar perto do meu marido faz com que eu me sintam bem.	B
	Gostaria que meu marido me fizesse uma massagem.	E
15	Gostaria que meu marido elogiasse mais as minhas realizações.	A
	Gostaria que meu marido me ajudasse mais com as tarefas que não aprecio.	D
16	Nunca me canso dos beijos do meu marido.	E
	Gostaria que meu marido demonstrasse mais interesse por coisas que são importantes para mim.	B
17	Sinto-me amada quando meu marido me ajuda com meus projetos.	D
	Ainda fica entusiasmada quando abro um presente do meu marido.	C
18	Gostaria que meu marido me elogiasse quando eu realizo meus objetivos.	A
	Gostaria que meu marido me escutasse mais e respeitasse minhas ideias.	B
19	Não consigo deixar de tocar meu marido quando ele está perto de mim.	E
	Gostaria que meu marido se oferecesse para ajudar nas tarefas.	D
20	Eu ficaria muito feliz se meu marido me ajudasse com as coisas da casa.	D
	Eu me sentirei amada se os presentes de meu marido demonstrasse atenção para comigo.	C
21	Gostaria que meu marido me desse atenção total quando conversamos.	B
	Gostaria muito que meu marido me ajudasse a limpar a casa.	D
22	Estou ansiosa para saber o que meu marido me dar de presente no meu aniversário.	C
	Quero ouvir meu marido dizer com importantes ou para ele.	A
23	Gostaria que meu marido me desse presente com mais frequência.	C
	Gostaria que meu marido me ajudasse sem que eu precisasse pedir.	D
24	Fico chateada quando meu marido me interrompe.	B
	Nunca me canso de receber presentes de meu marido.	C
25	Gostaria do meu marido se oferecesse para me ajudar quando eu estiver cansada.	D
	Gosto de ir a qualquer lugar com meu marido.	B
26	Gostaria que meu marido e eu nos afagássemos com mais frequência.	E
	Gostaria que meu marido me surpreendesse mais frequentemente com presentes.	C
27	Os incentivos de meu marido me dão confiança.	A
	Adoro assistir a filmes com meu marido.	B



	Gostaria que o meu marido me desse um presente fora de alguma ocasião especial.	C
28	Gostaria muito que meu marido me tocasse mais.	E
	O fato de meu marido me ajudar é muito significativo para mim.	D
29	Gostaria que meu marido descesse: "gosto de você".	A
	Adoro abraçar meu marido quando ele chega em casa.	E
30	Quero ouvir meu marido dizer que sente minha falta quando saio.	A

A: _____ B: _____ C: _____ D: _____ E: _____

A = Palavras de Afirmação

B = Tempo de Qualidade

C = Presentes

D = Atos de Serviço

E= Toque Físico

Interpretação e o uso da pontuação do questionário

Sua linguagem do amor primária é aquela que receber a pontuação mais alta. Se houver duas linguagens do amor com a mesma pontuação você é "bilíngue" e tem duas linguagens do amor primárias. Se a segunda linguagem do amor com pontuação mais alta estiver perto, mas a pontuação não for igual à da sua linguagem do amor primária, isso significa que as duas expressões de amor são importantes para você. A pontuação mais alta possível para qualquer uma das linguagens do amor é 12.

Algumas das linguagens do amor podem ter alcançado pontuação mais alta que outras, mas não despreze as de menor pontuação, achando que elas são insignificantes. Seu marido pode expressar amor daquelas maneiras, e será bom que você entenda isso em relação a ele.

Da mesma forma, é bom que seu marido saiba qual é sua linguagem do amor e expresse afeição através de maneiras que você interpreta como amor. Toda vez que você ou seu marido falar a linguagem do outro, vocês marcam pontos emocionais. É claro que este não é um jogo de que seja necessário manter uma contagem! A recompensa por falar a linguagem do amor um do outro é uma maior sensação de conexão, que se traduz em melhor comunicação, maior compreensão e, em última análise, romance melhorado.

Se seu marido ainda não preencheu o questionário, incentive-o a preencher o questionário para maridos, disponível nas páginas anteriores. Discutam as respectivas linguagens do amor de cada um e usem este insight para melhorar seu casamento!



Se a linguagem do amor do seu cônjuge são PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO:

1. Para não esquecer que a linguagem do amor primária do seu conjunto são palavras de afirmação, imprima as frases a seguir em um cartão de 10 x 15 e coloque-o no espelho ou em algum outro lugar que você veja diariamente:

As palavras são importantes! As palavras são importantes! As palavras são importantes!

2. Durante uma semana, registre por escrito todas as palavras de afirmação ditas diariamente a seu cônjuge. Na segunda-feira eu disse:

"Você caprichou nessa refeição"

"Você fica muito bem com essa roupa"

"Fiquei feliz por você ter levado as crianças para escola"

Na terça-feira eu disse... E assim por diante. Você pode se surpreender, para o bem ou para o mal, com sua maneira de expressar palavras de afirmação.

3. Estabeleça o objetivo de fazer a seu cônjuge um elogio diferente a cada dia durante um mês. Se é verdade que "uma maçã por dia traz saúde e alegria", talvez um elogio diário mantenha a saúde conjugal em ordem. (Se preferir, registre esses elogios para não repeti-los.)

4. Enquanto assiste a televisão lê ou escuta a conversa de outras pessoas, repare nas palavras de afirmação usadas.

Anote-as no caderno ou mantenha um registro eletrônico. Leia as declarações periodicamente e escolha aquelas que você poderia usar com seu cônjuge. Quando usar uma delas, anote a data. Seu caderno de anotações pode se tornar seu livro de amor. Lembre-se: as palavras são importantes, e muito!

5. Escreva uma carta, um parágrafo ou uma frase amorosa a seu cônjuge e entregue a ele discretamente ou com estardalhaço! Quem sabe um dia você encontre a carta guardada em algum lugar especial. As palavras são importantes!

6. Elogie seu cônjuge na presença dos pais ou dos amigos dele. Você receberá crédito duplo: seu cônjuge se sentirá amado e os pais dele se sentirão felizes por ter um genro ou uma nora tão admirável.

7. Procure pontos fortes do seu cônjuge e diga a ele quanto você aprecia essas qualidades. Existem grandes chances de que ele venha a se esforçar para viver de acordo com essa reputação.

8. Diga a seus filhos que excelente pessoa o pai ou a mãe deles é. Faça isso tanto na presença quanto na ausência do seu cônjuge.



Se a linguagem do amor do seu cônjuge é TEMPO DE QUALIDADE:

1. Passeiem juntos pela vizinhança onde um de vocês cresceu. Faça perguntas sobre a infância de seu cônjuge, como: "Que lembranças engraçadas você tem dessa época?", e depois: "Qual foi a pior parte de sua infância?".
2. Vão até o parque da cidade e aluguem bicicletas. Pedalem até se cansarem; depois, sentem-se e observem os pássaros. Quando enjoarem dos patos, sigam para o jardim de rosas. Descubra o tom de rosa predileto de cada um e por quê.
3. Peça a seu cônjuge uma lista das cinco atividades que ele gostaria de fazer com você. Planeje realizar uma delas mensalmente durante os próximos cinco meses. Se o dinheiro for um problema, alterne com eventos gratuitos.
4. Pergunte a seu cônjuge que lugar ele prefere sentar-se enquanto vocês conversam. Na semana seguinte envie uma mensagem, dizendo: "Quero marcar um encontro na varanda alguma noite dessa semana para conversar. Qual o melhor horário para você?".
5. Pense numa atividade que seu cônjuge aprecia, mas lhe dá pouco prazer: corrida de carros, feira de antiguidades, academia. Diga-lhe que você deseja expandir seus horizontes e gostaria de acompanhá-lo nessa atividade em algum dia do mês. Defina uma data e faça seu melhor.
6. Planeje uma viagem de fim de semana, apenas para o casal, em algum momento dos próximos seis meses. Certifique-se de ser um final de semana em que você não precisa trabalhar e não haja compromissos com os filhos. Concentrem-se em relaxar juntos, fazendo algo que seja do agrado de um de vocês ou de ambos.
7. Reserve tempo diário para compartilhar algo que ocorreu durante o dia. Se vocês passam mais tempo no Facebook do que conversando, talvez se preocupem mais com a centenas de "amigos" que com seu cônjuge.
8. Promova uma noite de "revisão de nossa história" a cada 3 meses. Separem uma hora para se concentrarem na história do casal. Escolha 15 perguntas que os dois devem responder, como:
 - a) Quem foi o melhor e o pior professor que você já teve e por quê?
 - b) Quando você sentiu que seus pais ficaram orgulhosos de você?
 - c) Qual foi o pior erro que sua mãe já cometeu?
 - d) Qual foi o pior erro que seu pai já cometeu?
 - e) Que lembranças você tem dos aspectos religiosos de sua infância?

A cada noite, definam juntos quais serão as cinco perguntas. No final da sessão, escolha as cinco perguntas que farão da próxima vez.

Acampem na sala de estar. Espalhem cobertores e travesseiros pelo chão. Peguem refrigerantes e pipoca. Finjam que a televisão quebrou e conversem como costumavam fazer quando namoravam. Conversem até o sol nascer ou alguma outra coisa acontecer.



Se o chão começar a incomodar, levantem-se e vão para a cama. Vocês não se esquecerão dessa noite!

Se a linguagem do amor do seu cônjuge são PRESENTES:

- 1.** Faça um desfile de presentes. Deixe uma caixa de bombons pela manhã, mande entregar flores à tarde, dê um presente à noite. Quando seu cônjuge perguntar: "o que está acontecendo?", responda: "estou apenas tentando encher o seu tanque de amor!".
- 2.** Deixe a natureza ser seu guia. Da próxima vez que passear pela vizinhança, mantenha os olhos abertos a fim de encontrar algum presente para seu cônjuge. Pode ser uma pedra, um galho ou uma pena. Você pode até mesmo atribuir um significado especial para seu presente natural. Por exemplo: uma pedra lisa simboliza seu casamento, que agora tem todas as partes ásperas polidas. Uma pena simboliza o poder de seu cônjuge de fazê-lo sentir-se nas nuvens.
- 3.** Descubra o valor de objetos feitos à mão. Faça um presente para seu cônjuge. Talvez seja necessário matricular-se em algum curso: cerâmica, ourivesaria, pintura, escultura em madeira etc. O propósito principal é criar algo para presentear o seu cônjuge. Um presente feito à mão muitas vezes se torna uma relíquia familiar.
- 4.** Dê a seu cônjuge um presente por dia durante uma semana. Não precisa ser uma semana especial. Prometo a você que ela se transformará na "Semana do Ano"! Se você for uma pessoa vibrante, poderá transformar lá no "Mês do Ano"! Não, seu cônjuge não espera que você mantém essa prática pelo resto da vida.
- 5.** Crie um caderno de "ideias para presentes". Sempre que ouvir o cônjuge dizer: "gosto muito disso", e anote no caderno. Ouça com atenção e você formará uma lista extensa, que servirá como guia quando for escolher um presente. Para manter a lista atualizada, olhem juntos alguma loja de compras online.
- 6.** Recorra aos serviços de um personal shopper, um especialista em compras. Se você realmente não faz ideia de como escolher um presente, peça um amigo ou algum membro da família que conhece seu cônjuge para ajudar. A maioria das pessoas gostam de fazer um amigo feliz comprando-lhe presentes, especialmente se for com o seu dinheiro.
- 7.** Ofereça o presente da presença. Diga ao seu cônjuge: "quero oferecer o presente de minha presença em qualquer evento ou ocasião que você desejar neste mês. Diga-me quando eu farei todo o possível para estar presente". Prepare-se! Seja positivo! Quem sabe você aprecie um concerto sinfônico ou um jogo de vôlei.
- 8.** Dê um livro a seu cônjuge e comprometa-se a lê-lo também. Em seguida, ofereça-se para discutirem juntos um capítulo por semana. Não escolha um livro que você quer que



seu cônjuge leia, mas um livro sobre um tópico de interesse dele: sexo, futebol, costura, administração financeira, criação de filhos, religião, viagens.

9. Faça um tributo duradouro. Dê um presente a igreja do seu cônjuge ou instituição de caridade favorita dele para homenagear seu aniversário, aniversário de casamento de vocês ou alguma outra ocasião. Peça a instituição de caridade que envie um cartão informando ao seu cônjuge o que você fez. A igreja ou a instituição ficaram muito felizes, e seu cônjuge também.

10. Dê um presente vivo. Compre e plante uma árvore ou um arbusto com flores em homenagem a seu cônjuge. Plante em seu jardim, onde poderá regala e cuidar dela, ou então no parque público, com a devida autorização, para que outras pessoas à vejam e desfrutem dela. Você receberá o crédito por isso ano após ano.

Se a linguagem do amor do seu cônjuge são ATOS DE SERVIÇO:

1. Faça uma lista de todos os pedidos que seu cônjuge fez nas últimas semanas. Escolha um deles por semana e o realize como expressão de amor.

2. Imprima cartões com a frase "hoje mostrarei amor por você fazendo isto: ...". Complete a sentença com coisas como: arrumar a bagunça, pagar as contas, consertar algo que esteja quebrado há muito tempo, arrancar o mato do Jardim. (Você recebe pontos extras se realizar uma tarefa que tem sido adiada.)

Três vezes ao mês, entregue a seu cônjuge um bilhete de amor acompanhado do ato de serviço.

3. Peça a seu cônjuge uma lista das dez coisas que ele gostaria que você fizesse no próximo mês. Depois, peça-lhe que priorize os itens da lista enumerando-os de 1 a 10. Use a lista para planejar sua estratégia para um mês de amor. (Prepare-se para viver com um cônjuge feliz.)

4. Enquanto seu cônjuge estiver fora, peça as crianças que o ajudem com algum ato de serviço para ele. Quando ela entrar pela porta, reúne as crianças e gritem: "Surpresa! Nós amamos você!". Depois falem sobre o ato de serviço.

5. De qual ato de serviço seu marido reclama regularmente? Tome a decisão de encarar a queixa como uma indicação. Seu cônjuge está indicando que aquele ato é muito importante para ele. Se você escolher realizá-lo como uma expressão de amor, valerá mais que mil rosas.

6. Se os pedidos feitos a seu cônjuge são recebidos como reclamação ou desprezo, tente escrever luz em palavras que sejam menos ofensivas. Compartilha essa revisão do palavreado com seu cônjuge. Por exemplo: "o jardim sempre parece bonito, e realmente



aprecio q ue você faz. Adoraria agradecer-lhe desde já por cuidar do gramado nesta semana antes de Julie e Ben jantar em conosco". Quem sabe seu marido responda: "Cadê o cortador de grama? Mal posso esperar!". Experimente e veja.

7. Realize um grande ato de serviço, como organizar o escritório de casa; depois, coloque um bilhete no local com as palavras "para (nome do cônjuge), com amor", e assine seu nome.

8. Se você tiver mais dinheiro que tempo, contrate alguém para realizar o ato de serviço que você sabe que seu cônjuge gostaria que você realizasse, como um trato geral no jardim ou uma limpeza completa da casa.

9. Peça para seu cônjuge dizer diariamente os atos de serviço que de fato lhe transmitem amor. Procure incorporá-los a sua agenda diária. "Coisas pequenas" significam muito.

Se a linguagem do amor do seu cônjuge é TOQUE FÍSICO:

- 1.** Enquanto caminham do carro até a loja segure a mão do seu cônjuge.
- 2.** Enquanto fazem uma refeição juntos, deixe seu joelho cair para o lado e encostar no de seu cônjuge.
- 3.** Vá até seu cônjuge e diga: "já disse ultimamente que amo você?". Pegue-o nos braços e abrace-o enquanto acaricia suas costas e continue: "Você é demais!". (Resista a tentação de correr imediatamente para o quarto.) Passem para etapa seguinte.
- 4.** Enquanto seu cônjuge estiver sentado, vá até ele por trás e faça uma massagem nos ombros.
- 5.** Quando estiverem sentados juntos na igreja e o pastor fizer uma oração, segure as mãos de seu cônjuge.
- 6.** De início ao sexo fazendo uma massagem nos pés de seu cônjuge. Continue em outras partes do corpo, contanto que isso traga prazer a ele.
- 7.** Quando familiares ou amigos visitarem vocês, toque seu cônjuge na presença deles. O ato de colocar seu braço em torno do cônjuge enquanto conversam ou simplesmente colocar as mãos nos ombros dele diz: "mesmo com todas essas pessoas em nossa casa, ainda vejo você".
- 8.** Quando seu cônjuge chegar em casa, receba-o um passo antes do normal e dê-lhe uma grande saudação de boas-vindas. A ideia é variar a rotina e aprimorar uma pequena "experiência de toque".

FONTE: Material retirado do livro As 5 Cindo Linguagens do Amor – Gary Chapman

