

BAZATĂ PE BESTSELLERUL LUI GARY CHAPMAN

CELE

CINCI limbaje
ALE IUBIRII

*Secretul iubirii
care durează*

CARTE DE COLORAT MOTIVAȚIONALĂ PENTRU ADULȚI

CURTEA & VECHÉ

Introducere

Îmi aduc aminte pe vremea când eram copil cărțile de colorat mă purtau prin locuri în care nu fusesem niciodată. Aveam ocazia să pictez cu orice culoare doream și să fac imaginile să prindă viață. Cărțile de colorat pentru adulți au același rol. Una dintre însușirile adulților de succes este simțul aventurii. Cartea de colorat *Cele cinci limbaje ale iubirii* a fost creată pentru a stimula dorința de aventură. Cea mai valoroasă aventură este călătoria iubirii.

Sper că pe măsură ce vei colora paginile următoare, vei descoperi idei interesante despre felul în care ai putea să împărtășești iubirea cu oamenii importanți din viața ta. Cele cinci limbaje ale iubirii sunt: cuvintele de încurajare, primirea de daruri, gesturile binevoitoare, clipele petrecute în doi și mângâierile fizice. Le poți colora așa cum dorești, dar mesajul lor va fi mereu același: „Te iubesc!”

Așadar, așază-te, relaxează-te și bucură-te de călătorie.

GARY CHAPMAN,
autorul cărții


Cele cinci limbaje ale iubirii. Secretul iubirii care durează

PARTEA I

Cum păstrăm plin rezervorul afectiv

Psihologii au ajuns la concluzia că nevoia de a te simți iubit este o trebuință umană primară. Avem nevoie de iubire pe parcursul întregii vieți.






Dacă vrem ca cineva
să se simtă iubit,
trebuie să îi comunicăm
ce simțim într-un mod
pe care să-l
înțeleagă.



Iubirea
nu
înseamnă să
obții ceea ce
vrei, ci înseamnă
să faci ceva pentru
binele celui pe care
il iubești.



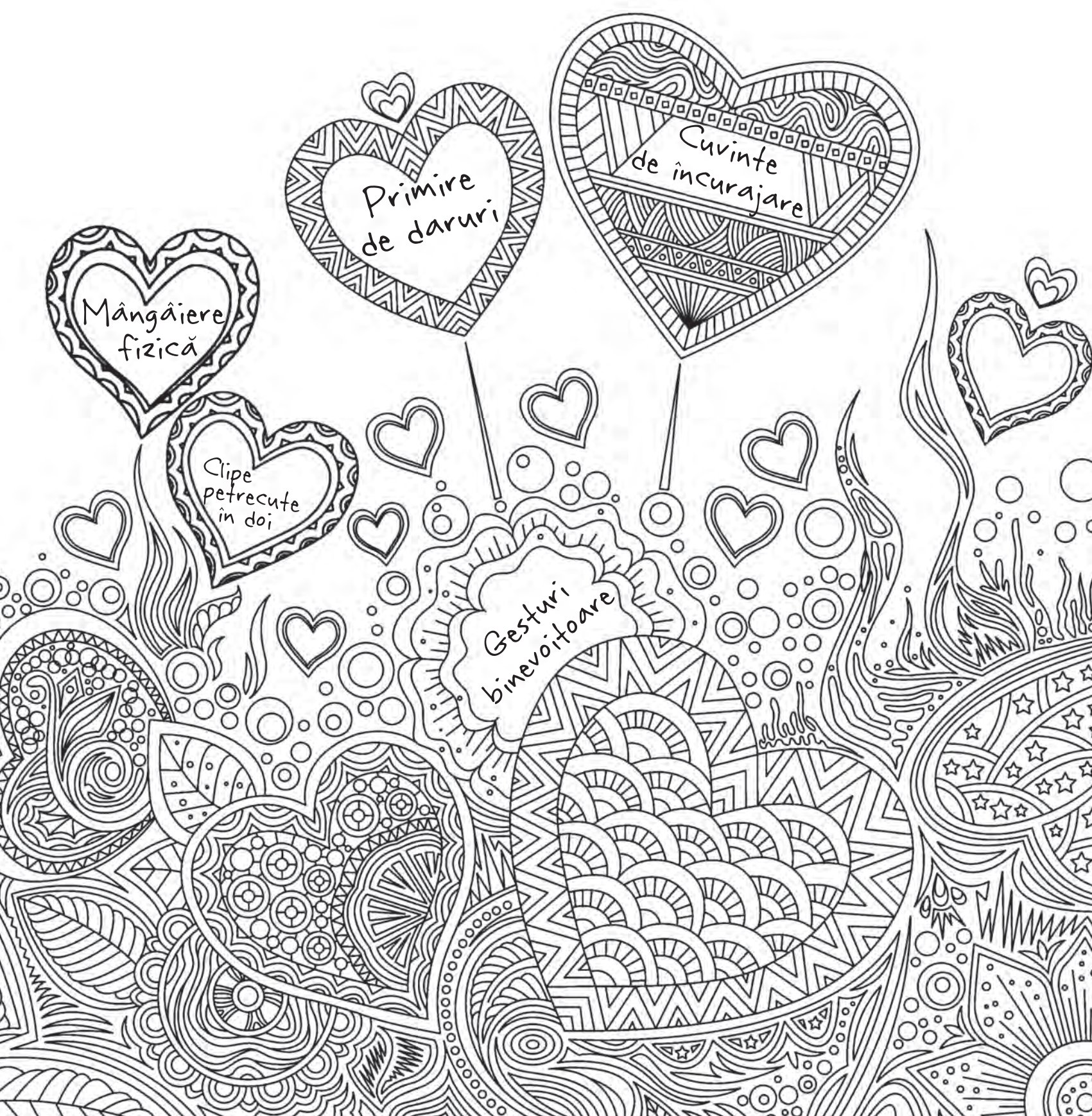
Lucrurile materiale
nu sunt înlocuitori
ai sentimentului
uman al iubirii.

PARTEA A II-A

Cele cinci limbaje ale iubirii

AVERTISMENT: Înțelegerea celor cinci limbaje ale iubirii și învățarea limbajului primar al celoralți le pot modifica radical comportamentul. Oamenii se poartă diferit când rezervoarele lor afective sunt pline.





Mângâiere
fizică


Primire
de daruri

Cuvinte
de incurajare

Cipe
petrecute
în doi

Gesturi
binevoitoare






Iubirea se
exprimă prin
rugăminți,
nu prin
porunci.




Mă simt cea mai iubită ființă atunci când facem lucruri împreună.




Îmi acorzi onoarea
de a fi prezent?

când

unde



Clipele petrecute împreună
se referă la ce îi place unuia
dintre voi, sau amândurora,
să facă. Nu este important
ceea ce faceți, cât
de ce faceți.



Azi îți
voi arăta că te
iubesc făcând
ceva pentru tine.
Ce ți-ar
plăcea să
fie?

PARTEA A III-A

Iubirea este o alegere

„Adevărata iubire“ cere efort și disciplină. Presupune alegerea de a consuma energie într-un efort făcut în beneficiul celui iubit și, știind că viața lui (sau a ei) este îmbunătățită în urma eforturilor tale, tu vei fi, la rândul tău, satisfăcut – e vorba de acea satisfacție născută din iubirea necondiționată pentru cineva.





Iubirea
nu șterge trecutul,
dar poate schimba
viitorul.



Dacă
aleg să iert,
intimitatea poate
fi restabilită.
Iertarea
e calea
iubirii.