

@BIBLIOTEQUEANDO

LECCIONES DEL LIBRO LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

Dr. Gary Chapman



SINOPSIS DEL LIBRO

@BIBLIOTEQUEANDO

El Psicólogo Chapman se percató que **las personas expresan y reciben amor de 5 maneras diferentes.** Pero muchas parejas no saben cuál es el idioma del amor de cada uno, por lo tanto no expresan su amor como deben.



Este libro te hace identificar cuál es tu forma de expresar y recibir el amor, y como con esta información **podrás llevar tu relación a nuevas alturas.**

#1 PALABRAS DE AFIRMACIÓN

Este lenguaje expresa el amor con palabras que hacen sentir apreciada a tu pareja. Estas palabras no tienen que ser complicadas; **las más breves pueden ser las más efectivas.**



¡Ese vestido te queda increíble!" "Tu siempre me haces reír" pueden hacer una gran diferencia **si tu pareja tiene este lenguaje de amor.**

Por otro lado si tu pareja usa este lenguaje, **los comentarios hostiles o insultantes pueden lastimarla** y el perdón a tus errores tardaría más tiempo en llegar.



#2 ACTOS DE SERVICIO

Este lenguaje es de las personas que piensan que **las acciones valen más que las palabras** y se enfocan en acciones específicas que muestran que te preocupas por la relación.



Cocinar una comida, lavar la ropa y recoger su receta en su camino a casa desde el trabajo **son todos actos de servicio.**

Debes hacer estos actos con amor y buscando la felicidad de tu pareja, **no puedes hacerlas con sentimiento de obligación**, esto puede incluso lastimar a tu pareja



#3 RECIBIR REGALOS

Este lenguaje de amor no es necesariamente materialista. Significa **un regalo que hace que tu pareja se sienta amada y apreciada.** Algo tan simple como comprarle a tu pareja su helado favorito después de una larga semana de trabajo puede tener un gran impacto.



Las personas con este lenguaje del amor a menudo **pueden recordar cada pequeño regalo que han recibido** de sus seres queridos porque tiene un gran impacto en ellos.

#4 TIEMPO DE CALIDAD

Este lenguaje tiene que ver con dar exclusiva atención sin distracciones. La gente de este idioma **quieren ser el centro de tu atención.**



Esto no significa que no puedes ver Netflix, solo significa que debes asegurarse de **dedicar tiempo exclusivo** juntos para los dos sin todas las demás distracciones.

Cada vez que cancelas una cita, o no estás presente durante el tiempo que pasan juntos, **puede ser extremadamente doloroso** para tu pareja.



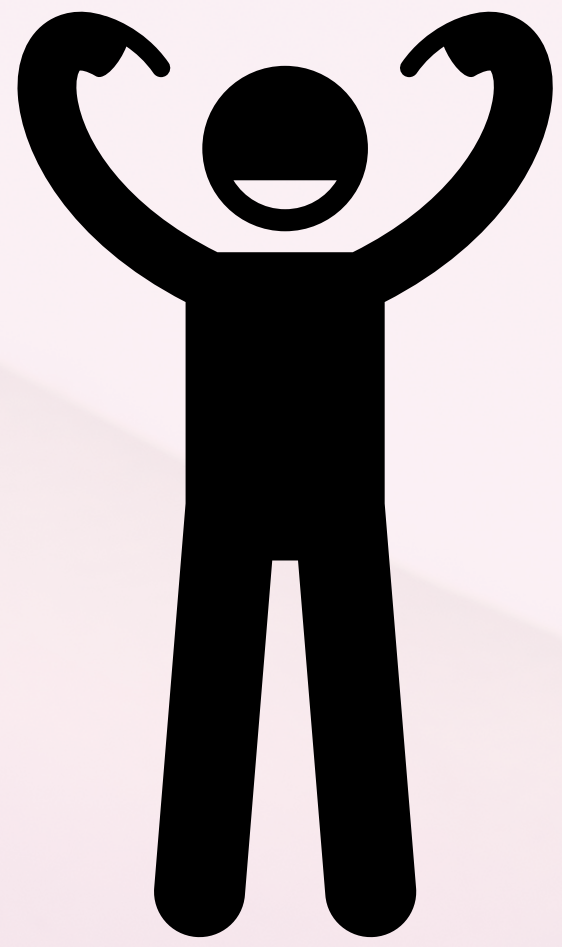
#5 EL TOQUE FÍSICO

Este lenguaje a menudo se confunde con ser sexual. En verdad se trata más de intimidad. Para las personas con este lenguaje, nada es más impactante que el contacto físico de su pareja. **Se sienten más conectados** en una relación tomándose de la mano, besándose, y abrazándose.



Si este es el principal lenguaje de amor de una persona, esta **no se sentirá amada sin contacto físico.** Quiere sentirte cerca, no solo emocionalmente sino físicamente. Ni todas las palabras ni los regalos del mundo cambiarán eso.

EL VALOR DE SABER TUS LENGUAJES DEL AMOR



Dejar el egoísmo: Al tratar de aprender como tu pareja entiende el amor, te enfocas en sus necesidades y no las tuyas



Crea empatía: tu inteligencia emocional incrementa al aprender a poner las necesidades de otra persona por encima de las propias



Crece la intimidad: Si las parejas hablan sobre lo que mantiene llenos sus tanques de amor, esto crea más comprensión que lleva a más intimidad.

CONCLUSIÓN DEL LIBRO

Los lenguajes del amor también se aplican a las relaciones entre padres e hijos, compañeros de trabajo e incluso amigos. Así que sea cual sea tu relación usar los lenguajes puede requerir un poco de esfuerzo pero recuerda que **las relaciones saludables no nacen, se desarrollan a través de la atención y el esfuerzo.** Si ambos están comprometidos a amarse el uno al otro de la manera que se le habla al otro, se encontrarán en una relación feliz y satisfactoria.

