

Szeretnyelv teszt

Dr. Gary Chapman munkája alapján

A 30 kijelentéspárból válassza ki azokat, amelyek a leginkább illenek Önre! Előfordulhat, hogy néhány esetben legszívesebben mindkét kijelentést megjelölné, ám akkor is csak egyet válasszon, hogy a teszt eredménye a lehető legpontosabb legyen!

Szánjon elég időt a kitöltésre! Amikor a végére ért, számolja össze, melyik betűt hányszor jelölte be, és írja be az eredményeket a teszt végén található összesítőbe.

A teszt kitöltése és kiértékelése az önismereten túl segít gördülékenyebbé, szertettelesebbé tenni a párkapcsolatokat, a családi és a munkatársi kapcsolatokat, hiszen ha ismerjük a saját és egymás szeretnyelvét, a kommunikáció magasabb szintjén kapcsolódhatunk egymáshoz.

1. Szeretem, ha elismernek. (A)
Szeretem, ha megölelnek. (E)
2. Szeretek kettesben lenni azzal, aki fontos számomra. (B)
Amikor segítséget kapok valakitől, érzem, hogy szeret. (D)
3. Szeretek ajándékot kapni. ©
Szeretek találkozni azokkal, akik fontosak számomra. (B)
4. Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor segít nekem valamiben. (D)
Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor megérint. (E)
5. Ha a párom átölel, érzem, hogy szeret. (E)
Ha a társamtól ajándékot kapok, érzem, hogy szeret. ©
6. Szeretek közös programot csinálni a társammal. (B)
Szeretem megérinteni a páromat. (E)
7. A szeretet látható jelképei, az ajándékok, sokat jelentenek számomra. ©
Az elismerő szavak szeretetet közvetítenek számomra. (A)
8. Szeretem érezni a számomra fontos emberek fizikai közelségét. (E)
Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. (A)
9. Szeretek együtt időzni a számomra fontos személyekkel. (B)
Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól. ©
10. Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak számomra. (A)
Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret. (D)
11. Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel. (B)
Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem. (A)
12. Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond. (D)
Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki számomra. (E)
13. Értékelem a dicséretet és kerülöm a kritikát. (A)
Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb. ©
14. Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk, vagy együtt csinálunk valamit. (B)
Közelebb érzem magam a számomra fontos személyekhez, ha gyakran megérintenek. (E)

15. Szeretem, ha megdicsérnek valamiért, amit tettem vagy elértem. (A)
Ha valaki megtesz a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy szeret. (D)
16. Szeretem, ha egy hozzám közel álló ember megérint. (E)
Szeretem, amikor egy hozzám közel álló ember érdeklődéssel hallgatja, amit mondok. (B)
17. Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret. (D)
Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok. ©
18. Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. (A)
Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret. (B)
19. Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint. (E)
A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra. (D)
20. Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit. (D)
Szeretek olyan ajándékot kapni, amelyet valaki saját kezűleg készít nekem. ©
21. Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul. (B)
Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem. (D)
22. Ha valaki megajándékozik a születésnapomon, érzem, hogy szeret. ©
Ha valaki személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, hogy szeret. (A)
23. Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám. ©
Ha valaki segít a feladataim elvégzésében, érzem, hogy szeret. (D)
24. Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat és nem szakít félbe. (B)
Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról. ©
25. Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében. (D)
Szeretek a barátaimmal, szeretteimmel jó nagyokat kirándulni. (B)
26. Szeretem átölelni a hozzám közel állókat és örülök, ha ők is átölelnek. (E)
Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg. ©
27. Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését. (A)
Szeretem, ha a beszélgetőpartnerem a szemembe néz. (B)
28. Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a szeretteimtől kapok. ©
Jó érzés, ha valaki, akit szeretek, megérint. (E)
29. Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret. (D)
Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret. (A)
30. Mindennap szükségem van arra, hogy megérintsenek. (E)
Mindennap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek. (A)

Összesen:

A: B: C: D: E: