



TEST PIĘCIU JĘZYKÓW MIŁOŚCI

INSTRUKCJA - WYBIERZ JEDNO STWIERDZENIE, KTÓRE
ZDECYDOWANIE LEPIEJ OPISUJE TWOJE POTRZEBY I ZAZNACZ
LITERĘ OBOK WYBRANEGO ZDANIA.

1

Chciałbym/Chciałabym dostawać zabawne albo romantyczne maile i sms-y.	A
Chciałbym/Chciałabym, aby mój partner/partnerka częściej mnie przytulał/a.	E

2

Lubię być sam na sam z moim partnerem/partnerką.	B
Chciałbym/Chciałabym, żeby mój partner/partnerka sam/sama wykonał/a jakąś pracę domową.	D

3

Chciałbym/Chciałabym dostać od mojego partnera/partnerki prezent zupełnie bez okazji.	C
Uwielbiam długie wycieczki z moim partnerem/partnerką.	B

4

Czułbym/Czułabym się kochany/a, gdyby to partner/partnerka zajął/a się praniem.	D
Lubię, gdy partner/partnerka mnie dotyka.	E

5

Chciałbym/Chciałabym aby mój partner/moja partnerka czasem mnie objął/a.	E
Chciałbym/Chciałabym, aby partner/partnerka przywoził/a mi prezenty z wyjazdów.	C

6

Chciałbym/Chciałabym, żeby mój partner/moja partnerka też lubił/a nasze wspólne wyjścia.	B
Lubię trzymać partnera/partnerkę za rękę.	E

7

Czuję się kochany/kochana, gdy partner/partnerka daje mi prezenty.	C
Wiem, że partner/partnerka mnie kocha, ale chciałbym/chciałabym, żeby mi to mówił/a.	A

8

Lubię, gdy mój/moja partner/partnerka siedzi blisko mnie.	E
Chciałbym/Chciałabym, aby mój partner/moja partnerka mówił/a mi, że dobrze wyglądam.	A

9

Uszczęśliwia mnie spędzanie czasu z moim partnerem/partnerką.	B
Chciałbym/Chciałabym, żeby partner/partnerka dawał/a mi drobne ale przemyślane prezenty.	C

10

Byłoby świetnie usłyszeć od mojego/mojej partnera/partnerki, że jest ze mnie dumny/a.	A
Chciałbym/Chciałabym, aby partner/partnerka, pomagał/a mi w sprzątanii bez pytania.	D

11

Niezależnie od tego, czym się zajmujemy, uwielbiam robić różne rzeczy wspólnie z partnerem/partnerką.	B
Chciałbym/Chciałabym, aby partner/partnerka częściej udzielał/a mi werbalnego wsparcia.	A

12

Chciałby/Chciałabym, żeby partner/partnerka robił/a dla mnie coś miłego.	D
Uwielbiam się przytulać do mojego/mojej partnera/partnerki.	E

13

Chciałbym/Chciałabym częściej słyszeć pochwały od mojego/mojej partnera/partnerki.	A
Chciałbym/Chciałabym, aby partner/partnerka dawał/a mi bardziej przemyślane prezenty.	C

14

Wystarczy, że mój/moja partner/partnerka jest blisko, bym czuł/a się dobrze.	B
Chciałabym/Chciałbym, żeby mój/moja partner/partnerka zrobił/a mi masaż.	E

15

Chciałbym/Chciałabym, aby partner/partnerka bardziej chwalił/a mnie za moje osiągnięcia.	A
Chciałbym/Chciałabym, żeby partner/partnerka bardziej pomagał/a mi w tym czego nie lubię robić.	D

16

Nigdy nie mam dość całusów od mojego/mojej partnera/partnerki.	E
Chciałbym/Chciałabym, żeby mój/moja partner/partnerka bardziej interesował/a się tym, co jest dla mnie ważne.	B

17

Czuje się kochany/a, gdy partner/partnerka pomaga mi w realizacji moich projektów.	D
Ciągle cieszy mnie otwieranie prezentów od mojego/mojej partnera/partnerki.	C

18

Chciałbym/Chciałabym, częściej słyszeć komplementy od mojego/mojej partnera/partnerki.	A
Chciałbym/Chciałabym, żeby partner/partnerka częściej mnie słuchał/a i szanował/a moje pomysły.	B

19

Nie mogę się powstrzymać przed dotykiem mojego/mojej partnera/partnerki, gdy jest blisko mnie.	E
Chciałbym, żeby partner/partnerka zaoferował/a mi swoją pomoc w załatwianiu sprawunków.	D

20

Chciałbym/Chciałabym, aby mój partner/partnerka pomagał/a mi w obowiązkach domowych.	D
Czułbym/Czułabym się kochany/a, gdyby prezenty od partnera/partnerki, były bardziej przemyślane.	C

21

Chciałbym/Chciałabym, żeby mój partner/partnerka w pełni skupił/a się na mnie, gdy rozmawiamy.	B
Byłoby wspaniale, gdyby partner/partnerka pomógł/pomogła mi w domowych porządkach.	D

22

Nie mogę się doczekać, co partner/partnerka da mi na urodziny.	C
Chciałbym/Chciałabym usłyszeć od partnera/partnerki jak wiele dla niego/niej znaczą.	A

23

Chciałbym/Chciałabym, żeby partner/partnerka częściej dawał/a mi prezenty.	C
Chciałbym/Chciałabym, żeby partner/partnerka pomagał/a mi z własnej inicjatywy.	D

24

Nie lubię, gdy mój partner/moja partnerka mi przerywa.	B
Nigdy nie nudzą mi się prezenty od mojego/mojej partnera/partnerki.	C

25

Chciałbym/Chciałabym, żeby partner/partnerka pomógł/pomogła mi, gdy jestem zmęczony/a.	D
Lubię wychodzić z moim/moją partnerem/partnerką – niezależnie od tego, gdzie idziemy	B

26

Chciałbym/Chciałabym, żebyśmy z partnerem/partnerką częściej się przytulali.	E
Chciałbym/Chciałabym, aby partner/partnerka częściej zaskakiwał/a mnie różnymi prezentami	C

27

Pozytywne słowa z ust partnera/partnerki dodają mi pewności siebie.	A
Uwielbiam oglądać filmy wspólnie z moim/moją partnerem/partnerką.	B

28

Chciałbym/Chciałabym, żeby partner/partnerka dawał/a mi prezenty bez okazji.	C
Chciałbym/Chciałabym, żeby partner/partnerka częściej mnie dotykał/a.	E

29

Pomoc mojego/mojej partnera/partnerki wiele dla mnie znaczy.	D
Chciałbym/Chciałabym, żeby partner/partnerka czasem powiedział/a: „Jesteś dla mnie ważny/a”.	A

30

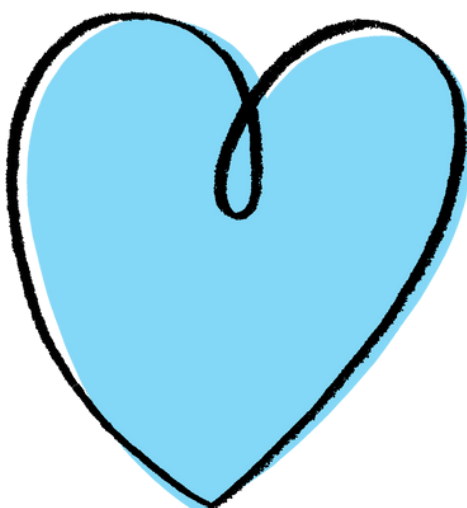
Lubię obejmować mojego/moją partnera/partnerkę, gdy wraca do domu.	E
Chciałbym/Chciałabym, usłyszeć od partnera/partnerki, że tęskni za mną, gdy mnie nie ma.	A



TEST PIĘCIU JĘZYKÓW MIŁOŚCI

PODSUMOWANIE:

Suma punktów	Język miłości
A	A = wyrażenia afirmatywne
B	B = dobrze spędzony czas
C	C = przyjmowanie podarunków
D	D = drobne przysługi
E	E = dotyk





TEST PIĘCIU JĘZYKÓW MIŁOŚCI

Legenda

A	A= wyrażenia afirmatywne = czyli słowa uznania oraz deklaracje uczuć. Ale chodzi tylko o szczere słowa uznania i pochwały, nie pochlebstwa!
B	B= dobrze spędzony czas = dalekie podróże, kino, teatr, romantyczna kolacja w restauracji – wszystko to bardzo przyjemne, ale niektórym chodzi po prostu o wspólnie spędzony czas. O poświęcenie im uwagi, wysłuchanie, zrobienie razem nawet najprostszych codziennych czynności. Obiad może być domowy, byle bez logowania się do Facebooka w jego trakcie.
C	C= przyjmowanie podarunków = wbrew pozorom osoby preferujące podarunki wcale nie są nastawione materialistycznie. Im chodzi o prezenty, które coś znaczą, są wyrazem pamięci o dacie, jak i miejscu spotkania, poznania czy ważnego przeżycia.
D	D = drobne przysługi = pada śnieg, a on/ona wymienił/a ci opony na zimowe; zaspąłeś/aś i nie zdążyłeś/aś zjeść, ale on/ona spakował/a ci drugie śniadanie do pracy – drobne przysługi są jak potwierdzenie, że nie liczą się słowa, a czyny. Warunek jest jeden: pomoc ta musi być świadczona z życzliwością i ochotą, a najwięcej ceniona jest ta, o którą nawet nie trzeba prosić.
E	E=dotyk = pocałunek, przytulenie, trzymanie za rękę, siedzenie blisko, nawet jeśli razem zajmujecie się czymś innym. Dla wielu osób to kwintesencja bycia razem. Są spragnieni miłości okazywanej przez czułość.

Zaciekawiły Cię wyniki? Pamiętaj, że możesz porozmawiać o nich ze specjalista - psychologiem lub psychoterapeutą i omówić je na sesji 1:1.