

Kärleksspråktestet

Testet innehåller trettio (30) par påståenden.

Läs varje par och välj ett (1) påstående som stämmer bäst in på dig, och ringa sedan in den bokstav som hör till det påstående som stämde bäst in på dig eller föredrar.

När du arbetar dig genom testet; tänk på en betydelsefull person som står dig nära: pojk- eller flickvän, en god vän, förälder, kollega, och så vidare.

Genomför gärna testet när du är avslappnad och har gott om tid.

1.

- A Jag tycker om att få skriva lappar som uttrycker bekräftelse och uppskattning.
- E Jag tycker om att få kramar.

2.

- B Jag tycker om att tillbringa tid ensam med en person som är speciell för mig.
- D Jag känner mig älskad när någon hjälper mig praktiskt.

3.

- C Jag tycker om närmänniskor ger mig gåvor/presenter.
- B Jag tycker om avslappnade besök hos vänner och nära och kära.

4.

- D Jag känner mig älskad när människor gör saker för att hjälpa mig.
- E Jag känner mig älskad när människor ger mig beröring.

5.

- E Jag känner mig älskad när någon jag älskar eller beundrar lägger sin arm omkring mig.
- C Jag känner mig älskad när jag får en gåva/present från någon jag älskar eller beundrar.

6.

- B Jag tycker om att resa med vänner, nära och kära.
- E Jag gillar att göra "high-five" eller hålla handen med människor jag tycker om.

7.

- C Synliga symboler för kärlek (gåvor/presenter) är väldigt viktiga för mig.
- A Jag känner mig älskad när människor bekräftar mig.

8.

- E Jag tycker om att sitta nära människorsom jag gillar att umgås med.
- A Jag tycker om när människor säger att jag är snygg/stilig.

9.

- B Jag tycker om att tillbringa tid med vänner, nära och kära.
- C Jag tycker om att få små gåvor/presenter från vänner, nära och kära.

10.

- A Accepterande ord är viktiga för mig.
- D Jag vet att någon älskar mig när denne hjälper mig.

11.

B Jag tycker om att umgås och göra saker med vänner, nära och kära.

A Jag tycker om när jag får höra vänliga ord.

12.

D Vad någon gör påverkar mig mer än vad han eller hon säger.

E Kramar får mig att känna mig värdefull och uppleva samhörighet.

13.

A Jag värderar uppskattning och försöker undvika kritik.

C Flera små gåvor/presenter betyder mer för mig än en stor gåva/present.

14.

B Jag känner mig nära någon när vi pratar eller gör något tillsammans.

E Jag känner mig nära vänner och nära och kära när de ger mig beröring ofta.

15.

A Jag tycker om när människor ger mig komplimanger för mina prestationer.

D Jag vet att människor älskar mig när de gör saker för mig som de inte tycker om att göra.

16.

E Jag tycker om att få beröring när vänner, nära och kära passerar förbi.

B Jag tycker om när människor lyssnar på mig och visar ett genuint intresse för vad jag säger.

17.

D Jag känner mig älskad när vänner, nära och kära hjälper mig med jobb eller projekt.

C Jag tycker om att få gåvor/presenter från vänner, nära och kära.

18.

A Jag tycker om när människor ger mig komplimanger för mitt utseende.

B Jag känner mig älskad när människor tar sig tid för att förstå mina känslor.

19.

E Jag känner mig trygg när en käreasta eller betydelsefull person ger mig beröring.

D Tjänster får mig att känna mig älskad.

20.

D Jag uppskattar de många saker som de betydelsefulla människorna i mitt liv gör för mig.

C Jag tycker om att få gåvor/presenter som de betydelsefulla människorna i mitt liv själva gör åt mig.

21.

B Jag tycker verkligen om känslan jag får när någon ger mig deras fulla uppmärksamhet.

D Jag tycker verkligen om känslan jag får när någon gör mig en tjänst.

22.

C Jag känner mig älskad när en person firar min födelsedag med en gåva.

A Jag känner mig älskad när en person firar min födelsedag med betydelsefulla ord.

23.

- C Jag vet att en person tänker på mig när denne ger mig en gåva/present.
- D Jag känner mig älskad när en person hjälper mig med mina sysslor.

24.

- B Jag uppskattar när någon lyssnar tålmodigt och inte avbryter mig.
- C Jag uppskattar när någon kommer ihåg speciella dagar med en gåva/present.

25.

- D Jag tycker om när någon bryr sig tillräckligt mycket för att hjälpa till med vardagliga sysslor.
- B Jag tycker om långa resor tillsammans med någon som är betydelsefull för mig.

26.

- E Jag tycker om att pussa eller bli pussad av människor jag står nära.
- C Att få en gåva/present utan någon särskild anledning gör mig glad.

27.

- A Jag tycker om att höra att jag är uppskattad.
- B Jag vill att en person ska titta på mig när vi pratar.

28.

- C Gåvor/presenter från vänner, nära och kära är alltid betydelsefulla för mig.
- E Jag mår bra när vänner, nära och kära ger mig beröring.

29.

- D Jag känner mig älskad när en person med entusiasm utför en uppgift jag bett dem göra.
- A Jag känner mig älskad när jag får höra hur uppskattad jag är.

30.

- E Jag behöver få beröring varje dag.
- A Jag behöver bekräftande ord varje dag.

Totalt:

A (Bekräftande ord): _____

B (Tid tillsammans): _____

C (Gåvor/presenter): _____

D (Tjänster): _____

E (Fysisk beröring): _____

Testtagare: _____