

A. Bekräftande ord:

Jag tycker om att få skriva lappar som uttrycker bekräftelse och uppskattning.
Jag känner mig älskad när människor bekräftar mig.
Jag tycker om när människor säger att jag är snygg/stilig.
Accepterande ord är viktiga för mig.
Jag tycker om när jag får höra vänliga ord.
Jag värderar uppskattning och försöker undvika kritik.
Jag tycker om när människor ger mig komplimanger för mina prestationer.
Jag tycker om när människor ger mig komplimanger för mitt utseende.
Jag känner mig älskad när en person firar min födelsedag med betydelsefulla ord.
Jag tycker om att höra att jag är uppskattad.
Jag känner mig älskad när jag får höra hur uppskattad jag är.
Jag behöver bekräftande ord varje dag.

B. Tid tillsammans:

Jag tycker om att tillbringa tid ensam med en person som är speciell för mig.
Jag tycker om avslappnade besök hos vänner och nära och kära.
Jag tycker om att resa med vänner, nära och kära.
Jag tycker om att tillbringa tid med vänner, nära och kära.
Jag tycker om att umgås och göra saker med vänner, nära och kära.
Jag känner mig nära någon när vi pratar eller gör något tillsammans.
Jag tycker om när människor lyssnar på mig och visar ett genuint intresse för vad jag säger.
Jag känner mig älskad när människor tar sig tid för att förstå mina känslor.
Jag tycker verkligen om känslan jag får när någon ger mig deras fulla uppmärksamhet.
Jag uppskattar när någon lyssnar tålmodigt och inte avbryter mig.
Jag tycker om långa resor tillsammans med någon som är betydelsefull för mig.
Jag vill att en person ska titta på mig när vi pratar.

C. Gåvor/presenter:

Jag tycker om när människor ger mig gåvor/presenter.
Jag känner mig älskad när jag får en gåva/present från någon jag älskar eller beundrar.
Synliga symboler för kärlek (gåvor/presenter) är väldigt viktiga för mig.
Jag tycker om att få små gåvor/presenter från vänner, nära och kära.
Flera små gåvor/presenter betyder mer för mig än en stor gåva/present.
Jag tycker om att få gåvor/presenter från vänner, nära och kära.
Jag tycker om att få gåvor/presenter som de betydelsefulla människorna i mitt liv själva gör åt mig.
Jag känner mig älskad när en person firar min födelsedag med en gåva.
Jag vet att en person tänker på mig när denne ger mig en gåva/present.
Jag uppskattar när någon kommer ihåg speciella dagar med en gåva/present.
Att få en gåva/present utan någon särskild anledning gör mig glad.
Gåvor/presenter från vänner, nära och kära är alltid betydelsefulla för mig.

D. Tjänster:

Jag känner mig älskad när någon hjälper mig praktiskt.
Jag känner mig älskad när människor gör saker för att hjälpa mig.
Jag vet att någon älskar mig när denne hjälper mig.
Vad någon gör påverkar mig mer än vad han eller hon säger.
Jag vet att människor älskar mig när de gör saker för mig som de inte tycker om att göra.
Jag känner mig älskad när vänner, nära och kära hjälper mig med jobb eller projekt.

Tjänster får mig att känna mig älskad.

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

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

Jag känner mig älskad när en person hjälper mig med mina sysslor.

Jag tycker om när någon bryr sig tillräckligt mycket för att hjälpa till med vardagliga sysslor.

Jag känner mig älskad när en person med entusiasm utför en uppgift jag bett dem göra.

E. Fysisk beröring:

Jag tycker om att få kramar.

Jag känner mig älskad när människor ger mig beröring.

Jag känner mig älskad när någon jag älskar eller beundrar lägger sin arm omkring mig.

Jag gillar att göra "high-five" eller hålla handen med människor jag tycker om.

Jag tycker om att sitta nära människorsom jag gillar att umgås med.

Kramar får mig att känna mig värdefull och uppleva samhörighet.

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

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

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

Jag tycker om att pussa eller bli pussad av människor jag står nära.

Jag mår bra när vänner, nära och kära ger mig beröring.

Jag behöver få beröring varje dag.