

لغة الحب السادسة

تمرين مرحلة الإعجاب

أكتبى السمات المشتركة للناس الى بتجذبى ليهم و تتطابق مع مين ؟

تمرين مرحلة الأنسجام

أنت شخص تتميز أكثر بجوانب:

و تتجذب أكثر لأشخاص لديهم جوانب:

مثلث الحب:

تمرين الحب:

أية هو الحب ؟

مقياس الجوع العاطفي

لا	يعنى	أية	
			هتومت و تدخل علاقة عاطفية ؟
			بتقع بسهولة في الحب ؟
			بترتبط بشخص حتى لو مش مناسب و أقل مما تستحق بالنسبة لمعاييرك؟
			بنتعلق بحبيك و مش بتسيب له مساحته ؟
			دخلت في علاقة مع شخص و برغم الأذى أنت متمسك بي ؟
			لو أتربطت و شخص أنفصل بيك بتحاول ترجع له بكل الطرق؟
			لو في أشارات أن الشخص غير مناسب بنتجاهلها ؟
			لما بتحب بتثق في الشخص حتى لو غير أهل للثقة ؟
			المجموع

• أية التعاملات اللى بتحبها ؟

.....

.....

.....

• أية التعاملات اللى مش بتحبها؟

.....

.....

.....

• أية الحاجة اللى أنت بتديها بكثرة ؟

.....

.....

.....

• حاجات بتعامل الناس بيها و مش بيعاملوك بيها؟

.....

.....

.....

• أية أكثر مشاعر مهمة بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

• أية أكثر حاجة نفسك تحققها في الحياة و ليه؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• **أية الصفات اللى لو متوفرتش فى شريك حياتك هتكون تعيس؟***

..... •

..... •

..... •

.....

.....

.....

• أية أكثر حاجات أفقدتها في كل العلاقات التي دخلتها؟

..... •

..... •

..... •

.....

.....

• أكثر حاجة كنت محتاجها من بابا و ماما و مأخدتهاش؟*

..... •

..... •

..... •

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• أسأل الناس الى حواليك .

-
-
-

الأحتياجات العاطفية

- الحب .
- القبول .
- التقدير .
- التشجيع .
- الأمان .
- الأهتمام .
- الأحرار .
- الأحتواء .
- المشاركة .
- الحرية .
- السند و الدعم .
- الأنجاز .
- الوضوح .
- السيطرة و التحكم .
- التواصل .
- الثقة .

-التنظيم .
-السكينة .
-الخصوصية .
-الرفاهية .

تجميع الاحتياجات العاطفية و وصف الاحتياج:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

دمج الاحتياجات العاطفية:

-
-
-
-
-
-
-

أسباب الاحتياج العاطفي:

-أحتياج .
-
-أحتياج .
-

أحتياج

.....

.....

أحتياج

.....

.....

أحتياج

.....

.....

أحتياج

.....

.....

تحويل الأحتياج الى أفعال :

أحتياج

.....

.....

.....

.....

أحتياج

.....

.....

.....

.....

أحتياج

.....

.....

.....

.....

أحتياج

.....

.....

.....

.....

أحتياج

-
-
-

أحتياج

-
-
-

أشباع الأحتياج

أحتياج

من الله

-
-
-
-

من الذات

-
-
-
-

من الناس

-
-
-
-

من شريك الحياة

-
-
-
-

• تمرين محايدة الأحتياج

أحتياج
من الله

-
-
-
-

من الذات

-
-
-
-

من الناس

-
-
-
-

من شريك الحياة

-
-
-
-

• تمرين محايدة الأحتياج

أحتياج
من الله

-
-
-
-

من الذات

-
-
-
-

من الناس

-
-
-
-

من شريك الحياة

-
-
-
-

• تمرين محايدة الأحتياج

أحتياج

من الله

-
-
-
-

من الذات

-
-
-
-

من الناس

-
-
-
-

من شريك الحياة

-
-
-
-

• تمرين محايدة الأحتياج

أحتياج

من الله

-
-
-
-

من الذات

-
-
-
-

من الناس

-
-
-
-

من شريك الحياة

-
-
-
-

• تمرين محايدة الأحتياج

أحتياج

من الله

-
-
-
-

من الذات

-
-
-
-

من الناس

-
-
-
-

من شريك الحياة

-
-
-
-

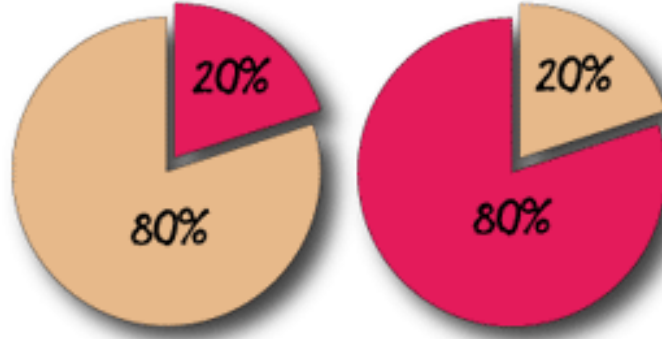
تمرين محايدة الأحتياج

لغة الحب السادسة (شريك الحياة)

لغة حبه من لغات الحب الخمس

-
-

The Pareto Principle



20% of input (time, resources, effort)
accounts for 80% of output (results, rewards)

أكتشاف لغات الحب الخاصة بشريك الحياة

• من كلامه

-
-

• هو بيدى أية كثير؟؟

-
-

• اية اللى بيضايقه ؟ أية أكثر حاجة بتستفزه و ليه ؟

-
-
-

• أية اللي ببسطة جدا؟

.....

.....

.....

.....

• أية اللي بيحبه فى مامته و باباه أوى؟

.....

.....

• أية اللي بيكرهه فى التعامل معاهم؟

.....

.....

• أية اللي بيعامل الناس بى و شايف الناس مش بتعامله بده؟

.....

.....

.....

.....

• من خلال سؤاله

.....

.....

أحتياجاته العاطفية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تحويل الاحتياجات إلى أفعال:

أحتاج

-
-
-
-

أحتاج

-
-
-
-

أحتاج

-
-
-
-

أحتاج

-
-
-
-

أحتاج

-
-
-
-