Explorando as Linguagens do amor

PSICÓLOGA JACQUELINE GUIMARÃES

Este é um jogo de cartas para explorar as *linguagens do amor do casal*

Como jogar?

- As cartas estão divididas em 5 categorias, representando cada uma das linguagens do amor.

Palavras de afirmação *Tempo de qualidade*
Toque físico *Receber presentes* *Atos de serviço*

- Deverão ser sorteados números de 1 a 51. O número sorteado corresponderá a carta a ser usada.
- Um pergunta ao outro. Depois que a pergunta for respondida, a próxima pessoa sorteia um número e repete o processo.

Os dois podem responder as mesmas perguntas, conectem-se e divirtam-se!

explorando as linguagens do amor

Palavras de *Afirmação*

1

Quais palavras ou frases fazem você se sentir mais amado(a)?

2

Você acha
fácil ou difícil
se expressar
verbalmente?
Por quê?

...

3

Quais foram os elogios mais significativos que você já recebeu do(a) seu(sua) parceiro(a)?

...

*

1. Cada um fará uma lista com 10 coisas que gosta no outro

2. Compartilhem suas listas

3. Expliquem por que cada item da lista é importante para vocês

5

Como você lida com críticas ou comentários negativos do seu(sua) parceiro(a)?

6

Como você pode melhorar sua capacidade de se expressar?

...

7

Você se lembra da primeira vez que o(a) seu(sua) parceiro(a) te elogiou? Como foi?

8

Como você se sente quando ouve palavras de afirmação em momentos bons? e em momentos difíceis?

9

Qual é a diferença entre elogios sinceros e elogios superficiais para você?

...

explorando as linguagens do amor

Atos de *Serviço*

10

Como você se sente quando o(a) seu(sua) parceiro(a) faz algo por você?

*

1. Escolham uma receita que ambos gostem ou que não tentaram antes

2. Preparem a comida juntos, dividindo as tarefas e colaborando em cada etapa

3. Desfrutem da refeição juntos, sem distrações, como televisão ou celulares

Como foi trabalhar juntos? Quais as dificuldades e diversões?

12

Você acha que é fácil ou difícil realizar atos de serviço para o(a) seu(sua) parceiro(a)? Por quê?

13

Como você demonstra seu amor por meio de atos de serviço?

Existe algo que você gostaria que o(a) seu(sua) parceiro(a) fizesse com mais frequência?

Como você reage quando o outro não faz algo que você esperava?

Qual é a sua maneira favorita de agradecer ao outro por um ato de serviço?

17

Como você lida com a reciprocidade nos atos de serviço? Você espera que o outro faça o mesmo por você?

Você repara nos pequenos detalhes que o(a) seu(sua) parceiro(a) faz diariamente para mostrar que se importa?

explorando as linguagens do amor

Tempo de *Qualidade*

19

Que momentos juntos você valoriza mais e por quê?

*

1. Escolham uma coleção de fotos/vídeos de momentos que passaram juntos

2. Relembrem e conversem sobre as memórias associadas a eles

*

1. (Re)criem o primeiro encontro de vocês

2. Vocês podem fazer juntos ou cada um pode fazer o seu (surpresa) em dias diferentes

3. Para o dia, cada um vai escrever, na sua perspectiva, uma carta contando como foi o primeiro date

Para você, qual é a diferença entre passar tempo juntos e passar tempo de qualidade juntos?

23

Fale sobre 5 coisas negativas ou positivas que você aprendeu sobre o jeito de ser do(a) seu/sua parceiro(a) ao longo do relacionamento

*

1. Com a câmera do celular vocês irão fazer uma sessão de fotos um do outro

2. Usem a criatividade, ajam com naturalidade, não precisa ter vergonha :)

3. Tirem no mínimo 8 fotos de cada um!

Como foi se ver pelo olhar do outro?

*

1. Escreva, cada um, uma lista de metas pessoais e sonhos que desejam conquistar

2. Logo após, compartilhem suas listas e discutam como podem apoiar os objetivos um do outro

3. Criem uma lista de metas e sonhos compartilhados

*

1. Escolham um hobby ou atividade que ambos gostariam de aprender ou algo que já sabem e gostariam que o outro aprendesse (dança, pintura, idioma, etc)

2. Inscrevam-se em uma aula ou usem recursos online para aprender juntos, ou convidem o outro para aprender aquilo que você gostaria de ensinar e vice-versa

Quais são os desafios que você enfrenta para criar tempo de qualidade no seu relacionamento?

*

Preparem um momento confortável e íntimo para uma troca de perguntas profundas:

- Qual é o seu maior sonho?
- Qual é a sua maior preocupação?
- Qual foi o momento mais feliz da sua vida?
- O que você mais valoriza em nossa relação?

Deem continuidade inventando novas perguntas

Receber *Presentes*

Como você se sente quando recebe um presente do(a) seu(sua) parceiro(a)?

*

1. Troquem presentes customizados

2. Vocês irão customizar algo para dar de presente

3. Usem a criatividade e lembrem-se que deve ser supresa!!

Para você, é importante a troca de presentes no relacionamento?

*

1. Cada um vai escolher 5 objetos que simbolizem o outro
2. Para essa atividade não é necessário comprar nada, podem usar coisas que vocês tenham em casa
3. Escondam os objetos em uma caixa
4. Sentem-se juntos e revelem um por um os itens escolhidos, explicando porque são significativos

33

Como você gosta de demonstrar seu amor por meio de presentes? Exemplifique

*

1. Definam um orçamento pequeno para a compra de presentes (ex: R$ 50)

2. Cada um deve comprar um presente para o outro dentro do orçamento

3. Troquem os presentes e expliquem por que escolheram aquele item

Você acha que é fácil ou difícil escolher presentes para o(a) seu(sua) parceiro(a)? Por quê?

Quais foram os presentes mais memoráveis que você recebeu na sua vida?

Você acha que o valor financeiro do presente importa? Por quê sim ou por quê não?

Como você se sente quando o(a) seu(sua) parceiro(a) se esforça para encontrar o presente perfeito para você?

explorando as linguagens do amor

Toque *Físico*

Quais tipos de toque físico fazem você se sentir mais amado(a)? Exemplifique

Existe algum tipo de toque físico que você não gostaria de receber?

Você acha que é fácil ou difícil expressar seu amor por meio do toque físico? Por quê?

*

1. Façam uma sessão de massagem, primeiro um depois o outro

2. Prestem atenção às necessidades e preferências do(a) parceiro(a)

3. Finalizem conversando sobre como se sentiram com a massagem

Como foi a experiência de dar e receber massagem? O que gostou e o que não gostou?

43

Você gosta de demonstrações públicas de afeto? Explique

...

Como você expressa seu amor por meio do toque físico?

Qual a diferença entre toques físicos carinhosos e toques físicos íntimos para você?

*

1. Escolham uma música aleatória ou que ambos gostem, algo com ritmo agradável

2. Dancem juntos do jeito que quiserem!

3. Se conectem, façam movimentos sincronizados ou aleatórios, abraçados ou distantes, pulem, girem, se divirtam, não tenham vergonha!

...

Como você reagiria se estivesse chateado(a) ou estressado(a) com seu/sua parceiro(a) e ele(a) te abraçasse?

Como o toque físico mudou ao longo do seu relacionamento?

Quais são os toques físicos que te fazem sentir mais seguro(a) e protegido(a)?

Como você pode comunicar ao outro suas necessidades e preferências de toque físico? Você sente que tem abertura para isso?

*

1. Toquem o outro no rosto na bochecha, nos dedos, pés, braços, etc

2. Cada vez que encostarem um no outro deverão contar algo simbólico sobre aquele local mexido (ex: quando era criança prendi meu dedo na porta ou meu cabelo sempre foi importante para mim)

3. Façam isso de forma alternada e dinâmica

Se conectem e se conheçam

E então,

Foi divertido?
Se conectaram?