

KRÓTKI *quiz*

1. Kiedy masz gorszy dzień, wolisz:

- a Posłuchać motywacyjnego podcastu
- b Wybrać się na uważny spacer
- c Iść na zakupy i kupić sobie coś fajnego
- d Zająć się sprzątaniami lub coś ugotować
- e Zrobić sobie masaż lub gorącą kąpiel

Najwięcej "a"

Twój język miłości to prawdopodobnie słowa. Staraj się praktykować wspierający dialog wewnętrzny i docenianie samej siebie.

2. Gdy wracasz z pracy do domu:

- a Spisujesz swoje myśli lub wdzięczności
- b Zatapiasz się w pasji, która Cię uszczęśliwia
- c Wstępujesz po kwiaty lub dobre ciastko
- d Najpierw obowiązki domowe - i z głowy!
- e Przebierasz się w coś przytulnego

Najwięcej "b"

Twój język miłości to prawdopodobnie czas. Postaraj się zadbać o to, by spędzać go uważnie, w tu i teraz. Odłóż telefon i czerp radość z teraz.

Najwięcej "c"

Twój język miłości to prawdopodobnie prezenty. Nie muszą być duże czy drogie. Staraj się siebie obdarowywać tym, co sprawia Ci radość.

3. Twój przepis na idealny wolny dzień to:

- a Planowanie i wyznaczanie celów
- b Cokolwiek, byle bez telefonu i telewizji
- c Mała wycieczka za miasto
- d Rozwojowy kurs lub webinar
- e Spa, joga albo warsztaty taneczne

Najwięcej "d"

Twój język miłości to prawdopodobnie przysługi. Czasami są to przyjemne zajęcia, ale wprowadzają porządek i sprawiają, że żyje Ci się lepiej.

Najwięcej "e"

Twój język miłości to prawdopodobnie dotyk. Postaraj się zadbać o swoje ciało - ale nie tylko od zewnątrz! Zwróć też uwagę na picie wody i dietę.

JĘZYKI miłości

Koncepcję języków miłości po raz pierwszy stworzył Gary Chapman. W swojej przełomowej książce "5 języków miłości" opisał 5 sposobów, na jaki ludzie w relacjach romantycznych wyrażają i odczuwają miłość.



Czym jest język miłości do samej siebie?

My popatrzymy na te elementy jako na elementy budowania relacji ze samą sobą. Język miłości do siebie będzie określał to, czego każda z nas potrzebuje od samej siebie. Znajomość języka miłości do siebie pomoże Ci dawać sobie dokładnie to, dzięki czemu czujesz się dobrze ze samą sobą i pozwoli Ci na nawiązanie pełnej czułości i miłości relacji ze sobą.

JĘZYKI *miłości*

Jeśli nie jesteś pewna, który język miłości do siebie najbardziej Ci odpowiada, przyjrzyj się przykładom poniżej. Kiedy poczujesz, że któraś kategoria wyjątkowo Cię zainteresowała, zacznij praktykować selfcare!

-  **Słowa** → praktykowanie wspierających afirmacji, rozwojowy podcast, pisanie dziennika, stworzenie listy wdzięczności, zrobienie słoika sukcesów, wypisanie listy swoich mocnych stron i zalet, wspierające karteczki na lustrze
-  **Czas** → spędzanie czasu samej, wyjście na spacer bez telefonu, czytanie książki, rozwijanie pasji, oglądanie zachodu słońca, praktykowanie bycia tu i teraz, bycie na łonie natury, odkrywanie siebie i nowych umiejętności
-  **Prezenty** → świeże kwiaty, mała wycieczka lub duże wakacje, uzupełnienie swojej garderoby, wyjście do restauracji lub kina, projekty DIY, małe zmiany w wystroju mieszkania, celebrowanie codziennych sukcesów
-  **Przysługi** → porządkowanie mieszkania, segregowanie kosmetyków, przygotowanie garderoby na nowy sezon, skompletowanie domowej apteczki, zapłacenie rachunków, rozwojowy kurs, planowanie dnia lub budżetu, terapia
-  **Dotyk** → masaż, przytulne i wygodne ubrania, joga, taniec intuicyjny, pełnowartościowa dieta, picie wody, 8h sen, gorąca kąpiel, maska na twarz, oczyszczające zabiegi u kosmetologa

Więcej rozwojowych ćwiczeń znajdziesz na wysokowrazliwa.pl