



5 maneres de demostrar a algú que l'estimes

[inicentrareport]L'autor Gary Chapman va escriure una obra anomenada "Els 5 llenguatges de l'amor" i en ella explica les 5 formes que tenim les persones de demostrar-nos l'amor. En qualsevol relació, sigui de parella o no, és bo tenir en compte aquests 5 factors per sentir-nos estimats/des i alhora mostrar amor a l'altra persona:

1. Les paraules

Expressar l'amor i l'afecte verbalment, ja sigui amb paraules boniques, elogis, felicitacions? és quelcom que a tothom li agrada.

2. El temps compartit de qualitat

Al llarg de la vida passem molt temps amb moltes persones, però el temps de qualitat és el que marca la diferència. Entregar el nostre temps a una altra persona durant una estona és un regal. Escoltar activament, cuidar-se, fer activitats, gaudir del sol fet d'estar junts/es?

3. Els regals

Els detalls, siguin materials o no, sempre ens fan sentir especials. Fes-li saber a l'altra persona que l'estimes i la valores amb un obsequi, és igual el valor econòmic que tingui.

4. Els actes de servei

Estimar també és ajudarr i facilitar la vida de l'altra persona de forma voluntaria i sense esperar res a canvi. Només per les ganes de cuidar a l'altre/a.

5. El contacte físic

Carícies, abraçades, donar-se la mà, fer petons, fer un massatge? A qui no li agrada?
[ficentrareport]