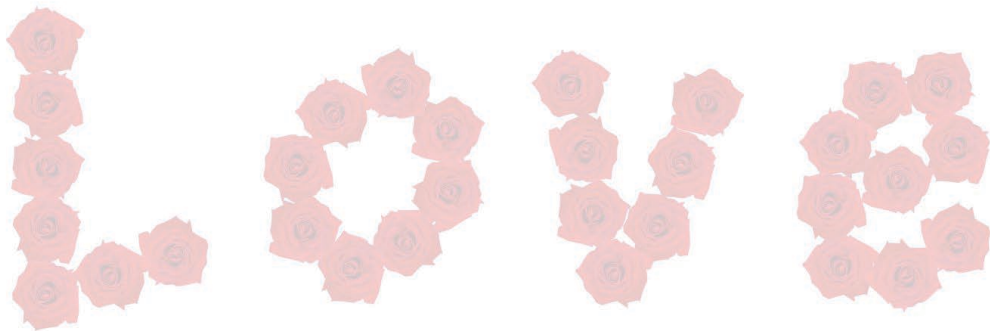


# PET JEZIKA LJUBAVI



Romantična ljubav pojam je ljubavi s početka veze kada osjećamo zanos, dok nam se pri pomisli na partnera, osmijeh ne skida s lica, uz nalet sitnih leptirića koji ispunjavaju naše tijelo.

Mnogi od nas barem su je jednom osjetili, jer zaljubljenost nas preuzme svojim intenzitetom osjećaja i dok traje, nalazimo se u stanju u kojem bi ostali zauvijek.

Međutim, zaljubljenost je prolazna i vremenom, strast se smiruje, iskra u oku gasi, leptirića više nema. Intenzitet osjećaja se stiša, a zaljubljenost otvara mjesto ljubavi.

Kada zaljubljenost prođe, tada se idealizirana slika našeg partnera pretvara u onu realnu, vidimo partnera sa svim njegovim vrlinama i manama, a na nama je da ga prihvatimo ili mu se zahvalimo i pustimo ga da ode iz našeg života.

Ako odlučimo da želimo u tom odnosu ostati i dalje, trebamo naći način kako da održimo onaj plamen s početka veze, a da pritom gradimo odnos ispunjen ljubavlju i poštovanjem, uz prihvaćanje međusobnih razlika.

---

Koliko god se u tome trudili, često nam se dogodi da nas preplave osjećaji nezadovoljstva, imamo osjećaj da nas partner ne razumije, da ne ispunjava naše najdublje potrebe i da se ona solidna baza s početka počinje kidati.

Svakim danom sve se više udaljujemo, svatko na svoju stranu, pojedeni rutinom, ritmom života i svakodnevnim obavezama.

Sjećanje na iskru u oku postane samo tiha čežnja praćena dubokim uzdahom i osjećajem samoće.

Onda se jednog dana probudimo, pogledamo osobu pored sebe i više nam ništa nije jasno.

Šta se dogodilo? Gdje je nestao onaj plamen, gdje je nestala ljubav?

**Što se događa s ljubavlju nakon više godina veze ili braka?**

Ljubav i međusobno poštovanje ne mogu se održati sami od sebe.

Ako se oko biljke prestanemo truditi ona umire, isto tako je i s našim odnosom.  
Ako se prestanemo truditi, vrlo je vjerojatno da se naš odnos neće održati.

Nakon godina i godina veze, teško je razbuktati onaj isti plamen kao s početka kada smo bili zaljubljeni i euforični, no to ne znači da ga više uopće ne mora biti.

Možemo ga održati trudeći se ispunjavati međusobne potrebe kroz male znakove pažnje, kroz male iskaze ljubavi, ne očekujući da partner podrazumijeva da nam je do njega stalo.

Kako ćemo to postići?



**Govoreći partnerovim jezikom ljubavi.**

# P E T J E Z I K A L J U B A V I

---

Šta to točno znači, objasnit ću vam na primjeru.

Mi pričamo hrvatski jezik koji je je naš primarni jezik.

Ako učimo strane jezike, oni postaju našim sekundarnim jezicima, no najbolje govorimo i razumijemo naš primarni jezik i najugodnije se osjećamo dok ga govorimo.

Ujedno, što se više koristimo sekundarnim jezikom, to se bolje osjećamo dok njega govorimo.

Međutim, govorimo li isključivo samo svojim primarnim jezikom (hrvatskim) i sretnemo nekoga tko govori samo svojim primarnim jezikom (japanskim), imat ćemo problem u komunikaciji.

Šta želim reći?

Želimo li efikasno komunicirati s drugom osobom koja ne zna naš jezik, tada moramo naučiti jezik onoga s kim želimo komunicirati. I obrnuto.

---

Slično je i kod partnerskih odnosa.

Svi mi imamo svoj jezik ljubavi koji je kao jedan kanal putem kojeg najbolje primamo i doživljavamo ljubav partnera.

Naš jezik ljubavi može se razlikovati od onoga našeg partnera isto kao što se i japanski razlikuje od hrvatskog.

Bez obzira koliko se ljubavi trudili iskazati na hrvatskom, ako naš partner razumije samo japanski, tada nikada neće u potpunosti spoznati naše namjere, niti doživjeti u potpunosti našu ljubav.

Razlog je što prečesto govorimo svojim primarnim jezikom ljubavi i ne shvaćamo što se događa kada naš partner ne razumije što mu pokušavamo reći.

Jer poruka koju mi želimo poslati našem partneru, nije ista ona koju on prima.

Njemu je poput stranog jezika.

---

# PET JEZIKA LJUBAVI

**RIJEČI POTVRDE**

**KVALITETNO VRIJEME**

**Da bi ljubav održali na životu, moramo biti spremni i voljni naučiti partnerov primarni jezik ljubavi kako bi se naš partner osjećao voljenim.**

**ISKAZI USLUŽNOSTI**

**PRIMANJE DAROVA**

**FIZIČKI DODIR**

## 1. RIJEČI POTVRDE

Jedan od načina da iskažemo ljubav je da koristimo riječi koje su za našeg partnera svojevrsan kompliment, riječi koje osnažuju. Jer osoba kojoj su riječi potvrde jezik ljubavi izrazito je osjetljiva na kritike, a topi se na pohvale. Za njih vrijedi: Lijepa riječ sva vrata otvara, a ružna ih zatvara.

Može ih se iskazivati direktnim izjavama kao: Jako dobro izgledaš u toj haljini/odijelu! Puno ti hvala na pomoći i angažmanu ovih dana! Cijenim to što radiš za mene i pomažeš mi. Tvoja podrška mi puno znači! Znaš da uvijek možeš računati na mene!

### LJUBAZNE RIJEČI

Pohvalite partnera svaki puta kada napravi nešto dobro jer ima potrebu to čuti! A još da ga pohvalite u blizini drugih ljudi, cvjetat će od sreće!

Ako pospremi kuću recite mu/joj: "Baš si to odlično napravio/la!", umjesto: "Bilo je i vrijeme da očistiš kuću!"

### RIJEČI OHRABRENJA

Možda partner ima neotkriven potencijal u nekom području, a sputan je da ga ostvari, samo čeka vaše riječi ohrabrenja jer mu fali malo hrabrosti. Zato ne štedite na riječima poput: Vjerujem u tebe! Ako je to ono što želiš, sve ću učiniti da ti pomognem! Uz tebe sam!



Izjave poput: volim te, stalo mi je do tebe i našeg odnosa, lijep/a si danas, ponosan/sna sam što sam s tobom, njima neće nikada dosaditi slušati ih. Međutim, osim usmenih poruka, jako vole i one na papiru jer pisana riječ za njih ima veliku emotivnu vrijednost.

Jako je bitan ton glasa kojim se obraćate partneru jer nježan govor zrači ljubavlju, a oštar i kritizirajući bode poput oštrice u srce.

Zato ako ste pogriješili, obavezno se partneru kojem su riječi potvrde jezik ljubavi ispričajte i zamolite ga da da vam oprost. Izgovorene riječi više ne možemo povući, ali zato možemo priznati pogrešku i tako ublažiti nanесenu bol. I onda će ih partner moći prepustiti prošlosti. Njima treba više vremena da oprostite izgovorene riječi koje su ih povrijedile.

**Stoga ako su riječi potvrde jezik ljubavi vašeg partnera, tada ne štedite na riječima jer su upravo te verbalne potvrde koje dolaze od vas, vašem partneru potrebne kako bi se osjećao voljeno.**

---

## 2. KVALITETNO VRIJEME

Ako vam slijedeći primjer zvuči poznato, radi se o odnosu u kojem je jednom od partnera kvalitetno provedeno vrijeme primarni jezik ljubavi.

"Pofarbao sam ogradu, zalijepio pločice, trudim se, i vidim tvoje sumorno lice. Pa šta sad opet ne valja, zar ne vidiš koliko mi je stalo da sve sredim i da nam bude lijepo?! Tebe je teško usrećiti!" Ona odgovara: "Ne razumiješ. Molim te prestani stalno nešto raditi, uspori! Posveti mi malo svog vremena. Tu si oko mene, a kao da nisi. Dok ti sve to nešto radiš, ja se osjećam zapostavljeno. Sjedni da barem kavu popijemo zajedno i popričamo."

**Kvalitetno vrijeme podrazumijeva da nekome posvetimo isključivu pozornost.**

Radite nešto zajedno s partnerom (nešto što partner voli, ili nešto što oboje volite), otidite zajedno u restoran, na putovanje ili koncert.

Vašem partneru jako puno znače sjećanja i uspomene na te stvari koje ste radili zajedno.

Prema tome, ako vam partner prigovara da previše radite, u stvari vam poručuje da ima potrebu provoditi više vremena s vama, jer ta međusobna povezanost u nekoj zajedničkoj aktivnosti vas i emocionalno povezuje.

Ono što je ovdje također jako važno je KVALITETNA KONVERZACIJA.

To znači dijalog između partnera preko kojeg oni razmjenjuju informacije, misli, osjećaje, iskustva, koje nisu samo površinske, općenite, primjerice: šta ćemo sutra jesti? Jesi nazvao mamu?, nego da taj dijalog ima dubinu.

Upravo je takav dijalog krucijalan za osobe kojima je kvalitetno vrijeme jezik ljubavi kako bi se na emocionalnoj razini osjećali voljenima.

Stoga ako žena pita muža: "Jesi dobro? Nikad ne znam kako se osjećaš dok mi to ne kažeš", ona čezne za bliskošću, a da bi se osjećala voljenom, mora tu informaciju dobiti od njega jer se nikada neće osjećati do kraja voljenom ako joj on ne iznese svoje misli i osjećaje.

Ako u nekom trenutku nemate vremena dok vam partner nešto silno želi ispričati, recite nešto kao: "Znam da mi jako želiš ispričati ono što ti je važno, i zanima me što mi želiš reći, samo mi daj 10 minuta da završim to što radim i imat ćeš moju punu pozornost."

---

## 3. PRIMANJE DAROVA

Svi mi volimo dobiti poklon. Mislim da nema osobe koja ne voli poklon i onaj faktor iznenađenja dok ga otvara. Morate na nekoga misliti da bi mu nešto darovali. Uopće nije važno koliko je koštao. Ono što je važno je da ste ga se sjetili.

Jedina je razlika ako su darovi jezik ljubavi vašeg partera, onda ćete se te geste morati sjetiti malo češće jer kod njih se radi o darivanju kao iskazu ljubavi.

Darovi dolaze u svim veličinama, bojama i oblicima. Neki su skupi, neki imaju simboličnu cijenu, a neki su potpuno besplatni.

Ljudima kojima su darovi jezik ljubavi u pravilu nije važno koliko je dar koštao, no dar, s druge strane, može biti pokazatelj koliko volimo svojeg partnera na temelju toga koliko smo spremni potrošiti na njega.

**Darovi su vizualni simboli ljubavi koji su nekim ljudima važniji nego drugima jer za njih imaju emocionalnu vrijednost.**

---

# P E T J E Z I K A L J U B A V I

Darove možemo kupiti, napraviti ili pronaći. Bitno je da ih se sjetimo pokloniti. Tu se radi o gesti, a najvažnije je da dolazi iz srca.

Za vas može biti potpuno besplatan, ali da ima ogromnu emocionalnu vrijednost za onoga tko ga prima.

Ako niste naučeni poklanjati, a u vezi ste s osobom kojoj su upravo darovi jezik ljubavi, znajte da on/ona može biti jako jako nesretan/na koliko god mu/joj na druge načine pokazali da ga/je volite. Dovoljno je malo truda. Svaki mu/joj dan poklonite nešto.

To može biti cvijet ubran u vrtu, nešto što ste sami napravili, neka stvar koju je partner spomenuo da mu/joj treba...možda će vam u početku biti teže, no vremenom će vam preći u naviku.

Ta pažnja u obliku darova probudit će kod vašeg partnera ljubav.

## 4. ISKAZI USLUŽNOSTI

Ako vam vaš partner skuha ručak, opere veš, ode u dućan u nabavku, obriše prašinu i usiše stan dok vi radite na važnom projektu, pišete diplomski, ili se jednostavno ne osjećate dobro, a vi se zbog tih gesta osjećate ne samo zahvalno, nego voljeno, to znači da je iskaz uslužnosti vaš jezik ljubavi.

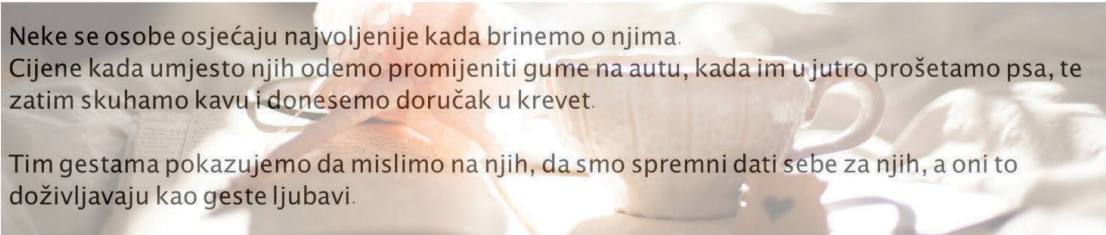
Iskaz uslužnosti znači raditi ono za što znamo da bi naš partner volio da napravimo za njega/nju, odnosno da napravimo umjesto njega/nje, što iziskuje planiranje, trud i energiju. Izvodimo li to na pozitivan način, za našeg su partnera iskaz ljubavi.

**Za te osobe vrijedi ona uzrečica: "Djela, a ne riječi!"**

Zato nemojte samo obećavati, nego krenite u akciju.

Razmislite koje su to stvari koje usređuju vašeg partnera, kao i o onima koje voli, i pokažite da se trudite usređiti vašeg partnera radeći stvari koje su njemu/njoj važne.

---



Neke se osobe osjećaju najvoljenije kada brinemo o njima. Cijene kada umjesto njih odemo promijeniti gume na autu, kada im u jutro prošetamo psa, te zatim skuhamo kavu i donesemo doručak u krevet.

Tim gestama pokazujemo da mislimo na njih, da smo spremni dati sebe za njih, a oni to doživljavaju kao geste ljubavi.

Mnogi iskazi uslužnosti će uključivati kućanske poslove, no ne mora nužno biti tako. Probajte razmisliti koje su to zamolbe ili prigovori koje vam je vaš partner uputio u zadnje vrijeme, pa to napravite za njega/nju.

Koliko god nekome od nas zvučalo nevažno, osoba kojoj je iskaz uslužnosti primarni jezik ljubavi, tu će vašu gestu doživjeti kao vaš iskaz ljubavi.

## 5. FIZIČKI DODIR

Još od rođenja, beba imam potrebu biti nošena, ljubljena od svojih roditelja da bi tako uspostavila kontakt, primarno povezivanje i dobila osjećaj ljubavi.

Kada odrastemo i uđemo u partnerski odnos, fizički kontakt kao držanje za ruke, zagrljaj, maženje, seks, sve nas to zbližava s našim partnerom i moćno je sredstvo za komunikaciju ljubavi.

**Međutim, za neke ljude fizički dodir znači puno, puno više. Za njih znači ljubav. Bez njega se osjećaju nevoljeno.**

**Njima je upravo dodir moćnija poruka nego izgovorena riječ: "Volim te."**

Oni jednostavno trebaju više fizičke bliskosti od drugih ljudi jer svoju ljubav i privrženost izražavaju neverbalno.

Takvom partneru ništa ne govori više od dodira.

**Fizički dodir može izgraditi odnos, a ako ga nema, može ga uništiti.**

---



# P E T J E Z I K A L J U B A V I

Receptori za osjet raspoređeni su po cijelom tijelu , pa će dodir na bilo koje mjesto za vašeg partnera biti gesta ljubavi. Zato pronađite načine da svoju ljubav izrazite fizičkim dodirom.

Krenite odmah od jutra s poljupcem i zagrljajem kako bi s osjećajem voljenosti ušli u novi dan. Vodite računa da tih dodira tijekom dana ima što više.

Iznenadite partnera usputnim poljupcem dok sipate kavu u šalicu, prije nego izađe iz kuće, držite se za ruke dok hodate ulicom, ili svom partneru priuštite nježnu i opuštajuću masažu.

Prilika ima bezbroj, budite maštoviti i iskoristite trenutke za kratke i slatke izmjene ljubavi kroz umirujući i iscjeljujući dodir.

I ne zaboravite, u vrijeme bilo kakve krize ili teških životnih situacija, mi instinktivno grlimo jedni druge zato što je općenito fizički dodir moćno sredstvo za iskazivanje ljubavi.

Pogotovo ako je to primarni jezik ljubavi vašeg partnera.

**Tada ništa nije važnije nego da svog partnera zagrlite kada plače i kada osjetite da mu /joj je teško, jer će kroz tu gestu primiti veliku poruku vaše ljubavi.**

Svatko od nas ima svoj način iskazivanja ljubavi, i ako se nalazite u odnosu iz snova, odnosu koji vas u potpunosti ispunjava, to je zasigurno tako jer vi i vaš partner intuitivno već govorite vašim jezicima ljubavi.

**Jer ljudi teže kritizirati ponašanja svojih partnera najglasnije tamo gdje i sami imaju najdublje potrebe, a svojom neprimjerenom kritičnošću samo traže ispunjenje žudnje za ljubavlju.**

Prema tome, umjesto da upućujemo kritike, okrenimo ploču i primijetimo što je našem partneru potrebno da osjeti našu ljubav i promijenimo emotivno ozračje u svom odnosu!

Ako ne znate koji je jezik ljubavi vas ili vašeg partnera, a htjeli bi ga otkriti kako bi imali ispunjeniji odnos, imat ćete priliku uskoro saznati!

Pripremili smo test koji će vam otkriti koji je vaš primarni jezik ljubavi, a koji slijedi u jednoj od slijedećih najava NLP Instituta Melite Manojlović.

Stoga nas pratite i dalje kako vam test ne bi promaknuo.

**I za kraj, volite se, jer ljubav je najmoćnija sila na svijetu!**