Forrás: Gary Chapman: Az 5 szeretetnyelv

Az öt szeretetnyelv teszt

Melyik az elsődleges szeretetnyelved? Az elismerő szavak, a minőségi idő, az ajándékozás, a szívességek vagy a testi érintés? Talán már pontosan tudod, de lehet, hogy sejtelmed sincs róla. Az itt következő teszt elvégzése után biztosan tudni fogod a választ.

A teszt **30 kijelentéspárt** tartalmaz. Válaszd ki mindegyik párból azt, amelyik jellemzőbb rád, majd a jobb oldali oszlop betűjelét írd le magadnak. Előfordulhat, hogy néhány esetben legszívesebben mindkét kijelentést bekarikáznád, de akkor is csak egyet válassz, hogy a teszt eredménye a lehető legpontosabb legyen.
A kijelentésekben gyakran szerepel az „ön számára fontos személy" kifejezés. Amikor a szeretetre és a szeretetnyelvekre gondolunk, sokaknak először a romantikus kapcsolatok jutnak eszébe. Azonban sok más összefüggésben és kapcsolatban is kifejezzük szeretetünket és vonzalmunkat.
Amikor a tesztet olvasod, gondolj a hozzád közel álló, vagy az életedben fontos szerepet játszó személyekre: barátokra, szülőkre, kollégákra, ismerősökre.
Akkor kezdj bele a tesztbe, **amikor nyugodtnak érzed magad**, és nem kell sietned. Mikor a végére értél, számolja össze, melyik betűt hányszor karikáztad be, majd olvasd el a teszt eredményének értékelését.

Szeretem, ha elismerésben részesítenek. Szeretem, ha megölelnek.	A E
Szeretek kettesben lenni azzal, aki fontos számomra. Amikor segítséget kapok valakitől, érzem, hogy szeret.	B D
Szeretek ajándékot kapni. Szeretek találkozni a barátaimmal.	C B
Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor segít nekem valamiben. Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor megérint.	D E
Ha egy barátom átölel, érzem, hogy szeret. Ha egy barátomtól ajándékot kapok, érzem, hogy szeret.	E C
Szeretek közös programot csinálni a barátaimmal. Szeretem megérinteni azokat az embereket, akik fontosak számomra.	B E
A szeretet látható jelképei (az ajándékok) sokat jelentenek nekem. Az elismerő szavak szeretetet közvetítenek számomra.	C A
Szeretem a fizikai közelségét érezni azoknak, akik fontosak számomra. Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet.	E A
Szeretek együtt időzni a barátaimmal és a számomra fontos személyekkel. Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól.	B C
Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak számomra. Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret.	A D
Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel. Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem.	B A
Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond. Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki a számomra.	D E
Értékelem a dicséretet és kerülöm a kritikát. Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb.	A C
Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk, vagy együtt csinálunk valamit. Közelebb érzem magam a barátaimhoz, ha gyakran megérintenek.	B E

Forrás: Gary Chapman: Az 5 szeretetnyelv

Szeretem, ha megdicsérnek valamiért, amit tettem vagy elértem.	A
Ha valaki megtesz a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy szeret.	D
Szeretem, ha a barátaim és a hozzám közel álló emberek megérintenek.	E
Szeretem, amikor valaki őszinte érdeklődéssel hallgatja, amit mondok.	B
Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret.	D
Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok.	C
Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet.	A
Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret.	B
Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint.	E
A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra.	D
Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit.	D
Szeretek olyan ajándékot kapni, amit valaki saját kezűleg készít nekem.	C
Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul.	B
Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem.	D
Ha valaki megajándékoz a születésnapomon, érzem, hogy szeret.	C
Ha valaki személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, hogy szeret.	A
Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám.	C
Ha valaki segít a feladataim elvégzésében, érzem, hogy szeret.	D
Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat, és nem szakít félbe.	B
Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról.	C
Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében.	D
Szeretem a hosszú kirándulásokat a barátaim társaságában.	B
Szeretem átölelni és megcsókolni a barátaimat, és örülök, ha ők is átölelnek és megcsókolnak.	E
Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg.	C
Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését.	A
Szeretetem, ha rám néz az, akivel beszélgetek.	B
Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a barátaimtól kapok.	C
Jó érzés, ha egy barátom, vagy valaki, akit szeretek, megérint.	E
Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret.	D
Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret.	A
Mindennap szükségem van arra, hogy megérintsenek.	E
Mindennap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek.	A

A teszt értékelése:

Amelyik szeretet-nyelv **betűjele mellett a legmagasabb szám szerepel**, **az a Te elsődleges szeretet-nyelved.**

Ha ez a szám kétszer is előfordul, akkor Te kétnyelvű vagy, azaz **két elsődleges szeretet-nyelved van.**

Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, ez azt jelenti, hogy van **egy másodlagos szeretet-nyelved is**, amelyik szintén fontos a számodra.

A = Elismerő szavak

B = Minőségi idő

C = Ajándék

D = Szívességek

E = Testi érintés