

15 nevoi într-o relație de cuplu

- ❑ **1 – Admirație și iubire** – Fiecare om o exprimă în felul său. (vezi Limbajele iubirii, mai jos)
- ❑ **2 – Respect** – nu din frică sau obligație. Fără el, e greu să avem o relație de cuplu împlinită.
- ❑ **3 – Încredere** – am nevoie să știu că pot avea încredere în tine & tu poți avea încredere în mine
- ❑ **4 – Empatie** – să înțelegem gândurile, emoțiile, valorile & aspirațiile celuilalt.
- ❑ **5 – Acceptare** – Să fim acceptați așa cum suntem. Nu e nevoie să fii de acord cu mine.
- ❑ **6 – Companie** – să petrecem timp de calitate împreună și să formăm o echipă.
- ❑ **7 – Nevoia de a ne simți speciali** – diferiți de ceilalți. E o diferență între sentimentul natural de *admirație* și idolatrizarea partenerului. (prima e cea funcțională)
- ❑ **8 – Comunicare afectivă** – avem nevoie să ne vorbim despre gânduri, emoții, aspirații, vise etc. și să ne comunicăm sentimentele. Include atingeri, mângâieri și, bineînțeles, sex.
- ❑ **9 – Stimulare** – ca să nu ne plictisim, ne bucurăm de viață și individual, dar și împreună. Facem lucruri împreună.
- ❑ **10 – Romantism** – greu de definit, ușor de recunoscut. Merită reaprins, dacă a scăzut cu mult în intensitate, odată cu vechimea relației.
- ❑ **11 – Susținere, încurajare, suport** – când unul dintre parteneri este jos, sau când are un proiect ambițios.
- ❑ **12 – Confruntare constructivă** – avem nevoie să ne atenționăm unul pe celălalt atunci când o luăm pe căi disfuncționale.
- ❑ **13 – A ne simți o persoană dorită și atractivă** – fiecare partener vrea să simtă că dorești să ai intimitate fizică cu el/ea, mai mult decât cu altcineva.
- ❑ **14 – Un echilibru între a fi "noi" și "eu"** – suntem cuplu, dar ne păstrăm și propria individualitate fiecare.
- ❑ **15 – Creșterea copiilor împreună** – unii parteneri e posibil să își dorească să crească copiii împreună cu tine - fie naturali, fie vitregi sau adoptivi.

Testul celor 5 limbaje ale iubirii: <https://www.5lovelanguages.com/quizzes/>
(lb. engleză)