

שאלון: 5 שפות (אהדה ז"ר גרי צ'מן)

1. מה גורם לך להרגיש הכי אהוב/ה?

- א. כשאומרים לי מילה טובה או מחמאה.
- ב. כשמבליים איתי זמן איכות, רק אני והוא/היא.
- ג. כשאני מקבל/ת מתנה עם מחשבה מאחוריה.
- ד. כשעוזרים לי במשהו קטן או משמעותי.
- ה. כשנוגעים בי – חיבוק, נשיקה או מגע יד אהב.

2. בסוף יום ארוך, מה הכי משמח אותך?

- א. לשמוע מבן/בת הזוג: "היית מדהים/ה היום".
- ב. לשבת איתו/ה על כוס קפה ולשוחח בלי הפרעות.
- ג. לגלות שהוא/היא חשב/ה עליי והביא משהו קטן ומשמח.
- ד. לראות שבן/בת הזוג סידר/ה או טיפל/ה במשהו שלא הספקתי.
- ה. לקבל חיבוק אהב וארוך.

3. מה הכי מאכזב אותך כשזה לא קורה?

- א. כשלא אומרים מילה טובה על ההשקעה שלי.
- ב. כשאין זמן איכות משותף.
- ג. כשבן/בת הזוג שוכח/ת את יום ההולדת שלי או משהו חשוב.
- ד. כשאני צריך/ה לעשות הכל לבד.
- ה. כשאין חיבוק, נשיקה או מגע פיזי.

4. כשאת/ה רוצה להראות אהבה, מה הכי טבעי עבורך לעשות?

- א. לומר משהו חיובי ומעודד.
- ב. להקדיש זמן איכות לשיחה או פעילות משותפת.
- ג. לתת מתנה קטנה עם משמעות.
- ד. לעזור במשהו כדי להקל עליו/ה.
- ה. להעניק חיבוק, נשיקה או מגע אהב.

5. מה הכי גורם לך להרגיש מוערך/ת?

- א. כשבן/בת הזוג משבח/ת את מה שאני עושה.
- ב. כשאנחנו מבליים יחד זמן איכות, אפילו אם זה רק לכמה דקות.
- ג. כשאני מקבל/ת מתנה קטנה שבן/בת הזוג חשב/ה עליה במיוחד בשבילי.
- ד. כשעוזרים לי עם מטלה שאני מתקשה בה או שאין לי זמן לעשות.
- ה. כשאני זוכה למגע תומך כמו חיבוק או נשיקה לא צפויה.

6. אם יש לך יום קשה, מה הכי יעזור לך להרגיש טוב יותר?

- א. לשמוע מילים מעודדות וחיוביות מבן/בת הזוג.
- ב. לבלות איתו/ה זמן יחד, בלי הסחות דעת.
- ג. לקבל משהו קטן שמראה שחשבו עליי (כמו פתק או מתנה סמלית).
- ד. לראות שהוא/היא לקח/ה על עצמו/ה משהו מהעומס שלי.
- ה. לקבל חיבוק או מגע פיזי שמחזק אותי.

