



# 5 maneres de demostrar a algú que l'estimes

[inici centrareport] 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]