


Werkboek bij de vijf talen van de liefde

Gary Chapman

Werkboek bij de **vijf talen van** **de liefde**

**VERDIEP JE RELATIE MET
PRAKTISCHE OEFENINGEN**


j/ark media

Werkboek bij de vijf talen van de liefde
Verdiep je relatie met praktische oefeningen
Gary Chapman

Originally published in 2023, under the title The 5 Love Languages Workbook,

© 2023, GARY CHAPMAN.

Developed with the assistance of Peachtree Publishing Services.

*All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form
without permission in writing from the publisher, except in the case of
brief quotations embodied in critical articles or reviews.*

ISBN 978-90-3380-407-6

NUR 767

Vertaling: Toby Jong

Vormgeving omslag en binnenwerk: Flashworks ontwerpers, Kampen

De Bijbeltekst in deze uitgave is ontleend aan de NBV21

© Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2021.

©2024 Ark Media, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden

jongbloedmedia.nl

Inhoud

Inleiding	7
1 Wat gebeurt er na de bruiloft met de liefde?.....	9
2 De liefdestank gevuld houden	19
3 Verliefd worden	29
4 Liefdestaal 1: Positieve woorden	39
5 Liefdestaal 2: Tijd en aandacht	49
6 Liefdestaal 3: Cadeaus	59
7 Liefdestaal 4: Dienstbaarheid	69
8 Liefdestaal 5: Lichamelijk contact	79
9 Ontdek jouw eerste liefdestaal	89
10 Liefde is een keuze	99
11 Liefde maakt het verschil	109
12 Liefhebben tegen de stroom in	119
Tips voor gespreksleiders	127

Dit werkboek hoort bij



ISBN 9789033826979

Inleiding

Fijn dat je aan dit liefdeswerk gaat beginnen.

De twaalf lessen in dit boek zijn gemaakt met één doel: jouw liefdesrelatie met je partner versterken en verdiepen. Dat is geen gemakkelijk proces. Alles wat van waarde is, kost moeite. Er worden in dit boek uitdagende vragen gesteld. Je zult daarbij uit je comfortzone moeten komen. Je krijgt zelfs huiswerk. Maar het zal geen tijdsverspilling zijn. De lessen in dit boek geven je bruikbare handvatten om de principes uit *De vijf talen van de liefde* toe te passen. Je zult ontdekken hoe je relatie kan verbeteren als jij en je man of vrouw elkaars liefdestaal spreken.

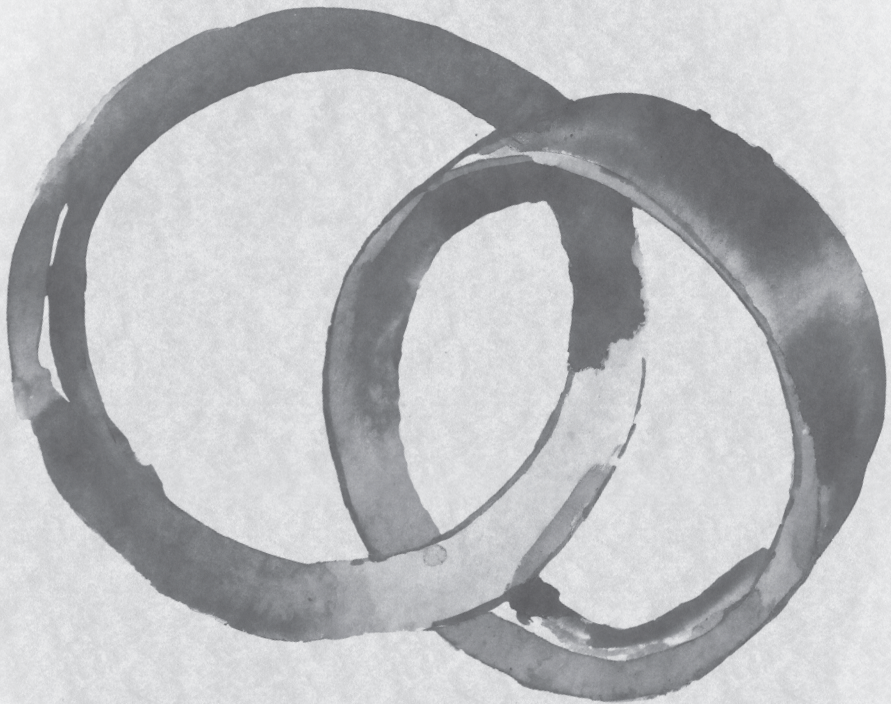
Als je dit werkboek in je eentje doorneemt: houd moed. Jouw inspanningen zullen waarschijnlijk een grote invloed hebben op je relatie. In *De vijf talen van de liefde* lees je over extreem verstoorde relaties, die niet alleen standhielden, maar zelfs tot bloei kwamen, dankzij de vastberadenheid van een van de echtgenoten om de liefdestaal van de ander te leren spreken.

Als je dit werkboek als echtpaar doorneemt, doe dat dan met geduld, vriendelijkheid en humor. Een nieuwe liefdestaal leren kan lastig zijn, en je zult regelmatig de plank mislaan. Toon waardering voor de bereidheid van je partner om liefde te tonen op een manier die voor jou betekenis heeft, hoe onhandig die pogingen eerst ook zullen zijn. En laat het vooral weten als zijn of haar pogingen doel treffen.

Als je dit werkboek in groepsverband doorneemt, luister dan naar wat je groepsgenoten zeggen. Soms vind je inspiratie en wijsheid waar je die niet had verwacht. Wees gul met complimenten en bemoedigingen voor je groepsgenoten, en wees zuinig met je kritiek. Stel de juiste vervolgvragen om te laten zien dat je belangstelling hebt voor wat andere stellen hebben bereikt.

In welk verband je dit werkboek ook leest, het is goed om te beseffen dat de lessen in dit boek behoorlijk wat tijd en inspanning vragen. Bedenk ook dat het resultaat de moeite waard zal zijn. Er staat veel waardevolle informatie in dit boek en hoe meer je jezelf geeft, des te groter de opbrengst zal zijn. Geniet van dit avontuur!

Gary Chapman



Doel: *In dit hoofdstuk leer je hoe je duidelijker kunt laten merken dat je van je man of vrouw houdt als je de eerste liefdestaal van de ander beter leert spreken.*

1

Wat gebeurt er na de bruiloft met de liefde?

Neem deze eerste les door na het lezen van hoofdstuk 1 van *De vijf talen van de liefde*.



Sleutelwoorden

Liefdestalen: vijf verschillende manieren waarop mensen emotionele liefde geven en ontvangen.

Eerste liefdestaal: de liefdestaal die de meeste invloed heeft op iemand en ervoor zorgt dat diegene zich geliefd voelt.

Om mee te beginnen

1. Heb je ervaring met het leren – of proberen te leren – van een tweede taal? Hoe gemakkelijk ging dat je af? Wat waren de grootste uitdagingen?

.....

.....

.....

2. Als je liefdestalen wilt leren begrijpen, moet je onderlinge verschillen omarmen. Waarin zijn jij en je echtgenoot anders? Welke verschillen vormen de grootste uitdaging?

.....

.....

.....

.....

Verdiepingsvragen

3. In hoofdstuk 1 vertelt Gary Chapman over een man die hij in het vliegtuig ontmoette. Welke waarschuwingssignalen in wat deze man over zijn relaties vertelt benadrukken dat het belangrijk is om de eerste liefdestaal van je partner te leren spreken?

.....

.....

.....

.....

4. Probeer jezelf eens in deze man te verplaatsen. Je blijkt naast een bekende relatietherapeut te zitten, die je uitnodigt te vertellen over de relaties die je hebt gehad. Wat zou je hem vertellen? Hoe zou je de liefdesrelaties die je hebt gehad beschrijven? Denk je dat Chapman een rode draad in jouw relaties zou zien?

.....

.....

.....

.....

5. 'De liefde in ons huwelijk levend houden is een serieuze zaak.' Gary Chapman legt uit dat er om die reden zo veel boeken, artikelen, tv- en radio-uitzendingen en websites met relatieadviezen zijn. Noem eens een paar voor- en nadelen van het raadplegen van dergelijke bronnen.

.....

.....

.....

.....

6. Chapman schrijft: ‘De meeste mensen leren in hun jeugd de taal van hun ouders en broers en zussen, en dit wordt ook hun eigen eerste of moedertaal.’ Dat geldt niet alleen voor gesproken en geschreven taal, maar tot op zekere hoogte ook voor liefdestalen. Wie hebben de grootste invloed gehad op jouw liefdestaal? Wie heeft jouw gedachten gevormd over wat het betekent om iemand liefde te tonen? Op welke gebieden in je leven zie je hun invloed terug?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Niemand verwacht van je dat je in een week, een maand, of zelfs in een jaar vloeiend Portugees kunt leren spreken. Hetzelfde geldt voor een tweede liefdestaal. Het kost tijd om die vloeiend te leren spreken. Waarom is het belangrijk om te beseffen dat het leren van de eerste liefdestaal van je echtgenoot met vallen en opstaan zal gaan?

.....

.....

.....

.....

.....

8. 'Huwelijkspartners hebben in de liefde zelden dezelfde eerste liefdestaal. We spreken van nature onze eigen eerste liefdestaal, en raken in verwarring als onze partner niet begrijpt wat we proberen duidelijk te maken.' Met dit ontnuchterende feit onderstreept Gary Chapman de uitdaging waar echtparen mee te maken krijgen als het gaat om het geven en ontvangen van liefde. Welk cijfer geef jij aan de emotionele communicatie tussen jou en je echtgenoot? (1 staat voor 'enorme verwarring' en 10 voor 'volmaakt begrip'). Welk cijfer denk je dat je man of je vrouw zou geven? Waar zie je ruimte voor verbetering?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Wat is volgens Chapman de sleutel tot een lang en liefdevol huwelijk? Welke stappen kun jij zetten om je voor te bereiden op de uitdagingen die dat met zich meebrengt?

.....

.....

.....

.....

Huiswerk

Thomas Edison zei eens: 'Ik heb niet gefaald. Ik heb alleen maar tienduizend manieren ontdekt die niet werken.' In je relatie met je echtgenoot heb je waarschijnlijk ontdekt dat verschillende manieren om je liefde te tonen niet zo uitpakten als je had gehoopt. Dat betekent niet dat je gefaald hebt – niet als je er iets van geleerd hebt.

Schrijf in de tabel hieronder een aantal strategieën op die je hebt gebruikt om liefde te tonen aan je man of je vrouw. Schrijf bij elke strategie op hoe de ander reageerde, wat jouw reactie daarop was, en wat je hebt geleerd van die ervaring.

Misschien heb je bijvoorbeeld weleens een romantisch avondje gepland, compleet met kaarslicht, zachte muziek en bloemen – alles erop en eraan. Je hoopte dat de ander daar totaal ondersteboven van zou zijn, maar hij of zij leek alleen maar een beetje mee te doen om jou niet te kwetsen. Misschien ergerde je je daaraan of voelde je je gekwetst. En wat je ervan leerde, was misschien dat het echte leven niet altijd zo mooi is als een romantische film.

Strategie	De reactie van je partner	Jouw reactie	Leerpunt

Het avontuur begint

Je staat aan het begin van een reis die je huwelijk voorgoed zal veranderen. Voordat je op pad gaat, is het goed om even de tijd te nemen om te bepalen waar je nu staat. Vanaf welke basis vertrek je? Als je dat weet, kun je over een aantal maanden of jaren zien of en hoe je relatie is gegroeid.

Beschrijf je relatie met je man of je vrouw zoals die op dit moment is.

.....

.....

Wat zijn de redenen waarom je met dit werkboek aan de slag gaat?

.....

.....

Wat is voor jou de ideale uitkomst? Welk resultaat wil je bereiken?

.....

.....

Welke positieve eigenschappen heb jij die je kunnen helpen je doel te bereiken?

.....

.....

Welke uitdagingen verwacht je tegen te komen als je de principes uit *De vijf talen van de liefde* in je relatie gaat toepassen?

.....

.....

Liefde in actie

Communicatie is de sleutel tot succes als je wilt leren hoe je je man/vrouw het best je liefde kunt tonen. Welke specifieke vragen ga je hem of haar deze week stellen om te proberen zijn of haar eerste liefdestaal te leren?

?	?

?	?

?	?

Gebruik deze pagina's voor aantekeningen, citaten of lessen die je uit dit hoofdstuk hebt geleerd.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Doel: *In dit hoofdstuk leer je hoe je emotionele welbevinden beïnvloed wordt door hoe vol of leeg je liefdestank is.*

2

De liefdestank gevuld houden

Neem deze tweede les door na het lezen van hoofdstuk 2 van *De vijftalen van de liefde*.



Sleutelwoord

Liefdestank: het emotionele reservoir in je binnenste dat gevuld wordt als mensen je aanspreken in jouw eerste liefdestaal.

Om mee te beginnen

1. Als je echt indruk wilt maken op je echtgenoot, als je iets wilt doen waaraan hij of zij nog lang met warme gevoelens zal terugdenken, wat zou je dan doen? Waarom zou juist dat voor jouw man of jouw vrouw iets bijzonders zijn?

.....

.....

.....

2. Stel dat je poging om iets bijzonders te doen niet het gewenste resultaat heeft. Stel dat je man/vrouw niet onder de indruk is van de moeite die je genomen hebt. Hoe zou je dan reageren?

.....