

A continuación encontrarás una muestra del libro
«Los 5 lenguajes del amor para hombres - Cuaderno de
ejercicios» del autor Gary Chapman.

Puedes adquirir el libro aquí:
<https://www.editorialunilit.com/los-5-lenguajes-del-amor-para-hombres-cuaderno-de-ejercicios>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com



LOS
5 LENGUAJES
DEL
AMOR[®]

• PARA HOMBRES •

CUADERNO DE EJERCICIOS



Gary Chapman

CONTENIDO

Introducción	7
LECCIÓN # 1	
¿Cuántos lenguajes hablas?	9
LECCIÓN # 2	
Cómo llegar a hablar con fluidez en las palabras de afirmación (Primer lenguaje del amor)	19
LECCIÓN # 3	
Cómo llegar a hablar con fluidez en el tiempo de calidad (Segundo lenguaje del amor)	27
LECCIÓN # 4	
Cómo llegar a hablar con fluidez en los regalos (Tercer lenguaje del amor)	35
LECCIÓN # 5	
Cómo llegar a hablar con fluidez en los actos de servicio (Cuarto lenguaje del amor)	45
LECCIÓN # 6	
Cómo llegar a hablar con fluidez en el toque físico (Quinto lenguaje del amor)	53
LECCIÓN # 7	
¿Cuáles son los lenguajes que hablas?	61
LECCIÓN # 8	
La solución de problemas	69
LECCIÓN # 9	
¿Cómo pueden superar juntos la ira?	79
LECCIÓN # 10	
El arte de la disculpa	87
Guía para el líder de <i>Los 5 lenguajes del amor para hombres</i>	94

INTRODUCCIÓN

BIENVENIDOS a una obra de amor.

Las diez lecciones de este libro se crearon con un propósito: fortalecer y profundizar la relación amorosa con tu esposa. El proceso no será fácil. Nada que valga la pena lo es. Este estudio planteará algunas preguntas desafiantes. Te llevará fuera de tu zona de comodidad. Incluso, requerirá que hagas tareas.

Sin embargo, no se trata de un trabajo pesado. Estas lecciones te ofrecen estrategias prácticas para aplicar los principios de *Los 5 lenguajes del amor para hombres*. Ofrecen vislumbres del potencial de tu relación cuando tú y tu cónyuge hablan los lenguajes del amor del otro.

Si realizas este estudio solo, no te desanimes. Es probable que tus esfuerzos en solitario tengan un profundo impacto en tu relación. A lo largo de *Los 5 lenguajes del amor para hombres*, encontrarás relatos de relaciones muy disfuncionales que no solo sobrevivieron, sino que prosperaron gracias al compromiso de uno de los miembros de la pareja de aprender el lenguaje del amor de su cónyuge.

A medida que avances en este estudio, permite que la paciencia, la gracia y el humor te acompañen. Aprender un nuevo lenguaje del amor puede ser difícil, y hay más que un poco de ensayo y error involucrado. Aprecia los esfuerzos de tu cónyuge por comunicarte su amor de una forma que tenga sentido para ti, por torpes que sean al principio. Y asegúrate de informarle cuándo esos esfuerzos dan en el blanco.

Si realizas este estudio en grupo, presta atención a lo que expresan tus compañeros del grupo. La inspiración y la sabiduría pueden encontrarse en lugares inesperados. En tus interacciones con los demás miembros del grupo, sé generoso con tus ánimos y moderado con tus críticas. Haz preguntas de seguimiento apropiadas, a fin de mostrar tu interés en el éxito de otras parejas. Consulta la Guía para el líder de *Los 5 lenguajes del amor para hombres* en las páginas 94-95 para obtener sugerencias útiles que facilitan las discusiones de grupo.

Sin tener en cuenta cómo enfoques este estudio, debes ser consciente de que las lecciones de este libro requerirán una significativa inversión de tiempo y esfuerzo. Hay mucho material importante en estas páginas. Aun así, es prácticamente una inversión libre de riesgos. Verás los dividendos. Y cuanto más de ti mismo inviertas en este cuaderno de ejercicios, mayores serán tus dividendos.

GARY CHAPMAN



OBJETIVO

Al leer este capítulo, descubrirás cómo aprender el lenguaje primario del amor de tu esposa te permite trabajar de forma más inteligente, a fin de hacerla sentir amada.

¿CUÁNTOS LENGUAJES HABLAS?

LECCIÓN

1

INSTRUCCIONES: Completa esta primera lección después de leer el capítulo 1 («¿Cuántos lenguajes hablas?») de *Los 5 lenguajes del amor para hombres*.



Lenguaje primario del amor: el método de comunicar y experimentar el amor emocional que hace que una persona se sienta amada de veras.

Barrera del lenguaje: una dinámica que surge cuando los cónyuges no comparten el mismo lenguaje primario del amor, lo que crea la necesidad de que aprendan a hablar un nuevo lenguaje del amor.

Dialectos: matices dentro de un lenguaje del amor que comunican el amor de maneras más específicas y poderosas.

Tanque del amor: el depósito emocional que todos llevamos dentro y que se llena cuando la gente nos habla en nuestro lenguaje primario del amor.

PREGUNTAS INICIALES

1. ¿Cuál es la expresión de amor más extravagante que jamás le hayas dado a tu esposa? ¿Por qué elegiste esa forma específica de expresar tu amor? Describe el esfuerzo, la planificación o el sacrificio económico que supuso tu expresión de amor.
2. ¿Cómo se recibió tu gran gesto de amor? ¿Cómo reaccionó tu esposa? ¿Fue todo lo que esperabas? Si es así, ¿qué te llevaste de la experiencia? Si no, ¿qué harías de forma diferente la próxima vez?

PIÉNSALO

3. El Dr. Chapman comienza el capítulo narrando tres historias de hombres que hicieron todo lo posible para mostrarles amor a sus esposas. Luego dice: **«A menos que esos individuos hicieran sus planes teniendo en mente el lenguaje del amor primario de sus esposas, habrían podido lograr los mismos resultados»** con... ¿con qué? ¿Cuál es tu reacción al darte cuenta de eso?
4. El Dr. Chapman escribe: **«Cuando expresas el amor que le tienes a tu esposa utilizando su lenguaje del amor *primario*, es como golpear en el punto ideal con un bate de béisbol o con un palo de golf. Solo te sientes a gusto... y los resultados son impresionantes»**. Describe un momento en el que experimentaste esa sensación de hablar el lenguaje del amor de tu esposa de la manera adecuada, ya sea que lo quisieras o no.

5. ¿En qué aspectos se parecen tú y tu esposa? ¿En qué se diferencian? ¿Cómo influyen esas similitudes y diferencias en su relación, para bien o para mal?
6. ¿Qué diferencias ves entre los lenguajes o dialectos del amor de tu esposa y los tuyos? ¿Cómo se manifiestan esas diferencias en su relación?
7. Según el Dr. Chapman, **«en las primeras etapas de la relación, cuando la pareja se siente ebria con su enamoramiento, es posible que no se den cuenta de la barrera entre sus lenguajes. Tal vez estén tan ansiosos por complacerse el uno al otro, que hacen cosas que no se ajustan a su personalidad [...]. Cualquier preocupación que quizá tengan respecto a sus diferencias la barren con el tsunami del romance y de la pasión»**. ¿Cómo se alinea esa descripción con los primeros días de tu relación? ¿Qué cosas «fuera de lo normal» hiciste cuando tú y tu esposa se enamoraban?
8. Por supuesto, todo lo que sube tiene que bajar. O, como dice el Dr. Chapman, **«a medida que la novedad de la relación desaparece y los niveles de pasión descienden de sus crestas de la luna de miel, la pareja con dos lenguajes se establece en una rutina. Regresan a lo que conocen mejor»**. ¿Cuánto duró tu «cresta de luna de miel»? ¿Qué rutinas establecieron cuando terminó? ¿Qué pasó con sus respectivos tanques del amor como resultado?
9. ¿Cuál es el mayor desafío que esperas encontrar al aprender a hablar el lenguaje primario del amor de tu esposa? ¿Cuál es la mayor recompensa que esperas cuando por fin lo hables con fluidez?

LLÉVALO A CASA

La mayoría de las parejas no piensan en los lenguajes del amor en las primeras etapas de su relación. La adrenalina y la emoción del nuevo amor son suficientes para llenar sus tanques del amor. Sin embargo, una vez que pasa la «fase de luna de miel», casi todas las parejas vuelven a su estado natural e intentan comunicarse utilizando sus propios lenguajes primarios del amor. Lo lamentable es que eso suele crear una barrera del lenguaje. Por mucho que la pareja se esfuerce en demostrarse amor, sus intentos fracasarán y sus tanques del amor se vaciarán poco a poco.

Piensa en cómo se ha desarrollado, o podría desarrollarse, ese ciclo en tu relación. Para cada una de las siguientes situaciones, escribe cuál sería tu primer instinto para mostrarle amor a tu esposa. Después, piensa en una estrategia más eficaz, basada en lo que sabes sobre el lenguaje del amor real de tu esposa.

	PRIMER INSTINTO	MEJOR OPCIÓN
Es su aniversario.		
Tu esposa y tú acaban de tener una fuerte discusión.		
Notas algo sorprendente en tu esposa, algo que te hace amarla aún más.		
Tu esposa se siente insegura en cuanto a su apariencia física.		

LAS SIETE CLAVES DEL ÉXITO

El Dr. Chapman identifica siete claves para tener éxito en el aprendizaje del lenguaje del amor de tu esposa. Considera con sumo cuidado cada una de ellas al escribir tus respuestas a las siguientes preguntas. Las respuestas te ayudarán a desarrollar una estrategia y te orientarán mientras te preparas para el emocionante viaje que tienes por delante.

POCA MEMORIA

¿Cuáles son algunas de las experiencias pasadas que debes olvidar o de las que necesitas reírte para poder avanzar en el aprendizaje del lenguaje primario del amor de tu esposa?

CREATIVIDAD

¿Cómo sería «pensar con originalidad» en tu vida mientras intentas aprender el lenguaje del amor de tu esposa?

ESCUCHAR UN BUEN CONSEJO

De todas las personas que conoces, ¿a quiénes admiras más en sus relaciones? Explícate. Si tuvieras la oportunidad, ¿qué preguntas te gustaría hacerles a esas parejas?

VISIÓN

¿Qué ajustes puedes hacer en tu rutina diaria para ayudarte a detectar nuevas oportunidades de demostrarle amor a tu esposa?

PERSEVERANCIA

¿En qué logros pasados puedes basarte para sentirte motivado e inspirado mientras te esfuerzas por dominar el lenguaje del amor de tu esposa?

ORACIÓN

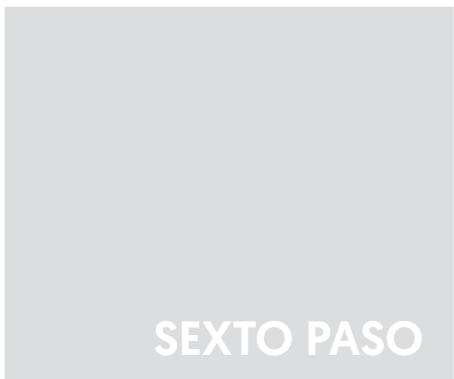
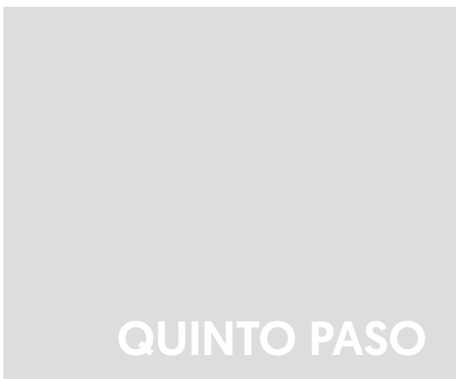
Si tuvieras que hacer una lista de oración para tu relación, en específico de las cosas que necesitas para ser el mejor esposo posible para tu esposa, ¿qué incluirías? ¿Dónde puedes encontrar tiempo en tu agenda diaria para llevar esas peticiones a Dios?

POSTURA FIRME

¿Qué ajustes puedes hacer en tu agenda, tus prioridades o tu actitud para demostrarle a tu esposa que nada es más importante que tu relación con ella?

RETO DEL AMOR

Una de las claves para tener éxito en aprender el lenguaje del amor de tu esposa es escuchar buenos consejos. ¿Qué pasos darás esta semana para aprovechar la sabiduría y la experiencia de personas cuyas relaciones admiras?



Utiliza este espacio para más notas, citas o lecciones aprendidas del capítulo.
