



*Dar y recibir:  
Una reflexión  
sobre cómo  
expresar los  
afectos.*

Una de las necesidades más importantes del ser humano es la necesidad de ser amado. Sin embargo, expresar el amor a otros de manera adecuada, es todo un desafío. Hoy día muchos de los problemas que afectan nuestras relaciones a nivel de familia, pareja o amistades están relacionadas con la forma de expresar nuestro afecto.

Existen cinco lenguajes o formas para expresar el amor a otra persona:

- Palabras de afirmación
- Tiempo de calidad.
- Regalos
- Contacto físico.
- Actos de servicio.

Aprender a hablar los cinco lenguajes de amor y comprenderlos nos ayudarán a:

- Ser mejor persona
- Mejorar las relaciones interpersonales
- Alcanzar tu potencial
- Dejar un impacto positivo en las personas que te rodean

Cada uno de nosotros tiene uno o varios lenguajes dominantes, el poder identificarlo e identificar el de otras personas nos va a permitir hablar a un mismo nivel, podríamos decir que estamos hablando un mismo idioma.

Puedes ver el artículo completo en [www.educare.es](http://www.educare.es) dentro de "Artículos Mensuales".

Dulce Borrero Salazar. (Coach Personal)

## PRÓXIMO TALLER DE NOVIEMBRE

### ¡APUNTATE YA!

#### SESIONES INFORMATIVAS GRATUITAS

- Martes **15 de noviembre** de 18,30h a 19,30h
- Miércoles **16 de noviembre** de 10h a 11h

#### TALLER: "LOS CINCO LENGUAJES DEL AFECTO"

- **FECHA:** **21, 28** de noviembre y **12, 19** de diciembre
- **TURNO DE MAÑANA:** de 10h a 12h
- **TURNO DE TARDE:** de 18,30h a 20,30h

#### OFERTA ESPECIAL NUTRICIONISTA

- Dieta personalizada.
- Obsequio: analítica de vitaminas y minerales.
- Precio especial primera consulta.

**25€**

SOLO durante el mes de NOVIEMBRE

