



75

SPØRSMÅL

HƯỚNG DẪN TRÒ CHUYỆN MIỄN PHÍ

Câu hỏi hay cho các cặp đôi

Morsomme, dype og nære spørsmål
som gjør det lettere å bli kjent.

SLIK BRUKER DERE LISTEN

Velg tre til fem spørsmål. Begge svarer,
og still minst ett oppfølgingsspørsmål.

Công cụ miễn phí để suy ngẫm và trò chuyện từ Pair Perspective



SPØRSMÅL 1-10

10 enkle spørsmål for å komme i gang

Begynn her hvis dere ønsker en varm samtale uten at det blir for alvorlig. Svar gjerne begge på det samme spørsmålet før dere går videre.

1

Koanh kh  t tuy  t v  i nh  t c  a b  n trong tu  n nay l   gi?

6

B  n   c m  nh c   th  m th  i gian cho   i  u gi trong cu  c s  ng h  ng ng  y?

2

Ng  y l  c nay b  n mong ch     i  u gi nh  t?

7

B  n ngh   ch  ng ta th  c s   gi  i   i  u gi v  i t  c  ch m  t c  p    i ?

3

Khi    b  n t  i, l  c n  o b  n c  m th  y th  u gi  n nh  t?

8

Khi n  o b  n c  m th  y t  i nh  n th  y v   th  u hi  u b  n nh  t?

4

  i  u nh   b   n  o lu  n khi  n ng  y c  a b  n t  t   p h  n?

9

  i  u gi c   th  e khi  n tu  n t  i c  a b  n       ng h  n m  t ch  t?

5

K   n  m n  o v   ch  ng ta g  n nh   lu  n khi  n b  n vui h  n?

10

B  n mu  n ch  ng ta s  m c  ng nh  u l  m gi?



SPØRSMÅL 11-20

10 morsomme spørsmål til kjæresten

Ikke alle samtaler trenger å handle om utvikling. Morsomme spørsmål kan hente frem historier, særheter og sider av hverandre som lett forsvinner i en travel hverdag.

11

Nếu ngày mai có thể đi bất cứ đâu, bạn sẽ đưa chúng ta đi đâu?

16

Hiểu lầm hài hước nhất mà chúng ta từng có là gì?

12

Thói quen nào của tôi kỳ lạ nhưng đáng yêu nhất?

17

Bạn nghĩ chúng ta có thể cùng đội giành chiến thắng ở cuộc thi nào?

13

Bài hát nào nên là nhạc hiệu cho mối quan hệ của chúng ta?

18

Nếu đổi cuộc sống cho nhau một ngày, điều gì sẽ khiến bạn bất ngờ nhất?

14

Nếu cùng nhau mở một doanh nghiệp nhỏ, chúng ta sẽ bán gì?

19

Buổi hẹn tự phát nhất mà chúng ta có thể nghĩ ra trong tháng này là gì?

15

Chúng ta sẽ phù hợp nhất với gia đình hư cấu nào?

20

Khoảnh khắc nào khi mới yêu mà bạn muốn được xem lại như một bộ phim?



SPØRSMÅL 21-30

10 dype spørsmål for par

Disse spørsmålene handler mer om hvem dere er enn om hva dere gjør. Gi hverandre tid til å tenke, og vær nysgjerrig når et svar er annerledes enn forventet.

21

Bạn cần điều gì để cảm thấy an toàn trong một mối quan hệ?

26

Nếu cuộc đời bạn có một cuốn hướng dẫn, tôi nên đọc trang nào thường xuyên hơn?

22

Trải nghiệm nào đã định hình bạn nhiều hơn những gì hầu hết mọi người biết?

27

Điều gì khiến bạn khó mở lời nhờ giúp đỡ?

23

Bạn sợ mất điều gì nhất khi cuộc sống thay đổi?

28

Làm sao bạn nhận ra mình cần sự gần gũi hay cần thêm không gian riêng?

24

Khi nào bạn cảm thấy mình là chính mình nhất?

29

Một cuộc sống tốt đẹp có ý nghĩa gì với bạn lúc này?

25

Bạn ước nhiều người hiểu điều gì hơn về bạn?

30

Bạn hy vọng phiên bản tương lai của mình sẽ cảm ơn bạn vì điều gì?



SPØRSMÅL 31-45

15 spørsmål om forholdet

Gode spørsmål om forholdet kan synliggjøre både styrker og behov. Målet er ikke å sette karakter på forholdet, men å forstå hvordan det oppleves fra begge sider.

31

Khi nào bạn cảm thấy chúng ta là một đội nhất?

39

Bạn nghĩ chúng ta đang xem điều gì ở nhau là hiển nhiên?

32

Theo bạn, điều gì giữa chúng ta đã trở nên tốt hơn theo thời gian?

40

Thói quen nhỏ nào có thể khiến cuộc sống hằng ngày của chúng ta tốt hơn?

33

Tôi làm gì khiến bạn cảm thấy được yêu thương hoặc trân trọng?

41

Khi nào bạn cảm thấy khoảng cách giữa chúng ta lớn nhất?

34

Có điều tốt đẹp nào trước đây chúng ta từng làm mà giờ bạn nhớ không?

42

Điều gì giúp bạn tìm lại sự gần gũi với tôi sau một bất đồng?

35

Bạn biết ơn nhất điểm mạnh nào trong mối quan hệ của chúng ta?

43

Khoảnh khắc "chúng ta" điển hình nhất mà bạn nghĩ đến là gì?

36

Khi nào bạn cảm thấy chúng ta đang ưu tiên nhau tốt?

44

Bạn muốn chúng ta cùng tò mò hơn về điều gì?

37

Trên thực tế, thời gian chất lượng có ý nghĩa gì với bạn?

45

Nếu mối quan hệ của chúng ta là một bộ phim truyền hình, tập hiện tại sẽ có tên gì?

38

Có điều gì bạn muốn chúng ta thường xuyên ăn mừng hoặc để ý hơn không?



SPØRSMÅL 46-55

10 spørsmål om kommunikasjon og behov

Her er det ekstra nyttig å snakke fra eget ståsted. Prøv "jeg opplever" og "jeg trenger" fremfor å forklare hva den andre gjør feil.

46

Điều gì giúp bạn dễ nói với tôi hơn rằng có chuyện đang khó khăn?

51

Bạn cần gì ở tôi khi đang căng thẳng?

47

Làm thế nào để bạn cho tôi biết rằng bạn cần sự hỗ trợ chứ không phải giải pháp?

52

Bạn muốn chúng ta đề cập đến một chủ đề nhạy cảm như thế nào?

48

Khi nào bạn cảm thấy tôi thực sự lắng nghe mình?

53

Có điều gì bạn thường cố gắng nói nhưng cảm thấy chưa được truyền đạt rõ ràng không?

49

Điều gì thường khiến bạn thu mình trong một cuộc trò chuyện?

54

Điều gì giúp bạn bình tĩnh lại khi bất đồng?

50

Chúng ta có thể báo cho nhau sớm hơn thế nào khi điều gì đó bắt đầu làm mình khó chịu?

55

Làm thế nào để chúng ta giỏi hơn trong việc hàn gắn sau khi làm tổn thương nhau?



SPØRSMÅL 56-65

10 spørsmål om verdier og fremtid

Dere trenger ikke ønske nøyaktig det samme. Det viktige er å vite hvor dere vil sammen, hvor dere kan være fleksible, og hvilke valg som betyr mest for hver av dere.

56

Sau năm năm, một ngày bình thường nhưng tuyệt vời với bạn sẽ như thế nào?

61

Bạn muốn chúng ta cùng tạo ra những truyền thống nào?

57

Bạn muốn chúng ta ưu tiên điều gì hơn trong thời gian tới?

62

Gia đình có ý nghĩa gì với bạn, và gia đình nên giữ vị trí nào trong cuộc sống của chúng ta?

58

Sự an toàn tài chính có ý nghĩa gì với bạn?

63

Bạn muốn cân bằng công việc, thời gian riêng và thời gian bên nhau như thế nào?

59

Nếu có trọn một tháng hoàn toàn rảnh bên nhau, bạn sẽ dành tháng đó cho điều gì?

64

Bạn hy vọng tôi sẽ ủng hộ bạn trong ước mơ nào?

60

Bạn hy vọng mối quan hệ của chúng ta sẽ phát triển như thế nào trong những năm tới?

65

Bạn nghĩ chúng ta nên nói nhiều hơn về lựa chọn nào trong tương lai?



SPØRSMÅL 66-75

10 spørsmål om nærhet og intimitet

Nærhet kan være alt fra oppmerksomhet og trygghet til berøring og sex. Avtal gjerne at begge kan hoppe over et spørsmål, og møt ærlige svar uten press.

66

Khi nào bạn cảm thấy gần gũi với tôi nhất về mặt cảm xúc?

71

Có điều gì thường cản trở chúng ta cảm thấy gần gũi không?

67

Những dấu hiệu yêu thương nhỏ nào có ý nghĩa nhất với bạn?

72

Làm thế nào để chúng ta có thể nói an toàn hơn về mong muốn và ranh giới?

68

Điều gì khiến bạn cảm thấy mình được khao khát?

73

Điều gì giúp bạn hiện diện trọn vẹn khi chúng ta có thời gian bên nhau?

69

Trong đời sống hằng ngày, bạn trân trọng kiểu gần gũi thể chất nào nhất?

74

Có hình thức gần gũi nào mà bạn muốn có nhiều hơn không?

70

Khi nào bạn thấy dễ chủ động tìm kiếm sự gần gũi nhất?

75

Tuần này chúng ta có thể làm gì để tạo ra một khoảnh khắc nhỏ gắn kết hơn?



NESTE STEG

Se forholdet fra begge sider

Den gratis og private forholdstesten lar dere svare hver for dere og sammenligne hvordan dere opplever 14 sider av forholdet.

Bắt đầu miễn phí tại pairperspective.com/vi

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.