



75

DOMANDE

GUIDA GRATUITA ALLA CONVERSAZIONE

Domande per coppie

Domande divertenti, profonde e personali per conoscervi meglio.

COME USARE LA LISTA

Scegliete da tre a cinque domande. Rispondete entrambi e fate almeno una domanda di approfondimento.

Uno strumento gratuito di riflessione e dialogo di Pair Perspective.



DOMANDE 1-10

10 domande semplici per iniziare

Iniziate da qui se desiderate una conversazione affettuosa senza renderla troppo seria. Provate a rispondere entrambi alla stessa domanda prima di proseguire.

1

Qual è stato il momento più bello della tua settimana?

6

Per che cosa vorresti avere più tempo nella vita quotidiana?

2

Che cosa aspetti con più entusiasmo in questo momento?

7

Che cosa pensi che sappiamo fare davvero bene come coppia?

3

Quando ti è più facile rilassarti insieme a me?

8

Quando senti maggiormente che ti vedo e ti capisco davvero?

4

Qual è una piccola cosa che migliora sempre la tua giornata?

9

Che cosa potrebbe rendere la prossima settimana un po' più facile per te?

5

Quale ricordo di noi ti mette quasi sempre di buon umore?

10

Che cosa ti piacerebbe fare insieme a me prossimamente?



DOMANDE 11-20

10 domande divertenti per il partner

Non tutte le conversazioni devono riguardare la crescita personale. Le domande divertenti possono far emergere storie, stranezze e lati reciproci che si perdono facilmente in una

11

Se domani potessimo andare ovunque, dove ci porteresti?

16

Qual è stato il malinteso più divertente che abbiamo avuto?

12

Quale delle mie abitudini è la più strana ma anche la più affascinante?

17

Quale gara pensi che potremmo vincere come squadra?

13

Quale canzone dovrebbe essere la colonna sonora della nostra relazione?

18

Se ci scambiassimo la vita per un giorno, che cosa pensi che ti sorprenderebbe di più?

14

Se avviassimo una piccola attività insieme, che cosa venderemmo?

19

Qual è l'appuntamento più spontaneo che potremmo inventarci questo mese?

15

In quale famiglia immaginaria ci inseriremmo meglio?

20

Quale momento dell'inizio della nostra relazione vorresti vedere in un film?



DOMANDE 21-30

10 domande profonde per coppie

Queste domande riguardano più chi siete che ciò che fate. Concedetevi il tempo di riflettere e restate curiosi quando una risposta è diversa da ciò che vi aspettavate.

21

Di che cosa hai bisogno per sentirti al sicuro in una relazione?

26

Se la tua vita avesse un manuale di istruzioni, quale pagina dovrei leggere più spesso?

22

Quale esperienza ti ha formato più di quanto sappia la maggior parte delle persone?

27

Che cosa ti rende difficile chiedere aiuto?

23

Che cosa temi di perdere quando la vita cambia?

28

Quando ti accorgi di aver bisogno di vicinanza e quando invece di più spazio?

24

Quando senti di essere maggiormente in sintonia con la tua vera natura?

29

Che cosa significa per te una vita soddisfacente in questo momento?

25

Che cosa vorresti che più persone capissero di te?

30

Per che cosa speri che il tuo io futuro ti ringrazi?



DOMANDE 31-45

15 domande sulla vostra relazione

Le buone domande sulla relazione possono rivelare sia punti di forza sia bisogni. L'obiettivo non è dare un voto alla relazione, ma capire come viene vissuta da entrambi.

31 Quando senti maggiormente che siamo una squadra?

39 Che cosa pensi che diamo per scontato l'uno dell'altro?

32 Che cosa pensi sia migliorato tra noi con il tempo?

40 Quale piccola abitudine potrebbe migliorare la nostra quotidianità?

33 Che cosa faccio che ti permette di percepire il mio amore e il mio apprezzamento?

41 Quando senti la maggiore distanza tra noi?

34 C'è qualcosa di bello che facevamo prima e che adesso ti manca?

42 Che cosa ti aiuta a riavvicinarti a me dopo un disaccordo?

35 Quale punto di forza della nostra relazione apprezzi di più?

43 Qual è il momento più tipicamente "nostro" che ti viene in mente?

36 Quando senti che riusciamo a darci reciprocamente la giusta priorità?

44 Che cosa vorresti che esplorassimo insieme con maggiore curiosità?

37 In pratica, che cosa significa per te trascorrere tempo di qualità insieme?

45 Se la nostra relazione fosse una serie televisiva, quale sarebbe il titolo dell'episodio attuale?

38 C'è qualcosa che vorresti celebrare o notare insieme più spesso?



DOMANDE 46-55

10 domande sulla comunicazione e sui bisogni

Qui è particolarmente utile parlare dal proprio punto di vista. Provate a dire "io sento" e "io ho bisogno" invece di spiegare ciò che l'altra persona fa male.

46

Che cosa ti rende più facile dirmi che qualcosa è difficile?

51

Di che cosa hai bisogno da parte mia quando sei sotto pressione?

47

Come puoi farmi capire che desideri sostegno e non soluzioni?

52

Come vorresti che affrontassimo un argomento delicato?

48

Quando senti che ti ascolto davvero?

53

C'è qualcosa che cerchi spesso di dire, ma che senti di non riuscire a comunicare chiaramente?

49

Che cosa tende a farti chiudere durante una conversazione?

54

Che cosa ti aiuta a ritrovare la calma durante un disaccordo?

50

Come possiamo dirci prima che qualcosa sta iniziando a infastidirci?

55

Come possiamo imparare a riparare meglio il nostro legame dopo esserci feriti?



DOMANDE 56-65

10 domande sui valori e sul futuro

Non dovete desiderare esattamente le stesse cose. È importante sapere dove volete andare insieme, dove potete essere flessibili e quali scelte contano di più per ciascuno di voi.

56

Come immagini una normale giornata piacevole tra cinque anni?

61

Quali tradizioni vorresti che creassimo insieme?

57

A che cosa vorresti che dessimo maggiore priorità in futuro?

62

Che cosa significa per te la famiglia e quale posto dovrebbe avere nella nostra vita?

58

Che cosa significa per te la sicurezza economica?

63

Come vorresti bilanciare lavoro, tempo libero e tempo trascorso insieme?

59

Se avessimo un intero mese libero insieme, come vorresti trascorrerlo?

64

In quale sogno speri di avere il mio sostegno?

60

Come speri che si evolva la nostra relazione nei prossimi anni?

65

Di quale scelta riguardante il futuro pensi che dovremmo parlare di più?



DOMANDE 66-75

10 domande sulla vicinanza e sull'intimità

La vicinanza può comprendere di tutto, dall'attenzione e dalla sicurezza al contatto fisico e al sesso. Concordate che entrambi possiate saltare una domanda e accogliete le risposte sincere

66

Quando avverti più intensamente la vicinanza emotiva tra noi?

71

C'è qualcosa che spesso ci impedisce di sentire vicinanza?

67

Quali piccoli gesti d'amore sono più importanti per te?

72

Come possiamo parlare con maggiore serenità di desideri e limiti?

68

Che cosa ti permette di percepire il mio desiderio per te?

73

Che cosa ti aiuta a vivere pienamente il momento quando trascorriamo del tempo insieme?

69

Quale tipo di vicinanza fisica apprezzi di più nella vita quotidiana?

74

C'è una forma di intimità che ti manca e che vorresti vivere più spesso?

70

Quando ti è più facile prendere l'iniziativa per creare intimità?

75

Che cosa possiamo fare questa settimana per creare un piccolo momento di connessione più profonda?



PASSO SUCCESSIVO

Guardate la relazione da entrambi i lati

Il test di coppia gratuito e privato vi consente di rispondere separatamente e confrontare come vivete 14 aspetti della relazione.

Iniziate gratis su pairperspective.com/it

Nessuna registrazione. Le risposte vengono condivise solo quando entrambi avete finito.

Pair Perspective è uno strumento di riflessione, non un trattamento né una diagnosi.