



75

SPØRSMÅL

GRATIS SAMTALEGUIDE

Gode spørsmål for par

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.

Et gratis refleksjons- og samtaleverktøy fra 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

Ποια ήταν η καλύτερη στιγμή σου αυτή την εβδομάδα;

6

Για τι θα ήθελες να είχες περισσότερο χρόνο στην καθημερινότητά σου;

2

Τι περιμένεις περισσότερο με ανυπομονησία αυτή τη στιγμή;

7

Σε τι πιστεύεις ότι είμαστε πραγματικά καλοί ως ζευγάρι;

3

Πότε νιώθεις πιο χαλαρός/ή μαζί μου;

8

Πότε νιώθεις ότι σε καταλαβαίνω περισσότερο;

4

Ποιο μικρό πράγμα κάνει πάντα τη μέρα σου καλύτερη;

9

Τι θα μπορούσε να κάνει την επόμενη εβδομάδα λίγο πιο εύκολη για σένα;

5

Ποια ανάμνησή μας σου φτιάχνει σχεδόν πάντα τη διάθεση;

10

Τι θα ήθελες να κάνουμε σύντομα μαζί;



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

An μπορούσαμε να ταξιδέψουμε οπουδήποτε αύριο, πού θα μας πήγαινες;

16

Ποια είναι η πιο αστεία παρεξήγηση που έχουμε ζήσει;

12

Ποια από τις συνήθειές μου είναι παράξενα γοητευτική;

17

Σε ποιον διαγωνισμό πιστεύεις ότι θα μπορούσαμε να κερδίσουμε ως ομάδα;

13

Ποιο τραγούδι θα έπρεπε να είναι το soundtrack της σχέσης μας;

18

Αν ανταλλάσσαμε ζωές για μία μέρα, τι πιστεύεις ότι θα σε εξέπληττε περισσότερο;

14

Αν ξεκινούσαμε μαζί μια μικρή επιχείρηση, τι θα πουλούσαμε;

19

Ποιο είναι το πιο αυθόρμητο ραντεβού που θα μπορούσαμε να οργανώσουμε αυτόν τον

15

Σε ποια φανταστική οικογένεια θα ταιριάζαμε καλύτερα;

20

Ποια στιγμή από την αρχή της σχέσης μας θα ήθελες να είχες δει σε ταινία;



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

Τι χρειάζεσαι για να νιώθεις ασφάλεια σε μια σχέση;

26

Αν η ζωή σου είχε εγχειρίδιο οδηγιών, ποια σελίδα θα έπρεπε να διαβάζω πιο συχνά;

22

Ποια εμπειρία σε έχει διαμορφώσει περισσότερο απ' όσο γνωρίζουν οι

27

Τι δυσκολεύει το να ζητήσεις βοήθεια;

23

Τι φοβάσαι ότι θα χάσεις όταν αλλάζει η ζωή;

28

Πότε καταλαβαίνεις ότι χρειάζεσαι εγγύτητα και πότε περισσότερο χώρο;

24

Πότε νιώθεις περισσότερο ο εαυτός σου;

29

Τι σημαίνει για σένα μια καλή ζωή αυτή τη στιγμή;

25

Τι θα ήθελες να καταλάβαιναν περισσότεροι για σένα;

30

Για τι ελπίζεις ότι ο μελλοντικός εαυτός σου θα σε ευχαριστεί;



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

Pότε νιώθεις ότι είμαστε περισσότερο στην ίδια πλευρά;

39

Τι πιστεύεις ότι θεωρούμε δεδομένο ο ένας για τον άλλον;

32

Τι πιστεύεις ότι έχει βελτιωθεί μεταξύ μας με τον καιρό;

40

Ποια μικρή συνήθεια θα μπορούσε να κάνει την καθημερινότητά μας καλύτερη;

33

Τι κάνω και σε κάνει να νιώθεις ότι σε αγαπώ ή σε εκτιμώ;

41

Pότε νιώθεις τη μεγαλύτερη απόσταση μεταξύ μας;

34

Υπάρχει κάτι όμορφο που κάναμε παλιότερα και σου λείπει τώρα;

42

Τι σε βοηθά να ξαναβρείς τον δρόμο προς εμένα μετά από μια διαφωνία;

35

Για ποιο δυνατό σημείο της σχέσης μας νιώθεις τη μεγαλύτερη ευγνωμοσύνη;

43

Ποια είναι η πιο χαρακτηριστική "δική μας" στιγμή που μπορείς να σκεφτείς;

36

Pότε νιώθεις ότι δίνουμε ο ένας στον άλλον καλή προτεραιότητα;

44

Για τι θα ήθελες να δείχνουμε περισσότερη περιέργεια μαζί;

37

Τι σημαίνει στην πράξη ποιοτικός χρόνος για σένα;

45

Αν η σχέση μας ήταν τηλεοπτική σειρά, πώς θα λεγόταν το επεισόδιο στο οποίο

38

Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να γιορτάζουμε ή να προσέχουμε συχνότερα;



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

Τι σε βοηθά να μου πεις
ότι κάτι σε δυσκολεύει
;

51

Τι χρειάζεσαι από
εμένα όταν αγχώνεσαι;

47

Πώς μπορείς να μου
δείξεις ότι θέλεις
στήριξη και όχι λύσεις
;

52

Πώς θα ήθελες να
ανοίγουμε ένα
ευαίσθητο θέμα;

48

Πότε νιώθεις ότι
πραγματικά σε ακούω;

53

Υπάρχει κάτι που
προσπαθείς συχνά να
πεις, αλλά νιώθεις ότι
δεν εκφράζεται καθαρά;

49

Τι συνήθως σε κάνει να
απομακρύνεσαι σε μια
συζήτηση;

54

Τι σε βοηθά να
ηρεμήσεις μια διαφωνία
;

50

Πώς μπορούμε να μιλάμε
νωρίτερα όταν κάτι
αρχίζει να μας ενοχλεί
;

55

Πώς μπορούμε να
γίνουμε καλύτεροι στο
να επανορθώνουμε αφού
έχουμε πληγώσει ο ένας



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

Πώς μοιάζει για σένα μια συνηθισμένη, καλή μέρα σε πέντε χρόνια;

61

Ποιες παραδόσεις θα ήθελες να δημιουργήσουμε μαζί;

57

Τι θα ήθελες να βάζουμε περισσότερο σε προτεραιότητα στο μέλλον;

62

Τι σημαίνει οικογένεια για σένα και τι θέση θα πρέπει να έχει στη ζωή μας;

58

Τι σημαίνει για σένα οικονομική ασφάλεια;

63

Πώς θα ήθελες να ισορροπούμε ανάμεσα στη δουλειά, τον ελεύθερο χρόνο και τον

59

Αν είχαμε έναν ολόκληρο ελεύθερο μήνα μαζί, πώς θα τον περνούσες;

64

Σε ποιο όνειρό σου ελπίζεις να σε στηρίξω ;

60

Πώς ελπίζεις να εξελιχθεί η σχέση μας τα επόμενα χρόνια;

65

Για ποια μελλοντική επιλογή πιστεύεις ότι πρέπει να μιλήσουμε περισσότερο;



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

Πότε νιώθεις πιο κοντά μου συναισθηματικά;

71

Υπάρχει κάτι που συχνά μας εμποδίζει να νιώθουμε κοντά;

67

Ποια μικρά σημάδια αγάπης σημαίνουν τα περισσότερα για σένα;

72

Πώς μπορούμε να μιλάμε με περισσότερη ασφάλεια για επιθυμίες και όρια;

68

Τι σε κάνει να νιώθεις ποθητός/ή;

73

Τι σε βοηθά να είσαι παρών/ούσα όταν περνάμε χρόνο μαζί;

69

Ποιο είδος σωματικής εγγύτητας εκτιμάς περισσότερο στην καθημερινότητα;

74

Υπάρχει κάποια μορφή εγγύτητας που σου λείπει περισσότερο;

70

Πότε σου είναι πιο εύκολο να πάρεις την πρωτοβουλία για εγγύτητα;

75

Τι μπορούμε να κάνουμε αυτή την εβδομάδα για να δημιουργήσουμε μια μικρή στιγμή



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.

Start gratis på pairperspective.com/el

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.