



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

Kurš bija tavs šīs nedēļas labākais mirklis?

6

Kam tu ikdienā vēlētos vairāk laika?

2

Ko tu šobrīd gaidi visvairāk?

7

Kas, tavuprāt, mums kā pārim patiešām labi padodas?

3

Kad kopā ar mani tu jūties visbrīvāk?

8

Kad tu visvairāk jūti, ka es tevi redzu un saprotu?

4

Kāds sākums vienmēr padara tavu dienu labāku?

9

Kas varētu padarīt nākamo nedēļu tev mazliet vieglāku?

5

Kuras atmiņas par mums gandrīz vienmēr uzlabo tev noskaņojumu?

10

Ko tu gribētu, lai mēs drīzumā izdarām kopā?



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

Ja mēs rīt varētu doties jebkur, kur tu mūs aizvestu?

16

Kurš ir bijis mūsu smieklīgākais pārpratums?

12

Kurš no maniem ieradumiem ir visdīvainākais, bet vienlaikus visburvīgākais?

17

Kurā konkursā vai sacensībās mēs, tavuprāt, varētu uzvarēt kā komanda?

13

Kurai dziesmai vajadzētu būt mūsu attiecību tituldziesmai?

18

Ja mēs uz vienu dienu apmainītos dzīvēm, kas tevi, tavuprāt, pārsteigtu visvairāk?

14

Ja mēs kopā izveidotu nelielu uzņēmumu, ko mēs pārdotu?

19

Kādu visneplānotāko randiņu mēs varētu sarīkot šomēnes?

15

Kurā izdomātā ģimenē mēs iederētos vislabāk?

20

Kuru mūsu attiecību sākuma mirkli tu vēlētos redzēt filmā?



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

Kas tev ir vajadzīgs, lai attiecībās justos droši?

26

Ja tavai dzīvei būtu lietošanas pamācība, kuru lappusi man vajadzētu lasīt biežāk?

22

Kura pieredze tevi ir veidojusi vairāk, nekā lielākā daļa cilvēku zina?

27

Kas tev apgrūtina palīdzības lūgšanu?

23

Ko tu baidies zaudēt, kad dzīve mainās?

28

Kad tu pamani, ka tev vajag tuvību, un kad tev vajag vairāk telpas?

24

Kad tu visvairāk jūties savā ādā?

29

Ko tev šobrīd nozīmē laba dzīve?

25

Ko tu vēlētos, lai vairāk cilvēku par tevi saprastu?

30

Par ko tu ceri, ka tavs nākotnes es tev pateiksies?



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

Kad tu visvairāk jūti, ka esam viena komanda?

39

Ko mēs, tavuprāt, viens otrā uzskatām par pašsaprotamu?

32

Kas, tavuprāt, laika gaitā starp mums ir uzlabojies?

40

Kurš neliels ieradums varētu padarīt mūsu ikdienu labāku?

33

Kuri mani vārdi vai darbi liek tev sajūst manu mīlestību un atzinību?

41

Kad tu jūti vislielāko attālumu starp mums?

34

Vai ir kas jauks, ko mēs agrāk darījām un kā tev tagad pietrūkst?

42

Kas tev palīdz pēc domstarpībām atkal rast ceļu pie manis?

35

Kuru mūsu attiecību stipro pusi tu vērtē visaugstāk?

43

Kurš ir tipiskākais „mūsu” mirklis, ko vari iedomāties?

36

Kad tu jūti, ka mēs veiksmīgi izvirzām viens otru par prioritāti?

44

Par ko tu vēlētos, lai mēs kopā izrādītu lielāku interesi?

37

Ko tev praksē nozīmē kvalitatīvi kopā pavadīts laiks?

45

Ja mūsu attiecības būtu televīzijas seriāls, kā sauktu sēriju, kurā pašlaik atrodamies?

38

Vai ir kas tāds, ko tu vēlētos, lai mēs biežāk svinētu vai pamanītu?



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

Kas tev palīdz vieglāk pateikt man , ka kaut kas ir grūti?

51

Kas tev no manis ir vajadzīgs, kad izjūti stresu?

47

Kā tu vari man parādīt, ka vēlies atbalstu, nevis risinājumus?

52

Kā tu vēlētos, lai mēs sāktu runāt par jutīgu tēmu?

48

Kad tu jūti, ka es tevi patiešām uzklāsu?

53

Vai ir kas tāds, ko tu bieži mēģini pateikt, bet nejūti, ka tas izskan skaidri?

49

Kas parasti liek tev sarunas laikā noslēgties?

54

Kas tev palīdz nomierināt domstarpības?

50

Kā mēs varam agrāk pateikt, kad kaut kas sāk mūs uztraukt?

55

Kā mēs varam labāk atjaunot saikni pēc tam, kad esam viens otru sāpinājuši?



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

Kāda tev izskatītos parasta, laba ikdiena pēc pieciem gadiem?

61

Kādas tradīcijas tu vēlētos, lai mēs kopā izveidotu?

57

Kam tu vēlētos, lai mēs turpmāk piešķirtu lielāku prioritāti?

62

Ko tev nozīmē ģimene, un kādai vietai tai vajadzētu būt mūsu dzīvē?

58

Ko tev nozīmē finansiāla drošība?

63

Kā tu vēlētos līdzsvarot darbu, brīvo laiku un kopā pavadīto laiku?

59

Ja mums būtu vesels brīvs mēnesis kopā, kam tu to veltītu?

64

Kura sapņa īstenošanā tu ceri uz manu atbalstu?

60

Kā tu ceri, ka mūsu attiecības attīstīsies nākamajos gados?

65

Par kuru ar nākotni saistītu izvēli mums, tavuprāt, vajadzētu vairāk runāt?



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

Kad tu jüties man emocionāli vistuvāk?

71

Vai ir kas tāds, kas bieži traucē mums just savstarpēju tuvību?

67

Kuras mazās mīlestības izpausmes tev nozīmē visvairāk?

72

Kā mēs varam drošāk runāt par vēlmēm un robežām?

68

Kas tev liek just, ka es tevi vēlos ?

73

Kas tev palīdz pilnībā pievērsties brīdim, kad pavadām laiku kopā?

69

Kādu fiziskās tuvības veidu tu ikdienā novērtē visvairāk?

74

Vai ir kāds tuvības veids, kura tev pietrūkst un kuru vēlētos vairāk?

70

Kad tev ir visvieglāk uzņemties iniciatīvu tuvībai?

75

Ko mēs varam izdarīt šonedēļ, lai radītu nelielu ciešākas saiknes mirkli?



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/lv

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.