



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

ಈ ವಾರದ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ
ಕ್ಷಣ ಯಾವುದು?

6

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ
ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ
ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ನೀವು
ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

2

ಈಗ ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ
ಹೆಚ್ಚು ಎದುರು
ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

7

ಜೋಡಿಯಾಗಿ ನಾವು ಯಾವ
ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ
ಉತ್ತಮರೆಂದು ನೀವು
ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

3

ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇರುವಾಗ
ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಹೆಚ್ಚು
ನಮ್ಮದಿಯಾಗುತ್ತದೆ?

8

ನನ್ನಿಂದ ನೀವು ಯಾವಾಗ
ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ
ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ?

4

ಯಾವ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯವು ನಿಮ್ಮ
ದಿನವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ
ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ?

9

ಮುಂಬರುವ ವಾರವನ್ನು ನಿಮಗೆ
ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಲಭವಾಗಿಸಲು ಏನು
ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

5

ನಮ್ಮ ಯಾವ ನೆನಪು ನಿಮಗೆ
ಬಹುತೇಕ ಯಾವಾಗಲೂ
ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ?

10

ನಾವು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ
ಒಟ್ಟಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು
ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?



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

ನಾವು ನಾಳೆ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬಹುದಾದರೆ, ನೀವು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತೀರಿ?

16

ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ನಡೆದ ಅತ್ಯಂತ ತಮಾಷೆಯ ತಪ್ಪುಅರ್ಥ ಯಾವುದು?

12

ನನ್ನ ಯಾವ ಅಭ್ಯಾಸವು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ?

17

ತಂಡವಾಗಿ ನಾವು ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

13

ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಥೀಮ್ ಸಾಂಗ್ ಆಗಿರಬೇಕಾದ ಹಾಡು ಯಾವುದು?

18

ನಾವು ಒಂದು ದಿನ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು

14

ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವ್ಯವಹಾರ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಏನು ಮಾರುತ್ತಿದ್ದೆವು?

19

ಈ ತಿಂಗಳು ನಾವು ಯೋಜನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ರೋಮಾಂಚಕ ಡೇಟ್ ಯಾವುದು?

15

ಯಾವ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು

20

ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಆರಂಭದ ಯಾವ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡಲು ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ?



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

ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ
ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ನಿಮಗೆ
ಏನು ಬೇಕು?

26

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ
ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಇದ್ದರೆ, ಅದರ
ಯಾವ ಪುಟವನ್ನು ನಾನು
ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಓದಬೇಕು?

22

ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ
ತಿಳಿದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ
ಹೆಚ್ಚು ನಿಮ್ಮನ್ನು
ರೂಪಿಸಿದ ಅನುಭವ ಯಾವುದು?

27

ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ನಿಮಗೆ
ಕಷ್ಟವಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?

23

ಜೀವನ ಬದಲಾಗುವಾಗ
ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ
ಭಯವಾಗುವುದು ಏನು?

28

ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬೇಕೆಂದು
ಯಾವಾಗ ಅನಿಸುತ್ತದೆ,
ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ನಿಮಗೆ
ಹೆಚ್ಚು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಕಾಶ

24

ನೀವು ಯಾವಾಗ ನಿಮ್ಮ
ನಿಜವಾದ
ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ
ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ?

29

ಈಗ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ
ಎಂದರೆ ಏನು?

25

ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರು
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು
ನೀವು ಬಯಸುವುದು ಏನು?

30

ಭವಿಷ್ಯದ ನೀವು ಈಗಿನ
ನಿಮಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ
ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬಹುದು ಎಂದು
ಆಶಿಸುತ್ತೀರಿ?



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

ನಾವು ಯಾವಾಗ ಹೆಚ್ಚು
ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ
ತಂಡವಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು
ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

39

ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರ ಯಾವ
ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹಜವೆಂದು
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ
ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ

32

ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ
ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ
ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ
?

40

ಯಾವ ಸಣ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ
ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು
ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು?

33

ನಾನು ಮಾಡುವ ಯಾವ ಕೆಲಸವು
ನಿಮಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಅಥವಾ
ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು
ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ

41

ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು
ಅಂತರವಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ
ಯಾವಾಗ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

34

ನಾವು ಹಿಂದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ
, ಈಗ ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ
ಭಾಸವಾಗುವ ಯಾವುದಾದರೂ
ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯ ಇದೆಯೇ?

42

ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯದ ನಂತರ
ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ
ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ನಿಮಗೆ
ಯಾವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

35

ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಯಾವ ಬಲಕ್ಕೆ
ನೀವು ಹೆಚ್ಚು
ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೀರಿ?

43

ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದಾದ
ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟ 'ನಮ್ಮದು
' ಕ್ಷಣ ಯಾವುದು?

36

ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು
ಉತ್ತಮ ಆದ್ಯತೆ
ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು
ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಅನಿಸುತ್ತದೆ

44

ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯದ
ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುತೂಹಲ
ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು
ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

37

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಿಮಗೆ
ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯ ಎಂದರೆ ಏನು
?

45

ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಒಂದು ಟಿವಿ
ಸರಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು
ಈಗಿರುವ ಸಂಚಿಕೆಗೆ ಯಾವ
ಹೆಸರಿಡುತ್ತೀರಿ?

38

ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ
ಆಚರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ
ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು
ಬಯಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದೆಯೇ?



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

ಯಾವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ
ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು
ನಿಮಗೆ ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು
ಏನು?

51

ನೀವು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವಾಗ
ನನ್ನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಕು
?

47

ನಿಮಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳಲ್ಲ,
ಬೆಂಬಲ ಬೇಕೆಂದು ನೀವು
ನನಗೆ ಹೇಗೆ ತೋರಿಸಬಹುದು?

52

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು
ಹೇಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬೇಕು
ಎಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

48

ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು
ನಿಜವಾಗಿಯೂ
ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು
ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಅನಿಸುತ್ತದೆ

53

ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು
ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ, ಆದರೆ
ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ
ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು

49

ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು
ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವಂತೆ
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವ
ಕಾರಣವೇನು?

54

ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು
ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ನಿಮಗೆ
ಯಾವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

50

ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯ
ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಲು
ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಮೊದಲೇ
ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು?

55

ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು
ನೋಯಿಸಿದ ನಂತರ
ಸಂಬಂಧವನ್ನು
ಸರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ



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

ಐದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಸಂತೋಷಕರ ದಿನ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

61

ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಯಾವ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

57

ಮುಂದೆ ನಾವು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

62

ಕುಟುಂಬವು ನಿಮಗೆ ಎಂದರೆ ಏನು, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸ್ಥಾನ ಇರಬೇಕು?

58

ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆ ನಿಮಗೆ ಎಂದರೆ ಏನು?

63

ಕೆಲಸ, ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

59

ನಮಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾದ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸಿಕ್ಕರೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

64

ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಯಾವ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಆಶಿಸುತ್ತೀರಿ?

60

ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂದು ನೀವು ಆಶಿಸುತ್ತೀರಿ?

65

ಭವಿಷ್ಯದ ಯಾವ ಆಯ್ಕೆಯು ಕುರಿತು ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?



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

भावनात्मकವಾಗಿ ನೀವು
ಯಾವಾಗ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ
ಅತ್ಯಂತ
ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ?

71

ನಾವು ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವಂತೆ
ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ
ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಯಾವುದಾದರೂ
ಇದೆಯೇ?

67

ಪ್ರೀತಿಯ ಯಾವ ಸಣ್ಣ
ಸಂಕೇತಗಳು ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ
ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ?

72

ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಳ
ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು
ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೇಗೆ
ಮಾತನಾಡಬಹುದು?

68

ನೀವು ಬಯಸಲ್ಪಟ್ಟವರಂತೆ
ಅನುಭವಿಸಲು
ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಏನು?

73

ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಯ
ಕಳೆಯುವಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ
ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ
ಯಾವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

69

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು
ಯಾವ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ
ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು
ಮೆಚ್ಚುತ್ತೀರಿ?

74

ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾತರಿಸುವ
ಯಾವುದಾದರೂ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ
ರೂಪ ಇದೆಯೇ?

70

ಆತ್ಮೀಯತೆಗೆ
ಮುಂದಾಗುವುದು ನಿಮಗೆ
ಯಾವಾಗ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ?

75

ಈ ವಾರ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಪರ್ಕದ
ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕ್ಷಣವನ್ನು
ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ನಾವು ಏನು
ಮಾಡಬಹುದು?



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/kn

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.