



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

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ 10 ਸੌਖੇ ਸਵਾਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋਏ ਇੱਕ ਪਿਆਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਸਵਾਲ ਦਾ

1

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਲ ਕਿਹੜਾ ਰਿਹਾ?

6

ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

2

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

7

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਜੋੜੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਾਂ?

3

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

8

ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

4

ਕਿਹੜੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

9

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੌਖਾ ਕੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

5

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀ ਯਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

10

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਲਦੀ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀ ਕਰੀਏ?



SPØRSMÅL 11-20

ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ 10 ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਵਾਲ

ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਵਾਲ ਕਹਾਣੀਆਂ , ਅਜੀਬ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਉਹ ਪੱਖ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ

11

ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਜਾਓਗੇ?

16

ਸਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਕਿਹੜੀ ਸੀ?

12

ਮੇਰੀ ਕਿਹੜੀ ਆਦਤ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜੀਬ ਹੈ?

17

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕਿਹੜਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿੱਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

13

ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਥੀਮ ਗੀਤ ਕਿਹੜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

18

ਜੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਦਲ ਲਈਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈਰਾਨੀ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ

14

ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਛੋਟਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਕੀ ਵੇਚਾਂਗੇ?

19

ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਕਿਹੜੀ ਡੇਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

15

ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਿੱਟ ਹੋਵਾਂਗੇ?

20

ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਲਮ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?



SPØRSMÅL 21-30

ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ 10 ਡੂੰਘੇ ਸਵਾਲ

ਇਹ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ।
ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ

21

ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

26

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ
ਕੋਈ ਹਦਾਇਤ-ਕਿਤਾਬ ਹੁੰਦੀ,
ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਸਫ਼ਾ
ਵੱਧ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ?

22

ਕਿਹੜੇ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲੋਂ
ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ?

27

ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ
ਅੱਖਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

23

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਡਰ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

28

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਨੇੜਤਾ ਦੀ
ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਥਾਂ ਦੀ?

24

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਗਾ ਸਭ
ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ
ਕਰਦੇ ਹੋ?

29

ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

25

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ
ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ
ਸਮਝਣ?

30

ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ
ਭਵਿੱਖ ਵਾਲਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ
ਗੱਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ
ਕਰੇਗਾ?



SPØRSMÅL 31-45

ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ 15 ਸਵਾਲ

Gode spørgsmål 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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹਾਂ?

39

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਗੱਲ ਆਮ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ?

32

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਇਆ ਹੈ?

40

ਕਿਹੜੀ ਛੋਟੀ ਆਦਤ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

33

ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਕਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

41

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਕਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

34

ਕੀ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਕਰਦੇ ਸੀ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

42

ਅਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ?

35

ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ?

43

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ 'ਸਾਡਾ' ਪਲ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

36

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ?

44

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਿਗਿਆਸਾ ਹੋਈਏ?

37

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੈ?

45

ਜੇ ਸਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇੱਕ ਟੀਵੀ ਲੜੀ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵਾਲੇ ਐਪੀਸੋਡ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੁੰਦਾ?

38

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਮਨਾਈਏ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ



SPØRSMÅL 46-55

ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ 10 ਸਵਾਲ

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

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕੀ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ?

51

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

47

ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ, ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

52

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕੀਏ?

48

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?

53

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ

49

ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?

54

ਅਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ?

50

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

55

ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੁਖਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?



SPØRSMÅL 56-65

ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ 10 ਸਵਾਲ

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

ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ, ਚੰਗਾ ਦਿਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ?

61

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਬਣਾਈਏ?

57

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤਰਜੀਹ ਦੇਈਏ?

62

ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਥਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

58

ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

63

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ, ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

59

ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪੂਰਾ ਮਹੀਨਾ ਖਾਲੀ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਓਗੇ?

64

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਆਸ ਹੈ?

60

ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇ?

65

ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੇ ਫ਼ੈਸਲੇ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?



SPØRSMÅL 66-75

ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕਤਾ ਬਾਰੇ 10 ਸਵਾਲ

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

ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਕਦੋਂ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

71

ਕੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ
ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ
ਰੋਕਦੀ ਹੈ?

67

ਪਿਆਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਛੋਟੇ
ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ
ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ?

72

ਅਸੀਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ
ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

68

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹਿਆ ਗਿਆ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ
ਕੀ ਹੈ?

73

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ
ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ
ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ
ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ?

69

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ
ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ
ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

74

ਕੀ ਨੇੜਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ
ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਹੋਰ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ?

70

ਨੇੜਤਾ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰਨਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ
ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

75

ਵਧੇਰੇ ਜੁੜਾਅ ਦਾ ਇੱਕ
ਛੋਟਾ ਪਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ
ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
?



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/pa

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.