



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

Mi volt a heted legjobb pillanata?

6

Mire szeretnél több időt szánni a mindennapokban?

2

Mit vársz most a legjobban?

7

Miben vagyunk szerinted igazán jók párként?

3

Mikor érzed magad a leginkább felszabadultnak velem?

8

Mikor érzed leginkább, hogy igazán figyelek rád?

4

Mi az az apróság, ami mindig jobbat teszi a napodat?

9

Mi tehetné egy kicsit könnyebbé számodra a következő hetet?

5

Melyik közös emlékünkre derít szinte mindig jókedvre?

10

Mit szeretnél, hogy hamarosan együtt csináljunk?



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

Ha holnap bárhová elutazhatnánk, hová vinnél minket?

16

Mi volt a legviccesebb félreértésünk ?

12

Melyik szokásom furcsán bájos a számodra?

17

Milyen versenyt nyerhetnénk meg szerinted csapatként?

13

Melyik dal lehetne a kapcsolatunk főcímdala?

18

Ha egy napra életet cserélnénk, mi lepne meg a legjobban?

14

Ha közösen indítanánk egy kis vállalkozást, mit árulnánk?

19

Milyen spontán randit találhatnánk ki ebben a hónapban?

15

Melyik kitalált családba illenénk a legjobban?

20

Melyik korai közös pillanatunkat néznéd meg szívesen filmen?



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

Mire van szükséged ahhoz, hogy biztonságban érezd magad egy kapcsolatban?

26

Ha az életedhez használati útmutató tartozna, melyik oldalát kellene gyakrabban olvasnom?

22

Melyik tapasztalat formált téged jobban, mint azt a legtöbbben tudják?

27

Mi nehezíti meg számodra, hogy segítséget kérj?

23

Mitől félsz, hogy elveszíted, amikor megváltozik az életed?

28

Mikor veszed észre, hogy közelségre van szükséged, és mikor kell több tér?

24

Mikor érzed magad a leginkább önazonosnak?

29

Mit jelent számodra most a jó élet?

25

Mit szeretnél, ha többen megértenének veled kapcsolatban?

30

Miért reméled, hogy a jövőbeli önmagad hálás lesz neked?



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

Mikor érzed úgy, hogy leginkább egy csapatot alkotunk?

39

Mit gondolsz, mit veszünk természetesnek egymással kapcsolatban?

32

Mi az, ami szerinted idővel jobb lett kettőnk között?

40

Melyik apró szokás tehetné jobbá a mindennapjainkat?

33

Mit teszek, amitől szeretve vagy megbecsülve érzed magad?

41

Mikor érzed a legnagyobb távolságot közöttünk?

34

Van valami szép dolog, amit régen csináltunk, és most hiányzik?

42

Mi segít abban, hogy egy nézeteltérés után újra közel kerülj hozzám?

35

A kapcsolatunk melyik erősségeért vagy a leghálásabb?

43

Melyik a legjellegzetesebb „mi”-pillanat, ami eszedbe jut?

36

Mikor érzed úgy, hogy jól helyezzük előtérbe egymást?

44

Mire szeretnél, hogy közösen kíváncsibbak legyünk?

37

Mit jelent számodra a minőségi együtt töltött idő a gyakorlatban?

45

Ha a kapcsolatunk tévésorozat lenne, mi lenne a mostani epizód címe?

38

Van valami, amit szeretnél, ha gyakrabban ünnepelnénk vagy észrevennénk?



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

Mi teszi könnyebbé számodra, hogy elmondd, ha valami nehéz?

51

Mire van szükséged tőlem, amikor stresszes vagy?

47

Hogyan jelezheted nekem, hogy támogatásra, nem pedig megoldásokra vágysz?

52

Hogyan szeretnéd, hogy felhozzunk egy érzékeny témát?

48

Mikor érzed úgy, hogy valóban meghallgatlak?

53

Van valami, amit gyakran próbálsz elmondani, de úgy érzed, nem jut át világosan?

49

Mi szokott arra késztetni, hogy visszahúzódj egy beszélgetésben?

54

Mi segít lecsillapítani egy nézeteltérést?

50

Hogyan jelezhetnénk hamarabb, amikor valami kezd zavarni minket?

55

Hogyan lehetnénk ügyesebbek abban, hogy rendezzük a dolgokat, miután megbántottuk egymást?



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

Milyen számokra egy átlagos, jó hétköznapi öt év múlva?

61

Milyen hagyományokat szeretnél közösen kialakítani?

57

Mit szeretnél, hogy a jövőben jobban előtérbe helyezzünk?

62

Mit jelent számodra a család, és milyen helyet kapjon az életünkben?

58

Mit jelent számodra az anyagi biztonság?

63

Hogyan szeretnéd egyensúlyba hozni a munkát, a szabadidőt és az együtt töltött időt?

59

Ha kapnánk egy teljesen szabad hónapot együtt, mire használnád?

64

Melyik álmodban reméled, hogy támogatni foglak?

60

Hogyan szeretnéd, hogy fejlődjön a kapcsolatunk a következő években?

65

A jövőnkkel kapcsolatos melyik döntésről kellene szerinted többet beszélnünk?



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

Mikor érzed magad hozzám érzelmileg a legközelebb?

71

Van valami, ami gyakran akadályozza, hogy közel érezzük magunkat egymáshoz?

67

Mely apró szeretetgesztusok jelentik számodra a legtöbbet?

72

Hogyan beszélhetnénk biztonságosabban a vágyainkról és a határainkról?

68

Mitől érzed magad kíváncsiaknak?

73

Mi segít abban, hogy jelen tudj lenni, amikor együtt töltünk időt?

69

A fizikai közelség melyik formáját értékeled leginkább a mindennapokban?

74

Van a közelségnek olyan formája, amiből többre vágysz?

70

Mikor a legkönnyebb számodra kezdeményezni a közelséget?

75

Mit tehetnénk ezen a héten, hogy legyen egy rövid, bensőségesebb pillanatunk?



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/hu

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.