



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 spørgsmål 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

ช่วงเวลาที่ดีที่สุด
ของคุณในสัปดาห์นี้คือ
ช่วงไหน?

6

ในชีวิตประจำวันคุณ
อยากมีเวลาให้กับอะไร
มากขึ้น?

2

ตอนนี้คุณตั้งตารออะไร
มากที่สุด?

7

คุณคิดว่าเราเก่ง
เรื่องอะไรในฐานะ
คู่รัก?

3

คุณรู้สึกผ่อนคลาย
ที่สุดเวลาอยู่กับฉัน
เมื่อไหร่?

8

คุณรู้สึกว่าฉันมอง
เห็นและเข้าใจคุณมาก
ที่สุดเมื่อไหร่?

4

เรื่องเล็ก ๆ อะไรที่
ทำให้วันของคุณดีขึ้น
เสมอ?

9

อะไรจะช่วยให้สัปดาห์
หน้าของคุณง่ายขึ้นอีก
นิด?

5

ความทรงจำเกี่ยวกับเรา
ข้อไหนที่ทำให้คุณ
อารมณ์ดีแทบทุกครั้ง?

10

เร็ว ๆ นี้คุณอยากให้
เราทำอะไรร่วมกัน?



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

Å vi skal dra på tur nå?
Hvis ja, hvor skal vi dra?

16

Å vi skal dra på tur nå?
Hvis ja, hvor skal vi dra?

12

Å vi skal dra på tur nå?
Hvis ja, hvor skal vi dra?

17

Å vi skal dra på tur nå?
Hvis ja, hvor skal vi dra?

13

Å vi skal dra på tur nå?
Hvis ja, hvor skal vi dra?

18

Å vi skal dra på tur nå?
Hvis ja, hvor skal vi dra?

14

Å vi skal dra på tur nå?
Hvis ja, hvor skal vi dra?

19

Å vi skal dra på tur nå?
Hvis ja, hvor skal vi dra?

15

Å vi skal dra på tur nå?
Hvis ja, hvor skal vi dra?

20

Å vi skal dra på tur nå?
Hvis ja, hvor skal vi dra?



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

คุณต้องการอะไรเพื่อ
รู้สึกปลอดภัยในความ
สัมพันธ์?

26

ถ้าชีวิตคุณมีคู่มือ
ฉันควรอ่านหน้าไหนบ่อย
กว่านี้?

22

ประสบการณ์ใดหล่อหลอม
ตัวคุณมากกว่าที่คุณ
ส่วนใหญ่รู้?

27

อะไรทำให้คุณขอความ
ช่วยเหลือได้ยาก?

23

เมื่อชีวิตเปลี่ยนแปลง
คุณกลัวว่าจะสูญเสีย
อะไร?

28

คุณสังเกตได้อย่างไร
ว่าอยากใกล้ชิด และ
เมื่อไหร่ที่ต้องการ
พื้นที่มากขึ้น?

24

เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึก
เป็นตัวเองมากที่สุด?

29

ตอนนี้ชีวิตที่ดีมี
ความหมายอย่างไรสำหรับ
คุณ?

25

คุณอยากให้คนอื่น
เข้าใจอะไรเกี่ยวกับ
คุณมากขึ้น?

30

คุณหวังว่าตัวคุณใน
อนาคตจะขอบคุณคุณ
สำหรับเรื่องอะไร?



SPØRSMÅL 31-45

15 spørgsmål om forholdet

Gode spørgsmål om forholdet kan synliggjøre både styrker og behov. Målet er ikke at sætte karakter på forholdet, men at forstå hvordan det opleves fra begge sider.

31

เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึก
ว่าเราเป็นทีมเดียวกัน
ที่สุด?

39

คุณคิดว่าเราองข้าม
คุณค่าของอะไรในตัวกัน
และกัน?

32

คุณคิดว่าอะไรระหว่าง
เราดีขึ้นเมื่อเวลา
ผ่านไป?

40

นิสัยเล็ก ๆ ข้อไหนจะ
ทำให้ชีวิตประจำวันของ
เราดีขึ้น?

33

ฉันทำอะไรที่ทำให้คุณ
รู้สึกว่าได้รับความ
รักหรือการเห็นคุณค่า?

41

เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึก
ห่างเหินจากเรามาก
ที่สุด?

34

มีสิ่งดี ๆ ที่เราเคยทำ
และตอนนี้คุณคิดถึงไหม
?

42

อะไรช่วยให้คุณกลับมา
ใกล้ชิดกับฉันหลังจาก
มีความเห็นไม่ตรงกัน?

35

คุณรู้สึกชอบคุณจุด
แข็งข้อใดในความ
สัมพันธ์ของเรามาก
ที่สุด?

43

คุณนึกถึงช่วงเวลาแบบ
“เรา” ที่ชัดเจนที่สุด
ช่วงไหน?

36

เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึก
ว่าเราให้ความสำคัญแก่
กันได้ดี?

44

คุณอยากให้เราสนใจและ
ค้นหาคำตอบเรื่องอะไร
ร่วมกันมากขึ้น?

37

สำหรับคุณ เวลาคุณภาพ
หมายถึงอะไรในทาง
ปฏิบัติ?

45

ถ้าความสัมพันธ์ของเรา
เป็นซีรีส์โทรทัศน์
ตอนที่เรายู่ตอนนี้จะ
ชื่อว่าอะไร?

38

มีอะไรที่คุณอยากให้
เราเฉลิมฉลองหรือ
สังเกตให้บ่อยขึ้นไหม?



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

อะไรทำให้คุณบอกฉันได้
ง่ายขึ้นเมื่อมีบาง
อย่างที่ยากลำบาก?

51

คุณต้องการอะไรจากฉัน
เมื่อคุณเครียด?

47

คุณจะแสดงให้เห็นรู้ได้
อย่างไรว่าต้องการ
กำลังใจ ไม่ใช่ทางแก้?

52

คุณอยากให้เราเปิด
ประเด็นที่เปราะบาง
อย่างไร?

48

เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึก
ว่าฉันรับฟังคุณอย่าง
แท้จริง?

53

มีเรื่องที่คุณพยายาม
พูดบ่อย ๆ แต่รู้สึกว่า
ยังสื่อออกมาไม่ชัดไหม
?

49

โดยปกติอะไรทำให้คุณ
ถอยห่างระหว่างการ
สนทนา?

54

อะไรช่วยให้คุณสงบลง
เมื่อมีความเห็นไม่ตรง
กัน?

50

เราจะบอกกันได้อย่างไร
ให้เร็วขึ้นเมื่อมีบาง
อย่างเริ่มรบกวนใจ?

55

เราจะเก่งขึ้นได้
อย่างไรในการซ่อมแซม
ความสัมพันธ์หลังจาก
ทำร้ายความรู้สึกกัน?



SPØRSMÅL 56-65

10 spørgsmål 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

Innårlig år, livstidspå-
vannsskemaer, som
for deg som er en
som?

61

Du ønsker å bygge
en ny eller noe som
er?

57

For deg som ønsker å
gi oss betydning
som?

62

En gruppe som har
en for deg, og
en gruppe som har
en gruppe som har?

58

En gruppe som har
en gruppe som har
en gruppe som har?

63

Du ønsker å bygge
en ny eller noe som
er?

59

En gruppe som har
en gruppe som har
en gruppe som har?

64

Du ønsker å bygge
en ny eller noe som
er?

60

Du ønsker å bygge
en ny eller noe som
er?

65

En gruppe som har
en gruppe som har
en gruppe som har?



SPØRSMÅL 66-75

10 spørgsmål 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

เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึก
ใกล้ชิดกับฉันทาง
อารมณ์มากที่สุด?

71

มีอะไรที่มักขวางกั้น
ไม่ให้เราารู้สึกใกล้
ชิดกันไหม?

67

สัญญาณเล็ก ๆ ของความ
รักแบบไหนมีความหมาย
กับคุณมากที่สุด?

72

เราจะพูดคุยเรื่องความ
ต้องการและขอบเขตได้
อย่างปลอดภัยมากขึ้น
อย่างไร?

68

อะไรทำให้คุณรู้สึกว่า
เป็นที่ต้องการ?

73

อะไรช่วยให้คุณอยู่กับ
ปัจจุบันเมื่อเรามี
เวลาอยู่ด้วยกัน?

69

ในชีวิตประจำวันคุณ
ชื่นชอบการใกล้ชิดทาง
กายแบบไหนมากที่สุด?

74

มีความใกล้ชิดรูปแบบใด
ที่คุณคิดถึงและอยากมี
มากขึ้นไหม?

70

เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึก
ริเริ่มความใกล้ชิดได้
ง่ายที่สุด?

75

สัปดาห์นี้เราจะทำอะไร
เพื่อสร้างช่วงเวลา
เล็ก ๆ ที่เชื่อมโยงกัน
มากขึ้นได้?



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/th

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.