



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

Kokia buvo geriausia tavo šios savaitės akimirka?

6

Kam norėtum turėti daugiau laiko kasdieniame gyvenime?

2

Ko šiuo metu labiausiai lauki?

7

Ką, tavo manymu, mes kaip pora mokame ypač gerai?

3

Kada būnant su manimi tau lengviausia atsipalaiduoti?

8

Kada labiausiai jauti, kad tave matau ir suprantu?

4

Kokia smulkmena visada pagerina tavo dieną?

9

Kas galėtų tau šiek tiek palengvinti ateinančią savaitę?

5

Koks prisiminimas apie mus beveik visada pakelia tau nuotaiką?

10

Ką norėtum, kad netrukus nuveiktume kartu?



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

Jei rytoj galétume keliauti bet kur
, kur mus nuvežtum?

16

Koks buvo juokingiausias mūsų
nesusipratimas?

12

Kuris mano įprotis yra
keisčiausias, bet kartu žviausias
?

17

Kokį konkursą ar varžybas, tavo
manymu, galétume laimėti kaip
komanda?

13

Kokia daina turėtų būti mūsų
santykių garso takelis?

18

Jei vienai dienai apsikeistume
gyvenimais, kas, tavo manymu, tave
labiausiai nustebintų?

14

Jei kartu pradétume nedidelį
verslą, ką pardavinétume?

19

Kokį spontaniškiausią pasimatymą
galétume surengti šį mėnesį?

15

Kurioje išgalvotoje šeimoje mes
geriausiai pritaptume?

20

Kokią mūsų santykių pradžios
akimirką norétum pamatyti filme?



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

Ko tau reikia, kad santykiuose jaustumėsi saugiai?

26

Jei tavo gyvenimas turėtų naudojimo instrukciją, kurį puslapį turėčiau skaityti dažniau?

22

Kokia patirtis tave suformavo labiau, nei dauguma žmonių žino?

27

Dėl ko tau sunku paprašyti pagalbos?

23

Ką bijai prarasti, kai gyvenimas keičiasi?

28

Kada pajunti, kad tau reikia artumo, o kada – daugiau erdvės?

24

Kada labiausiai jautiesi savimi?

29

Ką tau šiuo metu reiškia geras gyvenimas?

25

Ką norėtum, kad daugiau žmonių apie tave suprastų?

30

Už ką tikiesi, kad tavo ateities „aš“ tau padėkos?



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

Kada labiausiai jauti, kad esame viena komanda?

39

Ką, tavo manymu, vienas kitame laikome savaime suprantamu dalyku?

32

Kas, tavo manymu, laikui bėgant tarp mūsų pagerėjo?

40

Koks nedidelis įprotis galėtų pagerinti mūsų kasdienybę?

33

Kokie mano poelgiai leidžia tau jausti mano meilę ir įvertinimą?

41

Kada jauti didžiausią atstumą tarp mūsų?

34

Ar yra kas nors malonaus, ką anksčiau darydavome ir ko dabar pasiilgsti?

42

Kas padeda tau vėl suartėti su manimi po nesutarimo?

35

Kurią mūsų santykių stiprybę labiausiai vertini?

43

Kokia yra tipiškiausia „mūsų“ akimirka, kurią gali prisiminti?

36

Kada jauti, kad tinkamai teikiame pirmenybę vienas kitam?

44

Kuo norėtum, kad kartu labiau domėtumės?

37

Ką tau praktiškai reiškia kokybiškas laikas kartu?

45

Jei mūsų santykiai būtų televizijos serialas, kaip vadintųsi dabartinė serija?

38

Ar yra kas nors, ką norėtum, kad dažniau švęstume ar pastebėtume?



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 tau padeda lengviau pasakyti man
, kad kažkas yra sunku?

51

Ko tau iš manęs reikia, kai patiri
stresą?

47

Kaip gali man parodyti, kad nori
palaikymo, o ne sprendimų?

52

Kaip norėtum, kad pradėtume
kalbėti jautria tema?

48

Kada jauti, kad iš tiesų tavęs
klausausi?

53

Ar yra kas nors, ką dažnai bandai
pasakyti, bet jauti, kad mintis
lieka neaiški?

49

Kas paprastai priverčia tave
užsisklęsti pokalbio metu?

54

Kas tau padeda nuraminti nesutarimą
?

50

Kaip galėtume anksčiau pasakyti,
kai kas nors pradeda mus neraminti?

55

Kaip galėtume geriau atkurti ryšį
po to, kai vienas kitą įskaudiname
?



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

Kaip tau atrodytų įprasta gera diena po penkerių metų?

61

Kokias tradicijas norėtum, kad sukurtume kartu?

57

Kam norėtum, kad ateityje teiktume daugiau pirmenybės?

62

Ką tau reiškia šeima ir kokią vietą ji turėtų užimti mūsų gyvenime?

58

Ką tau reiškia finansinis saugumas?

63

Kaip norėtum suderinti darbą, laisvalaikį ir laiką kartu?

59

Jei gautume visą laisvą mėnesį kartu, kam norėtum jį skirti?

64

Kokią tavo svajonę, tikiesi, padėsiu įgyvendinti?

60

Kaip tikiesi, kad mūsų santykiai vystysis per ateinančius metus?

65

Apie kokį ateities pasirinkimą, tavo manymu, turėtume daugiau pasikalbėti?



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

Kada jautiesi emociškai arčiausiai manęs?

71

Ar yra kas nors, kas dažnai trukdo mums jaustis artimiems?

67

Kokie maži meilės ženklai tau reiškia daugiausia?

72

Kaip galėtume saugiau kalbėtis apie norus ir ribas?

68

Kas leidžia tau jausti, kad tavęs trokštu?

73

Kas padeda tau būti čia ir dabar, kai leidžiame laiką kartu?

69

Kokį fizinį artumą labiausiai vertini kasdieniame gyvenime?

74

Ar yra tokia artumo forma, kurios norėtum daugiau?

70

Kada tau lengviausia inicijuoti artumą?

75

Ką galėtume padaryti šią savaitę, kad sukurtume mažą artimesnio ryšio akimirką?



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/lt

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.