



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.



SPÖRSMÄL 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

Milline oli sinu selle nädala parim hetk?

6

Mille jaoks sooviksid argipäevas rohkem aega?

2

Mida sa praegu kõige rohkem ootad?

7

Milles oleme sinu arvates paarina tõeliselt head?

3

Millal tunned end minuga koos kõige vabamalt?

8

Millal tunned kõige enam, et ma sind märkan ja mõistan?

4

Mis on üks väike asi, mis teeb su päeva alati paremaks?

9

Mis võiks muuta järgmise nädala sinu jaoks pisut lihtsamaks?

5

Milline mälestus meist teeb sul peaaegu alati tuju heaks?

10

Mida tahaksid, et me varsti koos teeksime?



SPÖRSMÅL 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

Kui saaksime homme ükskõik kuhu reisida, siis kuhu sa meid viiksid?

16

Milline on olnud meie kõige naljakam arusaamatus?

12

Milline minu harjumus on kõige veidram, kuid samas võluvaim?

17

Millise võistluse võiksite sinu arvates meeskonnana võita?

13

Milline laul peaks olema meie suhte tunnuslugu?

18

Kui vahetaksime üheks päevaks elud, siis mis sind sinu arvates kõige rohkem üllataks?

14

Kui asutaksime koos väikese ettevõtte, siis mida me müüksime?

19

Millise eriti spontaanse kohtingu võiksite sel kuul korraldada?

15

Millisesse väljamõeldud perekonda me kõige paremini sobiksite?

20

Millist hetke meie suhte algusest tahaksid filmina näha?



SPÖRSMÅL 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

Mida vajad, et end suhtes turvaliselt tunda?

26

Kui sinu elul oleks kasutusjuhend, siis millist lehekülge peaksin sagedamini lugema?

22

Milline kogemus on sind kujundanud rohkem, kui enamik inimesi teab?

27

Mis teeb abi küsimise sinu jaoks raskeks?

23

Mida kardad kaotada, kui elu muutub?

28

Millal märkad, et vajad lähedust, ja millal vajad rohkem oma ruumi?

24

Millal tunned end kõige rohkem iseendana?

29

Mida tähendab hea elu sinu jaoks just praegu?

25

Mida sooviksid, et rohkem inimesi sinu kohta mõistaks?

30

Mille eest loodad, et sinu tulevikumina sind tänab?



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

Millal tunned kõige rohkem, et oleme üks meeskond?

39

Mida me sinu arvates teineteise puhul enesestmõistetavaks peame?

32

Mis on sinu arvates meie vahel aja jooksul paremaks muutunud?

40

Milline väike harjumus võiks meie argipäeva paremaks muuta?

33

Mida ma teen, mis paneb sind tundma, et oled armastatud ja väärtustatud?

41

Millal tunned meie vahel kõige suuremat kaugust?

34

Kas on midagi toredat, mida me varem tegime ja millest sa nüüd puudust tunned?

42

Mis aitab sul pärast lahkavamust minuga uuesti lähedust leida?

35

Millise meie suhte tugevuse eest oled kõige tänulikum?

43

Milline on kõige tüüpilisem „meie“ hetk, mis sulle meenub?

36

Millal tunned, et oskame teineteist hästi esikohale seada?

44

Mille vastu sooviksid, et tunneksime koos rohkem huvi?

37

Mida tähendab kvaliteetaeg sinu jaoks praktikas?

45

Kui meie suhe oleks telesari, siis mis oleks praeguse osa pealkiri?

38

Kas on midagi, mida sooviksid, et me sagedamini tähistaksime või märkaksime?



SPÖRSMÄL 46-55

10 spörsmål 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

Mis teeb sulle lihtsamaks öelda mulle, et miski on raske?

51

Mida sa minult vajad, kui oled stressis?

47

Kuidas saad mulle näidata, et soovid tuge, mitte lahendusi?

52

Kuidas soovid, et võtaksime üles tundliku teema?

48

Millal tunned, et ma sind tõeliselt kuulan?

53

Kas on midagi, mida püüad sageli öelda, kuid mis sinu arvates ei jõua selgelt kohale?

49

Mis paneb sind vestluse ajal tavaliselt endasse tõmbuma?

54

Mis aitab sul lahkarvamuse ajal rahuneda?

50

Kuidas saaksime varem märku anda, kui miski hakkab meid häirima?

55

Kuidas saaksime pärast teineteisele haiget tegemist paremini oma sidet taastada?



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

Milline näeb sinu jaoks välja tavaline hea argipäev viie aasta pärast?

61

Milliseid traditsioone soovid, et koos looksime?

57

Mida soovid, et tulevikus rohkem tähtsustaksime?

62

Mida tähendab perekond sinu jaoks ja milline koht peaks sellel meie elus olema?

58

Mida tähendab rahaline kindlustunne sinu jaoks?

63

Kuidas soovid tasakaalustada tööd, vaba aega ja meie ühist aega?

59

Kui saaksime terve vaba kuu koos veeta, siis millele sa selle pühendaksid?

64

Millise unistuse täitmisel loodad minu toetusele?

60

Kuidas loodad, et meie suhe lähiaastatel areneb?

65

Millisest tulevikku puudutavast valikust peaksime sinu arvates rohkem rääkima?



SPÖRSMÄL 66-75

10 spörsmål om nærhet og intimitet

Närhet kan være alt fra oppmerksomhet og trygghet til beröring og sex. Avtal gjerne at begge kan hoppe over et spørsmål, og møt ærlige svar uten press.

66

Millal tunnend end mulle
emotsionaalselt kõige lähemal?

71

Kas miski takistab meil sageli
teineteisega lähedust tundmast?

67

Millised väikesed armastuse märgid
tähendavad sulle kõige rohkem?

72

Kuidas saaksime soovidest ja
piiridest turvalisemalt rääkida?

68

Mis paneb sind tundma, et sind
ihaldatakse?

73

Mis aitab sul kohal olla, kui
veedame koos aega?

69

Millist füüsilist lähedust hindad
argipäevas kõige rohkem?

74

Kas on mõni läheduse vorm, millest
tunnend puudust ja mida sooviksid
rohkem?

70

Millal on sul kõige lihtsam läheduse
loomiseks algatust teha?

75

Mida saaksime sel nädalal teha, et
luua üks väike sügavama kontakti
hetk?



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/et

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.