



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

Maswali 10 rahisi ya kuanzisha mazungumzo

Anzia hapa ikiwa mnataka mazungumzo ya karibu bila kuwa mazito sana. Jaribuni wote kujibu swali lililile kabla ya kuendelea.

1

Ni wakati gani ulikuwa bora zaidi wiki hii?

6

Ungependa kuwa na muda zaidi wa kufanya nini katika maisha ya kila siku?

2

Unatazamia nini zaidi kwa sasa?

7

Unafikiri sisi ni wazuri sana katika jambo gani kama wapenzi?

3

Ni wakati gani unahisi umetulia zaidi ukiwa pamoja nami?

8

Ni wakati gani unahisi nimekuona na kukuelewa zaidi?

4

Ni jambo gani dogo ambalo kila mara huboresha siku yako?

9

Ni nini kingefanya wiki ijayo iwe rahisi zaidi kwako?

5

Ni kumbukumbu gani yetu ambayo karibu kila mara hukufurahisha?

10

Ungependa tufanye nini pamoja hivi karibuni?



SPØRSMÅL 11-20

Maswali 10 ya kuchekesha kwa mwenzi wako

Si kila mazungumzo yanapaswa kuhusiana na maendeleo. Maswali ya kuchekesha yanaweza kuibua hadithi na sifa za kipekee zinazopotea katika maisha yenye shughuli nyingi.

11

Tungeweza kusafiri popote kesho, ungetupeleka wapi?

16

Ni kutokuelewana gani kwetu kulikuwa kwa kuchekesha zaidi?

12

Ni tabia gani yangu ambayo ni ya ajabu lakini yenye kuvutia?

17

Unafikiri tungeweza kushinda mashindano gani kama timu?

13

Ni wimbo gani unapaswa kuwa wimbo wa uhusiano wetu?

18

Tukibadilishana maisha kwa siku moja, nini kingekushangaza zaidi?

14

Tukianzisha biashara ndogo pamoja, tungeuza nini?

19

Ni miadi gani ya ghafla zaidi tunayoweza kupanga mwezi huu?

15

Tungefaa zaidi katika familia gani ya kubuni?

20

Ni wakati gani wa mwanzo wa uhusiano wetu ungependa kuuona kwenye filamu?



SPØRSMÅL 21-30

Maswali 10 ya kina kwa wapenzi

Maswali haya yanahusu zaidi jinsi mlivyo kuliko kile mnachofanya. Peaneni muda wa kufikiri na muwe na hamu ya kujua jibu linapotofautiana na mlivyotarajia.

21

Unahitaji nini ili ujisikie salama katika uhusiano?

26

Maisha yako yangekuwa na mwongozo, ni ukurasa gani nisome mara nyingi zaidi?

22

Ni uzoefu gani umekutengeneza zaidi kuliko watu wengi wanavyojua?

27

Ni nini hufanya iwe vigumu kwako kuomba msaada?

23

Unaogopa kupoteza nini maisha yanapobadilika?

28

Unatambua lini kwamba unahitaji ukaribu, na lini unahitaji nafasi zaidi?

24

Ni wakati gani unajihisi kuwa wewe mwenyewe zaidi?

29

Maisha mazuri yanamaanisha nini kwako sasa hivi?

25

Ungependa watu wengi waelewe nini kukuhusu?

30

Unatumaini wewe wa baadaye atakushukuru kwa jambo gani?



SPØRSMÅL 31-45

Maswali 15 kuhusu uhusiano wenu

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

Ni wakati gani unahisi tuko upande mmoja zaidi?

39

Unafikiri tunachukulia nini kuwa jambo la kawaida kuhusu kila mmoja wetu?

32

Unafikiri nini kimekuwa bora kati yetu kadiri muda ulivyopita?

40

Ni tabia gani ndogo ingefanya maisha yetu ya kila siku yawe bora?

33

Ninafanya nini kinachokufanya ujisikie unapendwa au kuthaminiwa?

41

Ni wakati gani unahisi umbali mkubwa zaidi kati yetu?

34

Je, kuna jambo zuri tulilofanya zamani ambalo unalikosa sasa?

42

Ni nini hukusaidia kunirudia baada ya kutokubaliana?

35

Ni nguvu gani katika uhusiano wetu unayoishukuru zaidi?

43

Ni wakati gani wa kawaida kabisa wa 'sisi' unaoweza kuukumbuka?

36

Ni wakati gani unahisi tunapeana kipaumbele vizuri?

44

Ungependa tuwe na hamu zaidi ya kujua nini pamoja?

37

Muda bora pamoja unamaanisha nini kwako kwa vitendo?

45

Kama uhusiano wetu ungekuwa kipindi cha televisheni, ungeuita nini kipindi tulicho nacho sasa?

38

Je, kuna jambo ungependa tulisherehekee au kulitambua mara nyingi zaidi?



SPØRSMÅL 46-55

Maswali 10 kuhusu mawasiliano na mahitaji

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

Ni nini hukurahisishia kuniambia kuwa jambo fulani ni gumu?

51

Unahitaji nini kutoka kwangu unapokuwa na msongo wa mawazo?

47

Unawezaje kunionyesha kuwa unataka msaada, si suluhisho?

52

Ungependa tuanzisheje mada nyeti?

48

Ni wakati gani unahisi kwamba ninakusikiliza kwa kweli?

53

Je, kuna jambo unalojaribu kusema mara nyingi lakini huhisi halieleweki wazi?

49

Ni nini kwa kawaida hukufanya ujitenge katika mazungumzo?

54

Ni nini hukusaidia kutuliza kutokubaliana?

50

Tunawezaje kusema mapema jambo linapoanza kutusumbua?

55

Tunawezaje kuwa bora zaidi katika kurekebisha mambo baada ya kuumizana ?



SPØRSMÅL 56-65

Maswali 10 kuhusu maadili na siku zijazo

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

Siku ya kawaida na nzuri itaonekanaje kwako baada ya miaka mitano?

61

Ungependa tuunde mila zipi pamoja?

57

Ungependa tuweke kipaumbele zaidi kwa nini siku zijazo?

62

Familia inamaanisha nini kwako, na inapaswa kuwa na nafasi gani katika maisha yetu?

58

Usalama wa kifedha unamaanisha nini kwako?

63

Ungependa kusawazisha vipi kazi, muda wa mapumziko na muda wetu pamoja?

59

Tukipata mwezi mzima wa mapumziko pamoja, ungeutumia kufanya nini?

64

Ni ndoto gani unayotarajia nitakusaidia kufikia?

60

Unatumaini uhusiano wetu utakua vipi katika miaka ijayo?

65

Ni uamuzi gani kuhusu siku zijazo tunapaswa kuuzungumzia zaidi?



SPØRSMÅL 66-75

Maswali 10 kuhusu ukaribu na uhusiano wa kari

Ukaribu unaweza kuwa kila kitu kuanzia umakini na usalama hadi mguso na ngono. Kubalianeni kwamba kila mmoja anaweza kuruka swali, na pokeni majibu ya kweli bila shinikizo.

66

Ni wakati gani unahisi kuwa karibu nami zaidi kihisia?

71

Je, kuna jambo linalozuia mara nyingi tusijisikie karibu?

67

Ni ishara gani ndogo za upendo zina maana zaidi kwako?

72

Tunawezaje kuzungumza kwa usalama zaidi kuhusu matakwa na mipaka?

68

Ni nini hukufanya ujisikie unatamaniwa?

73

Ni nini hukusaidia kuwepo kikamilifu tunapokuwa na muda pamoja?

69

Ni aina gani ya ukaribu wa kimwili unaothamini zaidi katika maisha ya kila siku?

74

Je, kuna aina ya ukaribu unayokosa?

70

Ni wakati gani ni rahisi zaidi kwako kuanzisha ukaribu?

75

Tunaweza kufanya nini wiki hii ili kuunda muda mfupi wa uhusiano zaidi?



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/sw

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.