



75

SPØRSMÅL

LIBRENG GABAY SA PAG-UUSAP

Magagandang tanong para sa mag-asawa

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.

Libreng kasangkapan sa pagninilay at pag-uusap mula sa 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

Ano ang pinakamagandang sandali mo ngayong linggo?

6

Ano ang gusto mong mas mapaglaanan ng oras sa araw-araw?

2

Ano ang pinakaaaabangan mo ngayon?

7

Sa palagay mo, ano ang talagang mahusay nating nagagawa bilang magkapareha?

3

Kailan ka pinakapanatag kapag kasama mo ako?

8

Kailan mo pinakanararamdamang nakikita at nauunawaan kita?

4

Anong maliit na bagay ang palaging nagpapaganda ng araw mo?

9

Ano ang makapagpapagaan nang kaunti sa darating na linggo para sa iyo?

5

Aling alaala natin ang halos palaging nagpapasaya sa iyo?

10

Ano ang gusto mong gawin nating magkasama sa lalong madaling panahon?



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

Kung puwede tayong pumunta kahit saan bukas, saan mo tayo dadalhin?

16

Ano ang pinakanakakatawang hindi natin pagkakaunawaan?

12

Alin sa mga ugali ko ang pinakakakaiba pero kaakit-akit?

17

Sa anong paligsahan sa tingin mo tayo mananalo bilang isang team?

13

Anong kanta ang dapat maging theme song ng relasyon natin?

18

Kung magpapalit tayo ng buhay sa loob ng isang araw, ano sa tingin mo ang pinakanakagugulat sa iyo?

14

Kung magsisimula tayo ng maliit na negosyo, ano ang ibebenta natin?

19

Ano ang pinakabiglaang date na maaari nating gawin ngayong buwan?

15

Sa aling kathang-isip na pamilya tayo pinakababagay?

20

Aling sandali noong nagsisimula pa lang ang relasyon natin ang gusto mong mapanood na parang pelikula?



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

Ano ang kailangan mo para makaramdam ng seguridad sa isang relasyon?

26

Kung may manwal ang buhay mo, aling pahina ang dapat kong basahin nang mas madalas?

22

Anong karanasan ang higit na humubog sa iyo kaysa sa alam ng karamihan?

27

Ano ang nagpapahirap sa iyo na humingi ng tulong?

23

Ano ang kinatatakutan mong mawala kapag nagbabago ang buhay?

28

Kailan mo napapansing kailangan mo ng lambing, at kailan mo kailangan ng mas maraming espasyo?

24

Kailan mo pinakanararamdamang ikaw na ikaw ka?

29

Ano ang ibig sabihin ng magandang buhay para sa iyo ngayon?

25

Ano ang nais mong mas maraming tao ang makaunawa tungkol sa iyo?

30

Ano ang inaasahan mong ipagpapasalamat sa iyo ng sarili mo sa hinaharap?



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

Kailan mo pinakanararamdamang magkakampi tayo?

39

Ano sa palagay mo ang hindi na natin gaanong napapahalagahan sa isa't isa?

32

Ano sa palagay mo ang gumanda sa pagitan natin sa paglipas ng panahon?

40

Anong maliit na gawi ang maaaring magpaganda sa araw-araw nating buhay?

33

Ano ang ginagawa ko na nagpaparamdam sa iyong mahalaga at mahal kita?

41

Kailan mo nararamdaman ang pinakamalaking distansya sa pagitan natin?

34

May magandang bagay ba tayong dating ginagawa na nami-miss mo ngayon?

42

Ano ang tumutulong sa iyong mapalapit muli sa akin pagkatapos ng hindi natin pagkakasundo?

35

Aling lakas ng relasyon natin ang pinakapinagpapasalamat mo?

43

Ano ang pinakatipikal na sandaling masasabi mong talagang 'tayo' iyon?

36

Kailan mo nararamdamang mahusay nating inuuna ang isa't isa?

44

Anong bagay ang gusto mong mas sabay nating tuklasin?

37

Ano ang ibig sabihin para sa iyo ng makabuluhang oras na magkasama tayo?

45

Kung isang serye sa TV ang relasyon natin, ano ang pamagat ng kasalukuyang episode?

38

May bagay ba na gusto mong mas madalas nating ipagdiwang o pahalagahan?



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

Ano ang nagpapadali sa iyong sabihin sa akin kapag may mabigat kang pinagdaraan?

51

Ano ang kailangan mo mula sa akin kapag nai-stress ka?

47

Paano mo maipapakita sa akin na suporta ang kailangan mo—hindi mga solusyon?

52

Paano mo gustong pag-usapan natin ang isang sensitibong paksa?

48

Kailan mo nararamdamang talagang pinakikinggan kita?

53

May bagay ba na madalas mong sinusubukang sabihin ngunit pakiramdam mo ay hindi mo maipahayag nang malinaw?

49

Ano ang karaniwang dahilan kung bakit lumalayo ang loob mo habang nag-uusap tayo?

54

Ano ang nakatutulong sa iyong kumalma kapag hindi tayo nagkakasundo?

50

Paano natin mas maagang masasabi kapag may bagay nang nagsisimulang bumagabag sa atin?

55

Paano tayo magiging mas mahusay sa pag-aayos ng relasyon matapos nating masaktan ang isa't isa?



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

Ano ang itsura ng isang karaniwan ngunit magandang araw para sa iyo limang taon mula ngayon?

61

Anong mga tradisyon ang gusto mong likhain natin nang magkasama?

57

Ano ang gusto mong mas bigyan natin ng priyoridad sa hinaharap?

62

Ano ang ibig sabihin ng pamilya para sa iyo, at ano ang magiging papel nito sa buhay natin?

58

Ano ang ibig sabihin ng seguridad sa pananalapi para sa iyo?

63

Paano mo gustong balansehin natin ang trabaho, libreng oras, at oras nating magkasama?

59

Kung magkaroon tayo ng isang buong buwang malaya para magkasama, paano mo ito gugugulin?

64

Aling pangarap mo ang inaasahan mong susuportahan ko?

60

Paano mo inaasahang lalago ang relasyon natin sa mga susunod na taon?

65

Anong pasya tungkol sa hinaharap ang sa palagay mo ay dapat pa nating pag-usapan?



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

Kailan mo pinakanararamdamang malapit ang damdamin mo sa akin?

71

May bagay ba na madalas humahadlang para maramdaman nating malapit tayo sa isa't isa?

67

Anong maliliit na pagpapakita ng pagmamahal ang pinakamahalaga para sa iyo?

72

Paano natin mas ligtas na mapag-uusapan ang ating mga nais at hangganan?

68

Ano ang nagpaparamdam sa iyong ninanais kita?

73

Ano ang tumutulong sa iyong maging ganap na present kapag magkasama tayo?

69

Anong uri ng pisikal na lambing ang pinakapinahahalagahan mo sa araw-araw?

74

May uri ba ng lambing na gusto mong mas madalas nating maranasan?

70

Kailan pinakamadali para sa iyong magkusa na maging malapit?

75

Ano ang maaari nating gawin ngayong linggo para magkaroon ng munting sandali ng mas malalim na koneksyon?



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.

Magsimula nang libre sa pairperspective.com/fil

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.