



75

SPØRSMÅL

BEZPLATNÝ PRŮVODCE ROZHOVOREM

Dobré otázky pro páry

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.



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

Který okamžik tohoto týdne byl pro tebe nejlepší?

6

Na co máš v běžném životě méně času, než by sis přál/a?

2

Na co se právě teď nejvíc těšíš?

7

V čem jsme podle tebe jako pár opravdu dobří?

3

Kdy se se mnou cítíš nejvíc uvolněně?

8

Kdy máš nejvíc pocit, že tě skutečně vnímám?

4

Jaká maličkost ti vždycky zlepší den?

9

Co by ti mohlo trochu usnadnit nadcházející týden?

5

Která vzpomínka na nás ti téměř vždycky zlepší náladu?

10

Co máš chuť spolu brzy podniknout?



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

Kdybychom zítra mohli odjet kamkoli, kam bychom zamířili?

16

Jaké nejvtipnější nedorozumění jsme spolu zažili?

12

Který z mých zvyků je nejroztomileji podivný?

17

V jaké soutěži máme podle tebe jako tým šanci vyhrát?

13

Která píseň by měla být znělkou našeho vztahu?

18

Kdybychom si na jeden den vyměnili životy, co by tě podle tebe překvapilo nejvíc?

14

Kdybychom spolu založili malou firmu, co bychom prodávali?

19

Jaké nejspontánnější rande bychom mohli tento měsíc podniknout?

15

Do které fiktivní rodiny bychom nejlépe zapadli?

20

Který okamžik z počátku našeho vztahu by podle tebe stálo za to vidět natočený?



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

Co trenger du k pocitu bezpečí ve vztahu?

26

Kdyby měl tvůj život návod k použití, kterou stránku by pro mě bylo dobré číst častěji?

22

Která zkušenost tě ovlivnila víc, než většina lidí tuší?

27

Co ti ztěžuje požádat o pomoc?

23

Co se bojíš ztratit, když se život mění?

28

Kdy poznáš, že potřebuješ blízkost, a kdy naopak víc prostoru?

24

Kdy máš nejvíc pocit, že můžeš být opravdu sám/sama sebou?

29

Co pro tebe právě teď znamená dobrý život?

25

Co by o tobě podle tebe mělo chápat víc lidí?

30

Za co ti podle tebe jednou poděkuje tvé budoucí já?



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

Kdy máš nejsilnější pocit, že táhneme za jeden provaz?

39

Co podle tebe jeden u druhého považujeme za samozřejmost?

32

Co se mezi námi podle tebe postupem času zlepšilo?

40

Jaký drobný zvyk by mohl zlepšit náš každodenní život?

33

Co dělám, díky čemu ode mě cítíš lásku nebo uznání?

41

Kdy mezi námi cítíš největší odstup?

34

Dělali jsme dřív něco hezkého, co ti teď chybí?

42

Co ti pomáhá znovu ke mně najít cestu po neshodě?

35

Za kterou silnou stránku našeho vztahu cítíš největší vděčnost?

43

Který okamžik podle tebe nejlépe vystihuje nás dva?

36

Kdy máš pocit, že si umíme navzájem dát přednost?

44

Co podle tebe stojí za to společně víc objevovat?

37

Co pro tebe v praxi znamená kvalitně strávený společný čas?

45

Kdyby byl náš vztah televizní seriál, jak by se jmenovala epizoda, ve které právě jsme?

38

Je něco, čeho bychom si podle tebe mohli častěji všimnout nebo co stojí za to častěji slavit?



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

Co ti usnadňuje říct mi, že je pro tebe něco těžké?

51

Co ode mě potřebuješ, když jsi ve stresu?

47

Jak mi můžeš dát najevo, že chceš podporu, a ne řešení?

52

Jakým způsobem je ti nejpříjemnější otvírat citlivá témata?

48

Kdy máš pocit, že ti opravdu naslouchám?

53

Je něco, co se mi často snažíš říct, ale máš pocit, že to nevyzní jasně?

49

Co tě obvykle vede k tomu, že se během rozhovoru stáhneš?

54

Co ti pomáhá zklidnit se během neshody?

50

Jak si můžeme dřív říct, že nám něco začíná vadit?

55

Jak se můžeme lépe usmířit poté, co si navzájem ublížíme?



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

Jak si představuješ běžný příjemný každodenní život za pět let?

61

Jaké tradice si máme společně vytvořit?

57

Co si podle tebe zaslouží do budoucna větší prioritu?

62

Co pro tebe znamená rodina a jaké místo by měla mít v našem životě?

58

Co pro tebe znamená finanční jistota?

63

Jak si představuješ rovnováhu mezi prací, volným časem a časem stráveným spolu?

59

Kdybychom měli celý měsíc jen pro sebe, jak by podle tebe měl vypadat?

64

Ve kterém snu ode mě doufáš v podporu?

60

Jak doufáš, že se bude náš vztah v příštích letech vyvíjet?

65

Které rozhodnutí týkající se budoucnosti si podle tebe zaslouží víc společné pozornosti?



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

Kdy mi cítíš největší citovou blízkost?

71

Je něco, co nám často brání cítit vzájemnou blízkost?

67

Která drobná gesta lásky pro tebe znamenají nejvíc?

72

Jak můžeme otevřeněji a bezpečněji mluvit o svých přáních a hranicích?

68

Díky čemu se cítíš žádoucí?

73

Co ti pomáhá plně prožívat společně strávený čas?

69

Jakého druhu fyzické blízkosti si v každodenním životě ceníš nejvíc?

74

Je nějaká forma blízkosti, která ti chybí?

70

Kdy je pro tebe nejsnazší udělat první krok k větší blízkosti?

75

Co můžeme tento týden udělat, abychom si vytvořili malý okamžik většího propojení?



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.

Začňte zdarma na pairperspective.com/cs

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.