



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

Qual foi o melhor momento da sua semana?

6

Para o que você gostaria de ter mais tempo no dia a dia?

2

O que você aguarda com mais entusiasmo neste momento?

7

Em que você acha que somos realmente bons como casal?

3

Quando você se sente mais à vontade comigo?

8

Quando você mais sente que eu vejo e compreendo você?

4

Qual pequena coisa sempre melhora o seu dia?

9

O que poderia tornar a próxima semana um pouco mais fácil para você?

5

Qual lembrança nossa quase sempre deixa você de bom humor?

10

O que você gostaria que fizéssemos juntos em breve?



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

Se pudéssemos viajar para qualquer lugar amanhã, para onde você nos levaria?

16

Qual foi o mal-entendido mais engraçado que já tivemos?

12

Qual dos meus hábitos é o mais estranho, mas também o mais charmoso?

17

Qual competição você acha que poderíamos vencer como equipe?

13

Qual música deveria ser a trilha sonora do nosso relacionamento?

18

Se trocássemos de vida por um dia, o que você acha que mais surpreenderia você?

14

Se abríssemos um pequeno negócio juntos, o que venderíamos?

19

Qual seria o encontro mais espontâneo que poderíamos inventar neste mês?

15

Em qual família fictícia nós nos encaixaríamos melhor?

20

Qual momento do início do nosso relacionamento você gostaria de ver em um 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

Do que você precisa para se sentir em segurança em um relacionamento?

26

Se a sua vida tivesse um manual de instruções, qual página eu deveria ler com mais frequência?

22

Qual experiência moldou você mais do que a maioria das pessoas imagina?

27

O que torna difícil para você pedir ajuda?

23

O que você tem medo de perder quando a vida muda?

28

Quando você percebe que precisa de proximidade e quando precisa de mais espaço?

24

Quando você sente que pode ser mais você?

29

O que uma vida boa significa para você neste momento?

25

O que você gostaria que mais pessoas entendessem sobre você?

30

Pelo que você espera que o seu eu do futuro agradeça?



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

Quando você mais sente que formamos uma equipe?

39

O que você acha que consideramos garantido um no outro?

32

O que você acha que melhorou entre nós com o tempo?

40

Qual pequeno hábito poderia melhorar o nosso dia a dia?

33

Que atitudes minhas fazem você sentir meu amor e meu reconhecimento?

41

Quando você sente a maior distância entre nós?

34

Há alguma coisa boa que fazíamos antes e da qual você sente falta agora?

42

O que ajuda você a se reaproximar de mim depois de uma discordância?

35

Qual ponto forte do nosso relacionamento você mais valoriza?

43

Qual é o momento mais típico de "nós dois" que vem à sua mente?

36

Quando você sente que conseguimos priorizar bem um ao outro?

44

Sobre o que você gostaria que tivéssemos mais curiosidade juntos?

37

Na prática, o que significa tempo de qualidade para você?

45

Se o nosso relacionamento fosse uma série de TV, qual seria o título do episódio atual?

38

Há algo que você gostaria que celebrássemos ou percebêssemos com mais frequência?



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

O que torna mais fácil para você me contar que algo está difícil?

51

Do que você precisa de mim quando está sob estresse?

47

Como você pode me mostrar que quer apoio, e não soluções?

52

Como você gostaria que iniciássemos uma conversa sobre um assunto delicado?

48

Quando você sente que eu realmente escuto você?

53

Há algo que você tenta dizer com frequência, mas sente que não consegue transmitir com clareza?

49

O que costuma fazer você se fechar durante uma conversa?

54

O que ajuda você a acalmar uma discordância?

50

Como podemos falar mais cedo quando algo começa a nos incomodar?

55

Como podemos melhorar na hora de reparar nossa conexão depois de magoarmos um ao outro?



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

Como seria, para você, um dia a dia comum e agradável daqui a cinco anos?

61

Quais tradições você gostaria que criássemos juntos?

57

O que você gostaria que priorizássemos mais daqui para a frente?

62

O que família significa para você e qual lugar ela deveria ocupar em nossa vida?

58

O que segurança financeira significa para você?

63

Como você gostaria de equilibrar trabalho, lazer e tempo juntos?

59

Se tivéssemos um mês inteiro livre juntos, como você gostaria de aproveitá-lo?

64

Qual sonho você espera que eu apoie?

60

Como você espera que o nosso relacionamento evolua nos próximos anos?

65

Sobre qual decisão de futuro você acha que deveríamos conversar mais?



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

Quando você sente mais proximidade emocional comigo?

71

Há algo que costuma nos impedir de sentir proximidade?

67

Quais pequenos gestos de amor significam mais para você?

72

Como podemos conversar com mais segurança sobre desejos e limites?

68

O que faz você perceber o meu desejo por você?

73

O que ajuda você a estar presente quando passamos tempo juntos?

69

Que tipo de proximidade física você mais valoriza no dia a dia?

74

Existe alguma forma de intimidade de que você sente falta e gostaria de ter mais?

70

Quando é mais fácil para você tomar a iniciativa de criar intimidade?

75

O que podemos fazer nesta semana para criar um pequeno momento de maior conexão?



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/pt-BR

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.