



75

SPØRSMÅL

PANDUAN PERCAKAPAN GRATIS

Pertanyaan bagus untuk pasangan

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 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

Apa momen terbaikmu minggu ini?

6

Dalam keseharian, hal apa yang ingin lebih banyak kamu luangkan waktu untuk melakukannya?

2

Apa yang paling kamu nantikan saat ini?

7

Menurutmu, apa yang benar-benar kita kuasai sebagai pasangan?

3

Kapan kamu merasa paling rileks saat bersamaku?

8

Kapan kamu merasa paling diperhatikan dan dipahami olehku?

4

Hal kecil apa yang selalu membuat harimu lebih baik?

9

Apa yang bisa membuat minggu depan terasa sedikit lebih ringan bagimu?

5

Kenangan apa tentang kita yang hampir selalu membuat suasana hatimu membaik?

10

Apa yang ingin kamu lakukan bersamaku dalam waktu dekat?



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

Jika besok kita bisa pergi ke mana saja, kamu akan mengajakku ke mana?

16

Apa kesalahpahaman paling lucu yang pernah terjadi di antara kita?

12

Kebiasaanmu yang mana yang menurutmu paling aneh tetapi menggemaskan?

17

Kompetisi apa yang menurutmu bisa kita menangkan sebagai tim?

13

Lagu apa yang cocok menjadi lagu tema hubungan kita?

18

Jika kita bertukar kehidupan selama sehari, apa yang menurutmu paling akan mengejutkanmu?

14

Jika kita memulai usaha kecil bersama, apa yang akan kita jual?

19

Kencan spontan seperti apa yang paling seru untuk kita lakukan bulan ini?

15

Kita paling cocok menjadi bagian dari keluarga fiksi yang mana?

20

Momen apa dari awal hubungan kita yang ingin kamu lihat kembali dalam bentuk film?



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

Apa yang kamu butuhkan agar merasa aman dalam sebuah hubungan?

26

Jika hidupmu memiliki buku petunjuk, halaman mana yang sebaiknya lebih sering kubaca?

22

Pengalaman apa yang paling membentuk dirimu tanpa banyak orang mengetahuinya?

27

Apa yang membuatmu sulit meminta bantuan?

23

Apa yang kamu takut kehilangan ketika hidup berubah?

28

Kapan kamu merasa membutuhkan kedekatan, dan kapan kamu membutuhkan lebih banyak ruang?

24

Kapan kamu merasa paling menjadi dirimu sendiri?

29

Apa arti hidup yang baik bagimu saat ini?

25

Apa yang kamu harap lebih banyak orang pahami tentang dirimu?

30

Apa yang kamu harap akan disyukuri oleh dirimu di masa depan?



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

Kapan kamu merasa kita paling kompak sebagai satu tim?

39

Menurutmu, apa yang tanpa sadar kita anggap biasa dari satu sama lain?

32

Menurutmu, apa yang semakin membaik di antara kita seiring waktu?

40

Kebiasaan kecil apa yang bisa membuat keseharian kita lebih baik?

33

Apa yang kulakukan sehingga membuatmu merasa dicintai atau dihargai?

41

Kapan kamu merasa jarak di antara kita paling besar?

34

Adakah hal menyenangkan yang dulu sering kita lakukan dan kini kamu rindukan?

42

Apa yang membantumu kembali merasa dekat denganku setelah kita berselisih?

35

Kekuatan apa dalam hubungan kita yang paling kamu syukuri?

43

Momen apa yang paling menggambarkan 'kita'?

36

Kapan kamu merasa kita berhasil saling memprioritaskan?

44

Hal apa yang ingin kamu jelajahi bersama dengan rasa ingin tahu yang lebih besar?

37

Seperti apa waktu berkualitas bagimu dalam praktiknya?

45

Jika hubungan kita adalah serial TV, apa judul episode yang sedang kita jalani sekarang?

38

Adakah sesuatu yang ingin kamu rayakan atau perhatikan lebih sering bersama?



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

Apa yang membuatmu lebih mudah memberitahuku ketika ada sesuatu yang terasa sulit?

51

Apa yang kamu butuhkan dariku ketika sedang stres?

47

Bagaimana kamu bisa menunjukkan kepadaku bahwa kamu menginginkan dukungan—bukan solusi?

52

Bagaimana kamu ingin kita membicarakan topik yang sensitif?

48

Kapan kamu merasa benar-benar kudengarkan?

53

Adakah sesuatu yang sering ingin kamu sampaikan tetapi menurutmu belum tersampaikan dengan jelas?

49

Apa yang biasanya membuatmu menarik diri dari sebuah percakapan?

54

Apa yang membantumu menenangkan situasi saat kita berselisih?

50

Bagaimana kita bisa lebih cepat bicara ketika sesuatu mulai mengganggu kita?

55

Bagaimana kita bisa menjadi lebih baik dalam memperbaiki hubungan setelah saling menyakiti?



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

Seperti apa keseharian biasa yang menyenangkan bagimu lima tahun dari sekarang?

61

Tradisi apa yang ingin kamu ciptakan bersama?

57

Apa yang ingin kamu lebih kita prioritaskan ke depannya?

62

Apa arti keluarga bagimu, dan peran seperti apa yang sebaiknya keluarga miliki dalam hidup kita?

58

Apa arti keamanan finansial bagimu?

63

Bagaimana kamu ingin menyeimbangkan pekerjaan, waktu luang, dan waktu bersama?

59

Jika kita memiliki satu bulan penuh tanpa kewajiban, kamu ingin menghabiskannya untuk apa?

64

Mimpi apa yang kamu harap akan kudukung?

60

Bagaimana kamu berharap hubungan kita berkembang dalam beberapa tahun ke depan?

65

Keputusan apa tentang masa depan yang menurutmu perlu lebih sering kita bicarakan?



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

Kapan kamu merasa paling dekat denganku secara emosional?

71

Adakah sesuatu yang sering menghalangi kita untuk merasa dekat?

67

Ungkapan cinta kecil apa yang paling berarti bagimu?

72

Bagaimana kita bisa membicarakan keinginan dan batasan dengan rasa aman yang lebih besar?

68

Apa yang membuatmu merasa diinginkan?

73

Apa yang membantumu benar-benar hadir saat kita menghabiskan waktu bersama?

69

Bentuk kedekatan fisik apa yang paling kamu hargai dalam keseharian?

74

Adakah bentuk kedekatan yang ingin lebih sering kamu rasakan?

70

Kapan kamu merasa paling mudah memulai kedekatan?

75

Apa yang bisa kita lakukan minggu ini untuk menciptakan satu momen kecil yang membuat kita lebih terhubung?



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.

Mulai gratis di pairperspective.com/id

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.