



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

Koј беше твојот
најубав момент оваа
недела?

6

За што сакаш да имаш
повеќе време во
секојдневието?

2

На што најмногу му се
радуваш во моментов?

7

Во што мислиш дека сме
навистина добри како
пар?

3

Кога се чувствуваш
најопуштено со мене?

8

Кога најмногу
чувствуваш дека те
гледам и разбирам?

4

Која ситница секогаш
ти го забавува денот
?

9

Што би можело малку да
ти ја олесни
претстојната недела?

5

Koј спомен за нас
речиси секогаш ти го
подобрува
расположението?

10

Што сакаш наскоро да
направиме заедно?



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

Koга утре би можеле да отпатуваме каде било, која дестинација сакаш да ја избереме?

16

Кое е најсмешното недоразбирање што сме го имале?

12

Која моја навика е најчудна, но истовремено и најсимпатична?

17

На кој натпревар мислиш дека би можеле да победиме како тим?

13

Која песна треба да биде главната тема на нашата врска?

18

Кога би ги замениле животите на еден ден, што мислиш дека најмногу би те

14

Кога заедно би започнале мал бизнис, што би продавале?

19

Кој е најспонтаниот состанок што би можеле да го организираме овој месец?

15

Во кое измислено семејство најдобро би се вклопиле?

20

Кој момент од почетокот на нашата врска сакаш да го видиш на филм?



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

Што ти е потребно за да се чувствуваш сигурно во една врска?

26

Кога твојот живот би имал упатство за употреба, која страница би требало

22

Кое искуство те обликувало повеќе отколку што знаат повеќето луѓе?

27

Што ти го отежнува барањето помош?

23

Што се плашиш дека ќе изгубиш кога животот се менува?

28

Кога забележуваш дека ти треба блискост, а кога повеќе простор?

24

Кога најмногу чувствуваш дека можеш да бидеш тоа што си?

29

Што значи добар живот за тебе во моментов?

25

Што сакаш повеќе луѓе да разбираат за тебе?

30

За што се надеваш дека твоето идно јас ќе ти биде благодарно?



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

Кога најмногу чувствуваш дека сме еден тим?

39

Што мислиш дека земаме здраво за готово еден кај друг?

32

Што мислиш дека со текот на времето се подобрило меѓу нас?

40

Која мала навика би можела да го подобри нашето секојдневие?

33

Што правам јас што ти помага да ги почувствуваш мојата љубов и почит?

41

Кога чувствуваш најголема оддалеченост меѓу нас?

34

Има ли нешто убаво што порано го правевме, а сега ти недостига?

42

Што ти помага повторно да ми се приближиш по несогласување?

35

Која силна страна на нашата врска најмногу ја цениш?

43

Кој е најтипичниот момент што нè опишува „нас“?

36

Кога чувствуваш дека добро си даваме приоритет еден на друг?

44

За што сакаш заедно да бидеме пољубопитни?

37

Што значи квалитетно поминато време за тебе во пракса?

45

Кога нашата врска би била телевизиска серија, како би се викала епизодата во

38

Има ли нешто што сакаш почесто да го славиме или забележуваме?



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

Што ти олеснува да ми кажеш дека нешто ти е тешко?

51

Што ти е потребно од мене кога си под стрес?

47

Како можеш да ми покажеш дека сакаш поддршка, а не решенија?

52

Како сакаш да започнеме разговор за чувствителна тема?

48

Кога чувствуваеш дека навистина те слушам?

53

Има ли нешто што често се обидуваш да го кажеш, но чувствуваеш дека не е јасно

49

Што обично те тера да се повлечеш во текот на разговорот?

54

Што ти помага да го смириш несогласувањето?

50

Како можеме порано да кажеме кога нешто почнува да ни пречи?

55

Како можеме подобро да ја обновиме блискоста откако ќе се повредиме еден со друг?



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

Како изгледа еден обичен, добар ден за тебе по пет години?

61

Кои традиции сакаш да ги создадеме заедно?

57

На што сакаш да му даваме поголем приоритет во иднина?

62

Што значи семејството за тебе и какво место треба да има во нашиот живот?

58

Што значи финансиска сигурност за тебе?

63

Како сакаш да ги усогласиме работата, слободното време и времето што го

59

Кога би имале цел слободен месец заедно, на што сакаш да го посветиме?

64

За остварување на кој сон се надеваш на мојата поддршка?

60

Како се надеваш дека ќе се развива нашата врска во следните неколку години?

65

За која одлука поврзана со иднината мислиш дека треба повеќе да разговараме?



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

Кога чувствуваш најголема емоционална блискост со мене?

71

Има ли нешто што често нè спречува да чувствуваме блискост?

67

Кои мали знаци на љубов ти значат најмногу?

72

Како можеме посигурно да разговараме за желбите и границите?

68

Што ти помага да почувствуваш дека те посакувам?

73

Што ти помага целосно да се посветиш на моментот кога поминуваме време

69

Кој вид физичка блискост најмногу го цениш во секојдневието?

74

Има ли вид блискост што ти недостига и сакаш почесто да го чувствуваме?

70

Кога ти е најлесно да ја започнеш блискоста?

75

Што можеме да направиме оваа недела за да создадеме мал момент на поголема



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/mk

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.