



75

SPØRSMÅL

GUÍA GRATUITA PARA CONVERSAR

Buenas preguntas para parejas

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

¿Cuál ha sido el mejor momento de tu semana?

6

¿Para qué te gustaría tener más tiempo en tu día a día?

2

¿Qué es lo que más ilusión te hace ahora mismo?

7

¿Qué crees que hacemos realmente bien como pareja?

3

¿Cuándo te resulta más fácil relajarte cuando estás conmigo?

8

¿Cuándo sientes más que realmente te veo y te comprendo?

4

¿Qué pequeño detalle siempre mejora tu día?

9

¿Qué podría hacer que la próxima semana te resultara un poco más fácil?

5

¿Qué recuerdo nuestro casi siempre te pone de buen humor?

10

¿Qué te gustaría que hiciéramos juntos próximamente?



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

Si mañana pudiéramos viajar a cualquier lugar, ¿adónde te gustaría que fuéramos?

16

¿Cuál ha sido el malentendido más divertido que hemos tenido?

12

¿Cuál de mis costumbres te parece más rara y, a la vez, encantadora?

17

¿Qué competición crees que podríamos ganar como equipo?

13

¿Qué canción debería ser la banda sonora de nuestra relación?

18

Si intercambiáramos nuestras vidas durante un día, ¿qué crees que te sorprendería más?

14

Si montáramos un pequeño negocio juntos, ¿qué venderíamos?

19

¿Cuál es la cita más espontánea que podríamos improvisar este mes?

15

¿En qué familia ficticia encajaríamos mejor?

20

¿Qué momento del principio de nuestra relación te gustaría ver en una película?



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

¿Qué necesitas para sentir seguridad en una relación?

26

Si tu vida tuviera un manual de instrucciones, ¿qué página debería leer más a menudo?

22

¿Qué experiencia ha influido en tu forma de ser más de lo que sabe la mayoría?

27

¿Qué hace que te resulte difícil pedir ayuda?

23

¿Qué temas perder cuando la vida cambia?

28

¿Cuándo notas que necesitas cercanía y cuándo necesitas más espacio?

24

¿Cuándo sientes que puedes ser más fiel a tu forma de ser?

29

¿Qué significa para ti una buena vida en este momento?

25

¿Qué te gustaría que más personas comprendieran sobre ti?

30

¿De qué esperas que tu yo del futuro te dé las gracias?



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

¿Cuándo sientes más que formamos un equipo?

39

¿Qué crees que damos por sentado en la otra persona?

32

¿Qué crees que ha mejorado entre nosotros con el tiempo?

40

¿Qué pequeño hábito podría mejorar nuestro día a día?

33

¿Qué hago que te permite sentir mi amor y mi aprecio?

41

¿Cuándo sientes una mayor distancia entre nosotros?

34

¿Hay algo bonito que hacíamos antes y que ahora echas de menos?

42

¿Qué te ayuda a volver a acercarte a mí después de un desacuerdo?

35

¿Qué fortaleza de nuestra relación valoras más?

43

¿Cuál es el momento más típicamente "nuestro" que se te ocurre?

36

¿Cuándo sientes que sabemos darnos prioridad mutuamente?

44

¿Qué te gustaría que exploráramos juntos con más curiosidad?

37

En la práctica, ¿qué significa para ti pasar tiempo de calidad juntos?

45

Si nuestra relación fuera una serie de televisión, ¿cómo se titularía el episodio actual?

38

¿Hay algo que te gustaría que celebráramos o reconociéramos más a menudo?



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

¿Qué hace que te resulte más fácil contarme que algo es difícil?

51

¿Qué necesitas de mí cuando sientes estrés?

47

¿Cómo puedes mostrarme que quieres apoyo y no soluciones?

52

¿Cómo te gustaría que abordáramos un tema delicado?

48

¿Cuándo sientes que te escucho de verdad?

53

¿Hay algo que intentas decir a menudo, pero sientes que no logras expresar con claridad?

49

¿Qué suele hacer que te cierres durante una conversación?

54

¿Qué te ayuda a recuperar la calma durante un desacuerdo?

50

¿Cómo podemos decirnos antes que algo empieza a molestarnos?

55

¿Cómo podemos mejorar al reparar nuestro vínculo después de hacernos daño?



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

¿Cómo imaginas un día normal y agradable dentro de cinco años?

61

¿Qué tradiciones te gustaría que creáramos juntos?

57

¿A qué te gustaría que diéramos más prioridad en el futuro?

62

¿Qué significa la familia para ti y qué lugar debería ocupar en nuestra vida?

58

¿Qué significa para ti la seguridad económica?

63

¿Cómo te gustaría equilibrar el trabajo, el ocio y el tiempo que pasamos juntos?

59

Si tuviéramos un mes entero libre juntos, ¿cómo te gustaría pasarlo?

64

¿En qué sueño esperas contar con mi apoyo?

60

¿Cómo esperas que evolucione nuestra relación durante los próximos años?

65

¿Sobre qué decisión de futuro crees que deberíamos hablar más?



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

¿Cuándo sientes una mayor cercanía emocional conmigo?

71

¿Hay algo que a menudo nos impida sentir cercanía?

67

¿Qué pequeños gestos de amor significan más para ti?

72

¿Cómo podemos hablar con más seguridad sobre deseos y límites?

68

¿Qué te permite percibir mi deseo por ti?

73

¿Qué te ayuda a centrarte plenamente en el momento cuando pasamos tiempo juntos?

69

¿Qué tipo de cercanía física valoras más en el día a día?

74

¿Hay alguna forma de intimidad que echés de menos y que te gustaría vivir más a menudo?

70

¿Cuándo te resulta más fácil tomar la iniciativa para crear intimidad?

75

¿Qué podemos hacer esta semana para crear un pequeño momento de mayor conexión?



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.

Empiecen gratis en pairperspective.com/es

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.