



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

Quin ha estat el millor moment de la teva setmana?

6

Per a què t'agradaria tenir més temps en el dia a dia?

2

Què és el que et fa més il·lusió ara mateix?

7

Què creus que fem realment bé com a parella?

3

Quan et resulta més fàcil relaxar-te quan estàs amb mi?

8

Quan sents més que et veig i t'entenc?

4

Quin petit detall sempre et millora el dia?

9

Què podria fer que la setmana vinent et resultés una mica més fàcil?

5

Quin record nostre gairebé sempre et posa de bon humor?

10

Què t'agradaria que féssim plegats aviat?



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 demà poguéssim viatjar a qualsevol lloc, on ens portaries?

16

Quin ha estat el malentès més divertit que hem tingut?

12

Quin dels meus hàbits et sembla més estrany però encantador?

17

Quina competició creus que podríem guanyar com a equip?

13

Quina cançó hauria de ser la banda sonora de la nostra relació?

18

Si ens intercanviéssim les vides durant un dia, què creus que et sorprendria més?

14

Si muntéssim un petit negoci plegats, què vendríem?

19

Quina és la cita més espontània que podríem improvisar aquest mes?

15

En quina família de ficció encaixaríem millor?

20

Quin moment de l'inici de la nostra relació t'agradaria veure en una pel·lícula?



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

Què necessites per sentir seguretat en una relació?

26

Si la teva vida tingués un manual d'instruccions, quina pàgina hauria de llegir més sovint?

22

Quina experiència t'ha marcat més del que sap la majoria de la gent?

27

Què et dificulta demanar ajuda?

23

Què tens por de perdre quan la vida canvia?

28

Quan notes que necessites proximitat i quan necessites més espai?

24

Quan sents que pots ser més fidel a la teva manera de ser?

29

Què significa per a tu una bona vida ara mateix?

25

Què t'agradaria que més gent entengués de tu?

30

De què esperes que el teu jo del futur et doni les gràcies?



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 Quan sents més que formem un equip?

39 Què creus que donem per fet l'un de l'altre?

32 Què creus que ha millorat entre nosaltres amb el temps?

40 Quin petit hàbit podria millorar el nostre dia a dia?

33 Què faig que et permet sentir el meu amor i la meva valoració?

41 Quan sents més distància entre nosaltres?

34 Hi ha alguna cosa bonica que fèiem abans i que ara trobes a faltar?

42 Què t'ajuda a tornar a connectar amb mi després d'un desacord?

35 Quin punt fort de la nostra relació valores més?

43 Quin és el moment més típicament "nostre" que et ve al cap?

36 Quan sents que sabem donar-nos prioritat mútuament?

44 Sobre què t'agradaria que sentíssim més curiositat plegats?

37 Què significa per a tu, a la pràctica, passar temps de qualitat?

45 Si la nostra relació fos una sèrie de televisió, com es titularia l'episodi actual?

38 Hi ha alguna cosa que t'agradaria que celebréssim o valoréssim més sovint?



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

Què et facilita explicar-me que alguna cosa et costa?

51

Què necessites de mi quan tens estrès?

47

Com em pots mostrar que vols suport i no solucions?

52

Com t'agradaria que iniciéssim una conversa sobre un tema delicat?

48

Quan sents que realment t'escolto?

53

Hi ha alguna cosa que sovint intentes dir però que sents que no queda prou clara?

49

Què sol fer que et tanquis durant una conversa?

54

Què t'ajuda a calmar un desacord?

50

Com podem dir-nos abans que alguna cosa comença a molestar-nos?

55

Com podem millorar a l'hora de reparar el vincle després d'haver-nos fet mal?



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

Com t'imagines un dia normal i agradable d'aquí a cinc anys?

61

Quines tradicions t'agradaria que creéssim plegats?

57

A què t'agradaria que donéssim més prioritat en el futur?

62

Què significa la família per a tu i quin lloc hauria d'ocupar a la nostra vida?

58

Què significa per a tu la seguretat econòmica?

63

Com t'agradaria equilibrar la feina, el temps lliure i el temps que passem plegats?

59

Si tinguéssim tot un mes lliure plegats, a què t'agradaria dedicar-lo?

64

En quin somni esperes que et doni suport?

60

Com esperes que evolucioni la nostra relació durant els pròxims anys?

65

De quina decisió sobre el futur creus que hauríem de parlar més?



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

Quan sents més proximitat emocional amb mi?

71

Hi ha alguna cosa que sovint ens impedeixi sentir-nos a prop?

67

Quins petits gestos d'amor són més importants per a tu?

72

Com podem parlar amb més confiança dels desitjos i els límits?

68

Què et fa sentir que et desitjo?

73

Què t'ajuda a estar plenament present quan passem temps plegats?

69

Quin tipus de proximitat física valores més en el dia a dia?

74

Hi ha alguna forma d'intimitat que trobis a faltar i que voldries viure més sovint?

70

Quan et resulta més fàcil prendre la iniciativa per crear intimitat?

75

Què podem fer aquesta setmana per crear un petit moment de més connexió?



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/ca

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.