



75

SPØRSMÅL

BEZPŁATNY PRZEWODNIK DO ROZMOWY

Dobre pytania dla par

Zabawne, głębokie i osobiste pytania które pomogą wam lepiej się poznać.

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

Jaki był twój najlepszy moment w tym tygodniu?

6

Na co chcesz mieć więcej czasu na co dzień?

2

Na co najbardziej teraz czekasz?

7

Co twoim zdaniem naprawdę dobrze nam wychodzi jako parze?

3

Kiedy najłatwiej jest ci się przy mnie odprężyć?

8

Kiedy najmocniej czujesz, że naprawdę cię dostrzegam i rozumiem?

4

Jaka drobna rzecz zawsze poprawia ci dzień?

9

Co mogłoby sprawić, że nadchodzący tydzień będzie dla ciebie trochę łatwiejszy?

5

Które wspomnienie o nas prawie zawsze poprawia ci humor?

10

Co chcesz, żebyśmy niedługo zrobili razem?



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

Gdybyśmy jutro mogli pojechać dokądkolwiek, jakie miejsce byśmy wybrali?

16

Jakie było najzabawniejsze nieporozumienie między nami?

12

Który z moich nawyków jest najdziwniejszy, a zarazem najbardziej uroczy?

17

W jakiej rywalizacji moglibyśmy twoim zdaniem wygrać jako zespół?

13

Jaka piosenka powinna być motywem przewodnim naszego związku?

18

Gdybyśmy zamienili się życiem na jeden dzień, co twoim zdaniem zaskoczyłoby cię najbardziej?

14

Gdybyśmy założyli razem małą firmę, co byśmy sprzedawali?

19

Jaka jest najbardziej spontaniczna randka, jaką moglibyśmy urządzić w tym miesiącu?

15

Do jakiej fikcyjnej rodziny pasowalibyśmy najlepiej?

20

Który moment z początków naszego związku chcesz zobaczyć na filmie?



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

Czego potrzebujesz, żeby mieć poczucie bezpieczeństwa w związku?

26

Gdyby twoje życie miało instrukcję obsługi, którą stronę warto byłoby mi czytać częściej?

22

Które doświadczenie ukształtowało cię bardziej, niż wie o tym większość ludzi?

27

Co utrudnia ci prośenie o pomoc?

23

Czego boisz się stracić, gdy życie się zmienia?

28

Kiedy zauważasz, że potrzebujesz bliskości, a kiedy większej przestrzeni?

24

Kiedy czujesz największą zgodność z tym, kim naprawdę jesteś?

29

Co oznacza dla ciebie dobre życie właśnie teraz?

25

Co chcesz, żeby więcej osób o tobie rozumiało?

30

Za co, masz nadzieję, podziękuje ci twoje przyszłe ja?



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 Kiedy najmocniej czujesz, że jesteśmy jednym zespołem?

39 Co twoim zdaniem uznajemy w sobie nawzajem za oczywiste?

32 Co twoim zdaniem z czasem poprawiło się między nami?

40 Jaki mały nawyk mógłby poprawić naszą codzienność?

33 Które moje działania pozwalają ci odczuć moją miłość i uznanie?

41 Kiedy czujesz największy dystans między nami?

34 Czy jest coś miłego, co kiedyś robiliśmy, a czego teraz ci brakuje?

42 Co pomaga ci ponownie zbliżyć się do mnie po nieporozumieniu?

35 Którą mocną stroną naszego związku cenisz najbardziej?

43 Jaki najbardziej typowy dla „nas” moment przychodzi ci do głowy?

36 Kiedy czujesz, że dobrze stawiamy siebie nawzajem na pierwszym miejscu?

44 Co chcesz, żebyśmy wspólnie odkrywali z większą ciekawością?

37 Co w praktyce oznacza dla ciebie wartościowy czas spędzony razem?

45 Gdyby nasz związek był serialem telewizyjnym, jaki tytuł miałby obecny odcinek?

38 Czy jest coś, co chcesz, żebyśmy częściej świętowali albo zauważali?



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

Co ułatwia ci powiedzenie mi, że coś jest trudne?

51

Czego potrzebujesz ode mnie w chwilach stresu?

47

Jak możesz pokazać mi, że potrzebujesz wsparcia, a nie rozwiązań?

52

Jak chcesz, żebyśmy rozpoczynali rozmowę na delikatny temat?

48

Kiedy czujesz, że naprawdę cię słucham?

53

Czy jest coś, co często próbujesz powiedzieć, ale masz wrażenie, że nie wybrzmiewa to jasno?

49

Co zwykle sprawia, że wycofujesz się podczas rozmowy?

54

Co pomaga ci się uspokoić podczas nieporozumienia?

50

Jak możemy wcześniej mówić sobie, że coś zaczyna nam przeszkadzać?

55

Jak możemy lepiej odbudowywać więź po tym, gdy zranimy się nawzajem?



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

Jak wyobrażasz sobie zwykły, dobry dzień za pięć lat?

61

Jakie tradycje chcesz, żebyśmy stworzyli razem?

57

Na czym chcesz, żebyśmy bardziej skupili się w przyszłości?

62

Co oznacza dla ciebie rodzina i jakie miejsce powinna zajmować w naszym życiu?

58

Co oznacza dla ciebie bezpieczeństwo finansowe?

63

Jak chcesz równoważyć pracę, czas wolny i czas spędzany razem?

59

Gdybyśmy mieli cały wolny miesiąc razem, jak chcesz, żebyśmy go spędzili?

64

W realizacji którego marzenia liczysz na moje wsparcie?

60

Jak, masz nadzieję, będzie rozwijał się nasz związek w najbliższych latach?

65

O której decyzji dotyczącej przyszłości powinniśmy twoim zdaniem więcej rozmawiać?



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

Kiedy czujesz między nami największą bliskość emocjonalną?

71

Czy jest coś, co często przeszkadza nam odczuwać bliskość?

67

Które drobne gesty miłości znaczą dla ciebie najczęściej?

72

Jak możemy rozmawiać o pragnieniach i granicach z większym poczuciem bezpieczeństwa?

68

Po czym poznajesz, że cię pragnę?

73

Co pomaga ci w pełni skupić się na chwili, gdy spędzamy razem czas?

69

Jaki rodzaj fizycznej bliskości cenisz najbardziej na co dzień?

74

Czy istnieje forma bliskości, której ci brakuje i której chcesz doświadczać częściej?

70

Kiedy najłatwiej jest ci inicjować bliskość?

75

Co możemy zrobić w tym tygodniu, aby stworzyć małą chwilę głębszej więzi?



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.

Zacznij bezpłatnie na pairperspective.com/pl

Rejestracja nie jest potrzebna. Odpowiedzi zostaną udostępnione dopiero po ukończeniu przez oboje.

Pair Perspective to narzędzie do refleksji, nie terapia ani diagnoza.