



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.



SPØRSMÁL 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

Hvert hefur verið besta augnablikið þitt í þessari viku?

6

Hvað vildir þú gjarnan hafa meiri tíma fyrir í daglegu lífi?

2

Hvers hlakkar þú mest til akkúrat núna?

7

Hvað finnst þér við vera virkilega góð í sem par?

3

Hvenær finnst þér þú vera afslappaðast með mér?

8

Hvenær finnst þér ég sjá þig best?

4

Hvað er eitt lítið atriði sem gerir daginn þinn alltaf betri?

9

Hvað gæti gert næstu viku aðeins auðveldari fyrir þig?

5

Hvaða minning um okkur kemur þér næstum alltaf í gott skap?

10

Hvað langar þig að við gerum saman fljótlega?



SPØRSMÁL 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

Ef við gætum ferðast hvert sem er á morgun, hvert myndir þú fara með okkur?

16

Hver er fyndnasti misskilningurinn sem hefur komið upp á milli okkar?

12

Hver af venjum mínum er skemmtilega skrítnust?

17

Hvaða keppni heldurðu að við gætum unnið sem lið?

13

Hvaða lag ætti að vera þemalag sambandsins okkar?

18

Ef við skiptum um líf í einn dag, hvað heldurðu að kæmi þér mest á óvart?

14

Ef við stofnuðum lítið fyrirtæki saman, hvað myndum við selja?

19

Hvert er óvæntasta stefnumótið sem við gætum farið á í þessum mánuði?

15

Í hvaða skáldaða fjölskyldu myndum við passa best?

20

Hvaða augnablik frá upphafi sambandsins okkar myndir þú vilja sjá á filmu?



SPØRSMÁL 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

Hvað þarftu til að finna fyrir öryggi í sambandi?

26

Ef líf þitt hefði leiðbeiningabók, hvaða síðu ætti ég að lesa oftar?

22

Hvaða reynsla hefur mótað þig meira en flestir vita?

27

Hvað gerir þér erfitt fyrir að biðja um hjálp?

23

Hvað óttastu að missa þegar lífið breytist?

28

Hvenær finnurðu að þú þarft nálægð og hvenær þarftu meira rými?

24

Hvenær finnst þér þú vera mest eins og þú ert í raun?

29

Hvað merkir gott líf fyrir þig akkúrat núna?

25

Hvað vildir þú óska að fleiri skildu um þig?

30

Fyrir hvað vonarðu að framtíðarsjálfíð þitt muni þakka þér ?



SPØRSMÁL 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

Hvenær finnst þér við helst vera saman í liði?

39

Hvað heldurðu að við tökum sem sjálfsögðum hlut hvort hjá öðru?

32

Hvað finnst þér hafa batnað á milli okkar með tímanum?

40

Hvaða litla venja gæti bætt daglegt líf okkar?

33

Hvað geri ég sem lætur þig finna að ég elski þig eða meti þig?

41

Hvenær finnurðu fyrir mestri fjarlægð á milli okkar?

34

Er eitthvað skemmtilegt sem við gerðum áður sem þú saknar núna?

42

Hvað hjálpar þér að finna leiðina aftur til mín eftir ágreining?

35

Hvaða styrkleika í sambandinu okkar kanntu best að meta?

43

Hvert er dæmigerðasta „við“ augnablikið sem þér dettur í hug?

36

Hvenær finnst þér okkur takast vel að setja hvort annað í forgang?

44

Um hvað viltu að við verðum forvitnari saman?

37

Hvað merkir gæðatími fyrir þig í reynd?

45

Ef sambandið okkar væri sjónvarpsþáttaröð, hvað myndi þátturinn sem við erum í núna heita?

38

Er eitthvað sem þú vilt að við fögnum oftar eða veitum meiri athygli?



SPØRSMÁL 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

Hvað auðveldar þér að segja mér að eitthvað sé erfitt?

51

Hvað þarftu frá mér þegar þú ert undir álagi?

47

Hvernig geturðu sýnt mér að þú viljir stuðning en ekki lausnir?

52

Hvernig viltu að við tökum upp viðkvæmt mállefni?

48

Hvenær finnst þér ég hlusta raunverulega á þig?

53

Er eitthvað sem þú reynir oft að segja en finnst ekki komast skýrt til skila?

49

Hvað fær þig venjulega til að draga þig í hlé í samtali?

54

Hvað hjálpar þér að róa ágreining?

50

Hvernig getum við látið vita fyrir þegar eitthvað fer að angra okkur?

55

Hvernig getum við orðið betri í að bæta sambandið eftir að við höfum sært hvort annað?



SPØRSMÁL 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

Hvernig lítur venjulegur, góður dagur út hjá þér eftir fimm ár?

61

Hvaða hefðir viltu að við sköpum saman?

57

Hvað viltu að við setjum meira í forgang framvegis?

62

Hvað merkir fjölskylda fyrir þig og hvaða sess á hún að hafa í lífi okkar?

58

Hvað merkir fjárhagslegt öryggi fyrir þig?

63

Hvernig viltu halda jafnvægi milli vinnu, frítíma og samverustunda?

59

Ef við fengjum heilan mánuð frían saman, í hvað myndir þú nota hann?

64

Hvaða draum vonarðu að ég styðji þig í að láta rætast?

60

Hvernig vonarðu að sambandið okkar þróist á næstu árum?

65

Hvaða ákvörðun um framtíðina finnst þér að við ættum að ræða meira?



SPØRSMÁL 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

Hvenær finnst þér þú standa mér næst tilfinningalega?

71

Er eitthvað sem kemur oft í veg fyrir að okkur finnist við nán?

67

Hvaða litlu kærleiksmerki skipta þig mestu máli?

72

Hvernig getum við rætt óskir og mörk af meira öryggi?

68

Hvað lætur þig finna að ég þrái þig?

73

Hvað hjálpar þér að vera til staðar þegar við eigum tíma saman?

69

Hvers konar líkamlega nánd meturðu mest í daglegu lífi?

74

Er einhver tegund nándar sem þú saknar og vilt meira af?

70

Hvenær finnst þér auðveldast að eiga frumkvæði að nánd?

75

Hvað getum við gert í þessari viku til að skapa litla stund með meiri tengingu?



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/is

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.