



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 лесни въпроса за начало

Започнете тук, ако искате топъл разговор, без да става прекалено сериозно. Отговорете и двамата на един и същ

1

Кой беше най-хубавият ви момент тази седмица?

6

За какво бихте искали да имате повече време в ежедневието?

2

Какво очаквате с най-голямо нетърпение в момента?

7

В какво според вас сме наистина добри като двойка?

3

Кога се чувствате най-спокойни заедно с мен?

8

Кога се чувствате най-забелязани от мен?

4

Кое малко нещо винаги прави деня ви по-добър?

9

Какво би направило идната седмица малко по-лесна за вас?

5

Кой спомен за нас почти винаги ви кара да се усмихнете?

10

Какво бихте искали скоро да направим заедно?



SPØRSMÅL 11-20

10 забавни въпроса за партньора ви

Не всеки разговор трябва да е за развитие. Забавните въпроси могат да извадят наяве истории, странности и страни

11

Ако можехме утре да пътуваме навсякъде, къде бихте ни завели?

16

Кое е най-смешното недоразумение, което сме имали?

12

Кой мой навик е най-чаровно странен?

17

Кое състезание според вас бихме спечелили като отбор?

13

Коя песен трябва да бъде музиката на нашата връзка?

18

Ако разменим животите си за един ден, какво би ви изненадало най-много?

14

Ако започнем малък бизнес заедно, какво бихме продавали?

19

Коя е най-спонтанната среща, която можем да измислим този месец?

15

В кое измислено семейство бихме се вписали най-добре?

20

Кой ранен момент от връзката ни бихте искали да видите на филм?



SPØRSMÅL 21-30

10 дълбоки въпроса за двойки

Тези въпроси са повече за това кои сте, отколкото за това какво правите. Дайте си време да помислите и бъдете

21

От какво имате нужда, за да се чувствате сигурни във връзка?

26

Ако животът ви имаше инструкция, коя страница трябва да чета по-често?

22

Кое преживяване ви е оформило повече, отколкото повечето хора знаят?

27

Какво ви затруднява да поискате помощ?

23

Какво се страхувате да не загубите, когато животът се промени?

28

Кога усещате, че имате нужда от близост, и кога от повече пространство?

24

Кога се чувствате най-много себе си?

29

Какво означава добър живот за вас точно сега?

25

Какво бихте искали повече хора да разбират за вас?

30

За какво се надявате бъдещото ви аз да ви благодари?



SPØRSMÅL 31-45

15 въпроса за връзката ви

Добрите въпроси за връзката могат да покажат както силните страни, така и нуждите. Целта не е да оценявате връзката, а

31

Кога се чувствате най-много като един екип?

39

Какво според вас приемаме един в друг за даденост?

32

Какво според вас се е подобрило между нас с времето?

40

Кой малък навик би направил ежедневието ни по-добро?

33

Какво правя, което ви кара да се чувствате обичани или ценени?

41

Кога усещате най-голяма дистанция между нас?

34

Има ли нещо хубаво, което правехме преди и което ви липсва сега?

42

Какво ви помага да се свържете отново с мен след разногласие?

35

За коя силна страна на връзката ни сте най-благодарни?

43

Кой е най-типичният „наш“ момент, за който се сещате?

36

Кога усещате, че добре поставяме един друг на първо място?

44

За какво бихте искали да бъдем по-любопитни заедно?

37

Какво означава качественото време за вас на практика?

45

Ако връзката ни беше телевизионен сериал, как щеше да се казва настоящият епизод?

38

Има ли нещо, което бихте искали по-често да празнуваме или забелязваме?



SPØRSMÅL 46-55

10 въпроса за комуникацията и нуждите

Тук е особено полезно да говорите от собствената си гледна точка. Опитайте „аз усещам“ и „имам нужда“, вместо да

46

Какво ви улеснява да ми кажете, че нещо е трудно?

51

Какво имате нужда от мен, когато сте под напрежение?

47

Как можете да ми покажете, че искате подкрепа, а не решения?

52

Как бихте искали да повдигнем чувствителна тема?

48

Кога се чувствате истински изслушани от мен?

53

Има ли нещо, което често се опитвате да кажете, но не успявате да изразите ясно?

49

Какво обикновено ви кара да се отдръпнете по време на разговор?

54

Какво ви помага да успокоите едно разногласие?

50

Как можем да казваме по-рано, когато нещо започне да ни притеснява?

55

Как можем да станем по-добри в поправянето на отношенията, след като сме се наранили?



SPØRSMÅL 56-65

10 въпроса за ценностите и бъдещето

Не е нужно да искате точно едни и същи неща. Важно е да знаете накъде искате да вървите заедно, къде можете да

56

Как изглежда един обикновен, добър ден за вас след пет години?

61

Какви традиции бихте искали да създадем заедно?

57

Какво бихте искали да приоритизирате повече занапред?

62

Какво означава семейството за вас и какво място трябва да има в живота ни?

58

Какво означава финансовата сигурност за вас?

63

Как бихте искали да балансираме работата, свободното време и времето заедно?

59

Ако имяхме цял свободен месец заедно, как бихте го прекарали?

64

В коя ваша мечта се надявате да ви подкрепя?

60

Как се надявате да се развие връзката ни през следващите години?

65

За кое решение за бъдещето според вас трябва да говорим повече?



SPØRSMÅL 66-75

10 въпроса за близостта и ИНТИМНОСТТА

Близостта може да бъде всичко – от внимание и сигурност до докосване и секс. Уговорете се, че всеки може да пропусне

66

Кога се чувствате емоционално най-близо до мен?

71

Има ли нещо, което често пречи да се чувстваме близки?

67

Кои малки знаци на любов означават най-много за вас?

72

Как можем по-спокойно да говорим за желанията и границите си?

68

Какво ви кара да се чувствате желани?

73

Какво ви помага да присъствате истински, когато сме заедно?

69

Какъв вид физическа близост цените най-много в ежедневието?

74

Липсва ли ви някаква форма на близост?

70

Кога за вас е най-лесно да поемете инициатива за близост?

75

Какво можем да направим тази седмица, за да създадем малък момент на по-силна



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/bg

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.