



75

ВОПРОСЫ

БЕСПЛАТНЫЙ ГИД ДЛЯ РАЗГОВОРА

Хорошие вопросы для пар

Забавные, глубокие и личные вопросы чтобы лучше узнать друг друга.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПИСКОМ

Выберите от трёх до пяти вопросов. Ответьте оба и задайте хотя бы один уточняющий вопрос.



ВОПРОСЫ 1–10

10 простых вопросов для начала

Начните здесь, если хотите тёплого разговора без излишней серьёзности. Перед переходом дальше оба ответьте на один и

1

Какой момент на этой неделе был для тебя самым лучшим?

6

На что тебе хотелось бы иметь больше времени в повседневной жизни?

2

Чего ты сейчас ждёшь с наибольшим нетерпением?

7

Что у нас, по-твоему, действительно хорошо получается как у пары?

3

Когда тебе легче всего расслабиться рядом со мной?

8

Когда ты сильнее всего чувствуешь, что я по-настоящему вижу и понимаю тебя?

4

Какая мелочь всегда делает твой день лучше?

9

Что могло бы сделать предстоящую неделю немного легче для тебя?

5

Какое воспоминание о нас почти всегда поднимает тебе настроение?

10

Что тебе хотелось бы сделать вместе в ближайшее время?



ВОПРОСЫ 11–20

10 забавных вопросов для партнёра

Не каждый разговор должен быть о личностном росте. Забавные вопросы могут раскрыть истории, причуды и стороны друг

11

Если бы завтра мы могли отправиться куда угодно, куда тебе хотелось бы поехать

16

Какое недоразумение между нами было самым забавным?

12

Какая из моих привычек кажется тебе самой странной и одновременно

17

В каком соревновании мы, по-твоему, могли бы победить как команда?

13

Какая песня могла бы стать главной темой наших отношений?

18

Если бы мы на один день поменялись жизнями, что, по-твоему, удивило бы тебя больше всего?

14

Если бы мы открыли небольшой совместный бизнес, что бы мы продавали?

19

Какое самое спонтанное свидание мы могли бы устроить в этом месяце ?

15

В какую вымышленную семью мы вписались бы лучше всего?

20

Какой момент начала наших отношений тебе хотелось бы увидеть в фильме?



ВОПРОСЫ 21–30

10 глубоких вопросов для пар

Эти вопросы больше о том, кто вы, чем о том, что делаете.
Дайте друг другу время подумать и сохраняйте любопытство,

21

Что тебе нужно, чтобы
чувствовать себя в
безопасности в
отношениях?

26

Если бы у твоей жизни
была инструкция, какую
страницу мне стоило бы
читать чаще?

22

Какой опыт сформировал
тебя сильнее, чем
известно большинству
людей?

27

Что мешает тебе
просить о помощи?

23

Что ты боишься
потерять, когда жизнь
меняется?

28

Когда ты замечаешь,
что тебе нужна
близость, а когда —
больше личного

24

Когда тебе легче всего
быть собой?

29

Что значит для тебя
хорошая жизнь именно
сейчас?

25

Что тебе хотелось бы,
чтобы больше людей
понимали о тебе?

30

За что, как тебе
хочется верить, твоё
будущее "я"
поблагодарит тебя?



ВОПРОСЫ 31–45

15 вопросов о ваших отношениях

Хорошие вопросы об отношениях показывают и сильные стороны, и потребности. Цель — не оценить отношения, а понять, как они

31

Когда ты сильнее всего чувствуешь, что мы одна команда?

39

Что друг в друге мы, по-твоему, воспринимаем как должное?

32

Что, по-твоему, со временем стало лучше между нами?

40

Какая небольшая привычка могла бы улучшить нашу повседневную жизнь?

33

Какие мои поступки помогают тебе чувствовать, что я люблю и ценю тебя?

41

Когда ты ощущаешь наибольшую дистанцию между нами?

34

Есть ли что-то приятное, что мы делали раньше и чего тебе теперь не хватает?

42

Что помогает тебе снова сблизиться со мной после разногласия?

35

Какую сильную сторону наших отношений ты ценишь больше всего?

43

Какой самый типичный для "нас" момент приходит тебе в голову?

36

Когда ты чувствуешь, что мы действительно ставим друг друга на первое место?

44

Что тебе хотелось бы исследовать вместе с большим любопытством?

37

Что на практике означает для тебя качественно проведенное время?

45

Если бы наши отношения были телесериалом, как называлась бы нынешняя серия?

38

Есть ли что-то, что тебе хотелось бы чаще отмечать или замечать вместе?



ВОПРОСЫ 46–55

10 вопросов об общении и потребностях

Здесь особенно полезно говорить от своего имени.

Используйте "я чувствую" и "мне нужно", вместо того чтобы

46

Что помогает тебе
легче рассказать мне о
чём-то трудном?

51

Что тебе нужно от меня
в моменты стресса?

47

Как ты можешь дать мне
понять, что тебе нужна
поддержка, а не
решения?

52

Как тебе хотелось бы,
чтобы мы начинали
разговор на деликатную
тему?

48

Когда ты чувствуешь,
что я по-настоящему
тебя слушаю?

53

Есть ли что-то, что ты
часто пытаешься
сказать, но не можешь
ясно донести?

49

Что обычно заставляет
тебя отстраняться во
время разговора?

54

Что помогает тебе
успокоиться во время
разногласия?

50

Как нам раньше
говорить друг другу,
когда что-то начинает
нас беспокоить?

55

Как мы можем лучше
восстанавливать связь
после того, как
причинили друг другу



ВОПРОСЫ 56–65

10 вопросов о ценностях и будущем

Вам необязательно хотеть абсолютно одного и того же. Важно понимать, куда вы идёте вместе, где можете быть гибкими и

56

Как ты представляешь себе обычный хороший день через пять лет?

61

Какие традиции тебе хотелось бы создать вместе?

57

Чему тебе хотелось бы, чтобы мы уделяли больше внимания в будущем?

62

Что для тебя значит семья и какое место она должна занимать в нашей жизни?

58

Что означает для тебя финансовая безопасность?

63

Как тебе хотелось бы сочетать работу, свободное время и время, которое мы

59

Если бы у нас был целый свободный месяц вместе, как тебе хотелось бы его провести?

64

В осуществлении какой мечты тебе особенно важна моя поддержка?

60

Как тебе хотелось бы, чтобы наши отношения развивались в ближайшие годы?

65

Какое решение о будущем нам, по-твоему, стоит обсудить подробнее?



ВОПРОСЫ 66–75

10 вопросов о близости и ИНТИМНОСТИ

Близость включает всё — от внимания и чувства безопасности до прикосновений и секса. Договоритесь, что оба можете

66

Когда ты ощущаешь наибольшую эмоциональную близость со мной?

71

Есть ли что-то, что часто мешает нам чувствовать близость?

67

Какие небольшие проявления любви значат для тебя больше всего?

72

Как нам спокойнее и безопаснее говорить о желаниях и границах?

68

Что помогает тебе чувствовать моё влечение к тебе?

73

Что помогает тебе полностью сосредоточиться на моменте, когда мы

69

Какой вид физической близости ты больше всего ценишь в повседневной жизни?

74

Есть ли вид близости, которого тебе не хватает и который хотелось бы испытывать

70

Когда тебе легче всего проявить инициативу для близости?

75

Что мы можем сделать на этой неделе, чтобы создать небольшой момент более глубокой



СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Посмотрите на отношения с обеих сторон

В бесплатном конфиденциальном тесте отношений ответьте по отдельности и сравните, как вы переживаете 14 сторон отношений.

Начните бесплатно на pairperspective.com/ru

Регистрация не нужна. Ответы появятся только после завершения обоих.

Pair Perspective — инструмент для рефлексии, а не лечение и не диагностика.