



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

በዚህ ሳምንት የነበረህ ምርጥ ጊዜ ምን ነበር?

6

በዕለት ተዕለት ሕይወትህ ለምን ነገር ተጨማሪ ጊዜ ትመጃለህ?

2

አሁን በጣም የምትጠብቀው ምንድን ነው?

7

እንደ ጥንዶች በጣም ጥሩ ነን ብለህ የምታስበው ነገር ምንድን ነው?

3

ከእኔ ጋር ስትሆን በጣም ዘና የምትልበት ጊዜ መቼ ነው?

8

በእኔ በጣም እንደታየህ የምትሰማው መቼ ነው?

4

ትንሽ ቢሆንም ቀንህን ሁልጊዜ የሚያሻሽለው ነገር ምንድን ነው?

9

የሚመጣውን ሳምንት ለአንተ ትንሽ ቀላል የሚያደርገው ምን ሊሆን ይችላል?

5

ስለ እኛ የትኛው ትዝታ ሁልጊዜ ሊያስደስትህ ትንሽ ነው?

10

በቅርቡ አብረን ምን እንድናደርግ ትፈልጋለህ?



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

Yr fôr som med 3H -fjorfa med 3
tordene i fôr?

16

Spjottet som fôr som 3H med 3H
fôr som 3H?

12

hormone fôr som fôr som 3H
fôr som 3H?

17

3H fôr som fôr som 3H
3H fôr som 3H?

13

fôr som 3H fôr som 3H
fôr som 3H?

18

3H fôr som 3H fôr som 3H
fôr som 3H?

14

3H fôr som 3H fôr som 3H
fôr som 3H?

19

3H fôr som 3H fôr som 3H
fôr som 3H?

15

3H fôr som 3H fôr som 3H
fôr som 3H?

20

3H fôr som 3H fôr som 3H
fôr som 3H?



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

በግንኙነት ውስጥ ደህንነት እንዲሰማህ ምን ያስፈልግሃል?

26

ሕይወትህ መመሪያ ቢኖረው የትኛውን ገጽ ብዙ ጊዜ ማንበብ አለብኝ?

22

ከአብዛኛው ሰው እውቀት በላይ የቀረጽህ ልምድ የትኛው ነው?

27

እርዳታ መጠየቅ እንዲከብድህ የሚያደርገው ምንድን ነው?

23

ሕይወት ሲለወጥ ምን ማጣትን ትፈራለህ?

28

ቅርበት እንደሚያስፈልግህ እና ተጨማሪ ቦታ እንደምትፈልግ እንዴት ታውቃለህ?

24

እራስህን በጣም እንደሆንክ የምትሰማው መቼ ነው?

29

አሁን ለአንተ ጥሩ ሕይወት ማለት ምንድን ነው?

25

ብዙ ሰዎች ስለ አንተ ምን እንዲረዱ ትመኛለህ?

30

ወደፊት ያለው አንተ ለምን ነገር ዛሬውን አንተ እንደሚያመሰግን ትመኛለህ?



15 spørsmål om forholdet

31 እንደ አንድ ቡድን በጣም የምትሰማው መኞ ነው?

እንደ አንድ ቡድን በጣም የምትሰማው
መቼ ነው?

እርስ በርሳችን ምንን እንደተለመደ
እንደምንቆጥረው ተሰባለህ?

በጊዜ ሂደት በመካከላችን ምን
እንደተሻሻለ ታስባለህ?

የዕለት ተዕለት ሕይወታችንን
የሚያሻሽል ትንሽ ልማድ ምንድን ነው?

እንደተወደድክ ወይም እንደተከበርክ
እንዲሰማህ ምን አደርጋለሁ?

በመካከላችን ትልቁን ርቀት የምትሰማው መቼ ነው?

ቀደም ሲል አብረን እናደርገው የነበረ አሁን የምትናፍቀው ጥሩ ነገር አለ?

ከአለመግባባት በኋላ ወደ እኔ እንድትመለስ ምን ይረዳሃል?

በግንኙነታችን ውስጥ ለየትኛው ጥንካሬ በጣም ታመሰግናለህ?

ልታሰበው የምትችለው በጣም የተለመደው “እኛ” ጊዜ የትኛው ነው?

እርስ በርሳችን ቅድሚያ እንደምንሰጥ የምትሰማው መቼ ነው?

እብረን የበለጠ ልንመረምረው
የምትፈልገው ምንድን ነው?

ጥራት ያለው ጊዜ በተግባር ለአንተ ምን ማለት ነው?

ግንኙነታችን የቴሌቪዥን ተከታታይ ቢሆን አሁን ያለንበት ክፍል ምን ይባል ነበር?

ብዙ ጊዜ እንድናከብረው ወይም እንድናስተውለው የምትፈልገው ነገር አለ?



10 spørsmål om kommunikasjon og behov

46	አንድ ነገር እንደከበደህ ለእኔ ለመንገር ምን ያቀልልሃል?	51	ውጥረት ሲሰማህ ከእኔ ምን ያስፈልግሃል?
47	መፍትሔ ሳይሆን ድጋፍ እንደምትፈልግ እንዴት ታሳየኛለህ?	52	ስሜታዊ የሆነ ርዕስ እንዴት እንድናነሳ ትፈልጋለህ?
48	በእውነት እየሰማሁህ እንደሆነ የምትሰማው መቼ ነው?	53	ብዙ ጊዜ ለመናገር የምትሞክረው ግን በግልጽ እንዳልተረዳ የሚሰማህ ነገር አለ?
49	በውይይት ውስጥ እንድትርቅ ብዙ ጊዜ የሚያደርግህ ምንድን ነው?	54	አለመግባባትን እንድታረጋጋ ምን ይረዳሃል?
50	አንድ ነገር ሲያስጨንቀን ቀደም ብለን እንዴት ልንነጋገር እንችላለን ?	55	እርስ በርሳችን ከጎዳን በኋላ ግንኙነታችንን በመጠገን እንዴት ልንሻሻል እንችላለን?



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

hva er det viktigste for dere å oppnå i fremtiden?
Hvilke verdier er viktigst for dere?

61

hvilke verdier vil dere ha i fremtiden?
Hvilke verdier er viktigst for dere?

57

hvilke verdier vil dere ha i fremtiden?
Hvilke verdier er viktigst for dere?

62

hvilke verdier vil dere ha i fremtiden?
Hvilke verdier er viktigst for dere?

58

hvilke verdier vil dere ha i fremtiden?
Hvilke verdier er viktigst for dere?

63

hvilke verdier vil dere ha i fremtiden?
Hvilke verdier er viktigst for dere?

59

hvilke verdier vil dere ha i fremtiden?
Hvilke verdier er viktigst for dere?

64

hvilke verdier vil dere ha i fremtiden?
Hvilke verdier er viktigst for dere?

60

hvilke verdier vil dere ha i fremtiden?
Hvilke verdier er viktigst for dere?

65

hvilke verdier vil dere ha i fremtiden?
Hvilke verdier er viktigst for dere?



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

በስሜት ከእኔ ጋር በጣም የቀረብክ እንደሆንክ የምትሰማው መቼ ነው?

71

ብዙ ጊዜ ቅርብ እንዳንሆን የሚያግደን ነገር አለ?

67

የትኞቹ ትናንሽ የፍቅር መግለጫዎች ለእንተ ትልቅ ትርጉም አላቸው?

72

ስለፍላጎቶችና ድንበሮች የበለጠ በደህንነት ስሜት እንዴት መነጋገር እንችላለን?

68

ተፈላጊ እንደሆንክ እንዲሰማህ የሚያደርገው ምንድን ነው?

73

አብረን ጊዜ ስናሳልፍ ሙሉ ትኩረትህን እንድትሰጥ ምን ይረዳሃል?

69

በዕለት ተዕለት ኑሮ ውስጥ የትኛውን ዓይነት አካላዊ ቅርብት የበለጠ ታደንቃለህ?

74

የበለጠ የምትናፍቀው የቅርብት ዓይነት አለ?

70

ለቅርብት ቅድሚያውን መውሰድ ለእንተ ቀላል የሚሆነው መቼ ነው?

75

በዚህ ሳምንት የበለጠ የተገናኘንበትን ትንሽ ጊዜ ለመፍጠር ምን ማድረግ እንችላለን?



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/am

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.