



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.



10 enkle spørsmål for å komme i gang

- 1 මේ සතියේ ඔබට ලැබුණු හොඳම මොහොත කුමක්ද?
- 2 මේ මොහොතේ ඔබ වැඩියෙන්ම බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද?
- 3 මා සමඟ සිටින විට ඔබට වඩාත්ම සැහැල්ලුවක් දැනෙන්නේ කවදාද?
- 4 ඔබේ දවස හැමවිටම වඩා හොඳ කරන කුඩා දෙයක් කුමක්ද?
- 5 අප දෙදෙනා පිළිබඳ කුමන මතකය ඔබව බොහෝ විට සතුටු කරයිද?
- 6 එදිනෙදා ජීවිතයේ කුමක් සඳහා වැඩි කාලයක් නිවුණා නම් හොඳයි කියා ඔබ සිතනවාද?
- 7 යුවළක් ලෙස අප දෙදෙනා සැබැවින්ම දක්ෂ යැයි ඔබ සිතන්නේ කුමකටද?
- 8 මා ඔබව සැබැවින්ම දකින හා තේරුම් ගන්නා බව වැඩියෙන්ම දැනෙන්නේ කවදාද?
- 9 එළඹෙන සතිය ඔබට ටිකක් පහසු කළ හැක්කේ කුමක්ද?
- 10 අප දෙදෙනා ළඟදීම එකට කරන්න ඔබ කැමති කුමක්ද?



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

hvor ofte du bruker tannbørste som
barn, og hva du har gjort
siden du ble voksen?

16

hva er det som har
gjort deg mest
glad i livet?

12

hva er det som har
gjort deg mest
glad i livet?

17

hva er det som har
gjort deg mest
glad i livet?

13

hva er det som har
gjort deg mest
glad i livet?

18

hva er det som har
gjort deg mest
glad i livet?

14

hva er det som har
gjort deg mest
glad i livet?

19

hva er det som har
gjort deg mest
glad i livet?

15

hva er det som har
gjort deg mest
glad i livet?

20

hva er det som har
gjort deg mest
glad i livet?



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

Sammenhengene mellom de forskjellige delene av livet ditt som du ser på som mest utfordrende?

26

Uten å si noe om deg selv, hvordan tror du at din partner vil beskrive seg selv?

22

Uten å si noe om deg selv, hvordan tror du at din partner vil beskrive seg selv?

27

Uten å si noe om deg selv, hvordan tror du at din partner vil beskrive seg selv?

23

Uten å si noe om deg selv, hvordan tror du at din partner vil beskrive seg selv?

28

Uten å si noe om deg selv, hvordan tror du at din partner vil beskrive seg selv?

24

Uten å si noe om deg selv, hvordan tror du at din partner vil beskrive seg selv?

29

Uten å si noe om deg selv, hvordan tror du at din partner vil beskrive seg selv?

25

Uten å si noe om deg selv, hvordan tror du at din partner vil beskrive seg selv?

30

Uten å si noe om deg selv, hvordan tror du at din partner vil beskrive seg selv?



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

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

39

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

32

Kommunikasjon er viktig for deg i forholdet. Hva er det som er viktig for deg i forholdet?

40

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

33

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

41

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

34

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

42

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

35

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

43

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

36

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

44

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

37

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

45

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?

38

Åpne et rom for å snakke om hva som er viktig for deg i forholdet?



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

ysmekk apasasas asas asas
sasasas asas asas asas
asasasas

51

asas asasasasas asas asas
asas asas asas asas

47

asas asas asas asas
asasasas asas asas asas
asasasas

52

asasas asasasasas asas
asas asas asas asas
asasasas

48

asas asas asas asas
asas asas asas asas

53

asas asas asas asas
asas asas asas asas
asas asas asas asas

49

asasasasas
asasasasas asas asas
asas asas asas asas

54

asasasasas asas asas
asas asas asas asas
asas asas asas asas

50

asas asas asas asas
asas asas asas asas
asas asas asas asas

55

asas asas asas asas
asas asas asas asas
asas asas asas asas



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

kvinne vil ha en jobb som
gjør henne glad og som
gjør henne verdifull

61

hvor mye penger vil dere ha
i fremtiden? Hvor mye vil
dere være villige til å ofre
for å få det?

57

hvor mye vil dere ha
i fremtiden? Hvor mye vil
dere være villige til å ofre
for å få det?

62

hvor mye vil dere ha
i fremtiden? Hvor mye vil
dere være villige til å ofre
for å få det?

58

hvor mye vil dere ha
i fremtiden? Hvor mye vil
dere være villige til å ofre
for å få det?

63

hvor mye vil dere ha
i fremtiden? Hvor mye vil
dere være villige til å ofre
for å få det?

59

hvor mye vil dere ha
i fremtiden? Hvor mye vil
dere være villige til å ofre
for å få det?

64

hvor mye vil dere ha
i fremtiden? Hvor mye vil
dere være villige til å ofre
for å få det?

60

hvor mye vil dere ha
i fremtiden? Hvor mye vil
dere være villige til å ofre
for å få det?

65

hvor mye vil dere ha
i fremtiden? Hvor mye vil
dere være villige til å ofre
for å få det?



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

hva/til hva du vil ha
sammenheng med
dette spørsmålet?

71

hva er det som
gjør det vanskelig
å svare på?

67

hva er det som
gjør det vanskelig
å svare på?

72

hva er det som
gjør det vanskelig
å svare på?

68

hva er det som
gjør det vanskelig
å svare på?

73

hva er det som
gjør det vanskelig
å svare på?

69

hva er det som
gjør det vanskelig
å svare på?

74

hva er det som
gjør det vanskelig
å svare på?

70

hva er det som
gjør det vanskelig
å svare på?

75

hva er det som
gjør det vanskelig
å svare på?



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/si

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.