



75

SPØRSMÅL

БЕЗКОШТОВНИЙ ГІД ДЛЯ РОЗМОВ

Хороші запитання для пар

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.



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

Яким був найкращий момент твого тижня?

6

На що ти хотів би мати більше часу в повсякденному житті?

2

Чого ти найбільше чекаєш саме зараз?

7

Що, на твою думку, у нас особливо добре виходить як у пари?

3

Коли ти найбільше розслабляєшся поруч зі мною?

8

Коли ти найбільше відчуваєш, що я тебе помічаю?

4

Яка маленька річ завжди робить твій день кращим?

9

Що могло б трохи полегшити для тебе наступний тиждень?

5

Який наш спогад майже завжди піднімає тобі настрій?

10

Що ти хотів би, щоб ми скоро зробили разом?



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

Якби ми могли завтра поїхати куди завгодно, куди б ти нас повіз/повезла?

16

Яке наше найсмійніше непорозуміння?

12

Яка моя звичка найдивніша, але водночас наймиліша?

17

Яке змагання, на твою думку, ми могли б виграти як команда?

13

Яка пісня мала б бути саундтреком наших стосунків?

18

Якби ми помінялися життями на один день, що здивувало б тебе найбільше?

14

Якби ми разом започаткували маленький бізнес, що б ми продавали?

19

Яке найбільш спонтанне побачення ми могли б вигадати цього місяця?

15

До якої вигаданої родини ми найкраще вписалися б?

20

Який момент на початку наших стосунків ти хотів би/хотіла б побачити у фільмі?



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

Що тобі потрібно, щоб почуватися в безпеці у стосунках?

26

Якби до твого життя була інструкція, яку сторінку мені варто було б читати частіше?

22

Який досвід сформував тебе сильніше, ніж знає більшість людей?

27

Що заважає тобі просити про допомогу?

23

Що ти боїшся втратити, коли життя змінюється?

28

Як ти розумієш, коли потребуєш близькості, а коли — більше простору?

24

Коли ти найбільше відчуваєш себе собою?

29

Що означає хороше життя для тебе саме зараз?

25

Що б ти хотів/хотіла, щоб більше людей розуміли про тебе?

30

За що ти сподіваєшся, що майбутня версія тебе подякує тобі?



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

Коли ти найбільше відчуваєш, що ми одна команда?

39

Що, на твою думку, ми сприймаємо одне в одному як належне?

32

Що, на твою думку, з часом стало кращим між нами?

40

Яка маленька звичка могла б покращити наше повсякденне життя?

33

Що я роблю, завдяки чому ти відчуваєшся коханим/коханою або цінним/цінною?

41

Коли ти відчуваєш найбільшу відстань між нами?

34

Чи є щось хороше, що ми робили раніше, за чим ти сумуєш?

42

Що допомагає тобі знову зблизитися зі мною після суперечки?

35

За яку сильну сторону наших стосунків ти найбільше вдячний/вдячна?

43

Який найтипівіший момент "нас" спадає тобі на думку?

36

Коли ти відчуваєш, що ми добре ставимо одне одного в пріоритет?

44

До чого ти хотів би/хотіла б, щоб ми разом ставилися з більшою цікавістю?

37

Що якісно проведений час означає для тебе на практиці?

45

Якби наші стосунки були телесеріалом, як називався б епізод, у якому ми зараз?

38

Чи є щось, що ти хотів би/хотіла б, щоб ми частіше святкували або помічали?



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

Що допомагає тобі
легше сказати мені, що
тобі важко?

51

Що тобі потрібно від
мене, коли ти в стресі?

47

Як ти можеш показати
мені, що хочеш
підтримки, а не рішень?

52

Як ти хочеш, щоб ми
порушували вразливу
тему?

48

Коли ти справді
відчуваєш, що я тебе
слухаю?

53

Чи є щось, що ти часто
намагаєшся сказати,
але не відчуваєш, що це
зрозуміло?

49

Що зазвичай змушує
тебе відсторонитися
під час розмови?

54

Що допомагає тобі
заспокоїтися під час
суперечки?

50

Як ми можемо раніше
говорити одне одному,
коли щось починає нас
непокоїти?

55

Як ми можемо краще
відновлювати стосунки
після того, як завдали
одне одному болю?



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

Як виглядає для тебе звичайний хороший день через п'ять років?

61

Які традиції ти хотів би/хотіла б створити разом?

57

Чому ти хотів би/хотіла б, щоб ми надалі приділяли більше уваги?

62

Що для тебе означає сім'я і яке місце вона має посідати в нашому житті?

58

Що фінансова безпека означає для тебе?

63

Як ти хочеш поєднувати роботу, вільний час і час разом?

59

Якби ми отримали цілий вільний місяць разом, на що ти витратив би/витратила б його?

64

У якій своїй мрії ти сподіваєшся на мою підтримку?

60

Як ти сподіваєшся, що наші стосунки розвиватимуться в найближчі роки?

65

Яке рішення щодо майбутнього, на твою думку, нам варто обговорити детальніше?



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

Коли ти відчуваєшся
найближче до мене
емоційно?

71

Чи є щось, що часто
заважає нам відчувати
близькість?

67

Які маленькі прояви
любові означають для
тебе найбільше?

72

Як ми можемо
безпечніше говорити
про бажання та межі?

68

Що змушує тебе
почуватися бажаним/
бажаною?

73

Що допомагає тобі бути
присутнім/присутньою,
коли ми проводимо час
разом?

69

Який вид фізичної
близькості ти
найбільше цінуєш у
повсякденному житті?

74

Чи є форма близькості,
якої тобі бракує?

70

Коли тобі найлегше
проявити ініціативу у
близькості?

75

Що ми можемо зробити
цього тижня, щоб
створити маленьку мить
більшого зв'язку?



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/uk

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.