

101 OTÁZEK PRO PARTNERSKÝ VEČER

Zpomalte, odložte telefony a poznejte se znovu.

Tip: Vyberte si třeba 10 otázek. Nejde o správné odpovědi ani o partnerský test. Smyslem je být chvíli spolu, opravdu poslouchat a znovu se na sebe podívat se zvědavostí.

Lehké a zábavné otázky

1. Kdybys mohl/a zítra odjet kamkoli na víkend, kam by to bylo?
2. Jaké jídlo bys mohl/a jíst pořád dokola?
3. Který film nebo seriál bychom si měli pustit znovu?
4. Co tě v poslední době opravdu rozesmálo?
5. Jaký byl tvůj nejtrapnější zážitek?
6. Kdybys mohl/a jeden den žít jako někdo jiný, kdo by to byl?
7. Jakou superschopnost by sis vybral/a?
8. Kdybychom měli vlastní kavárnu, jak by se jmenovala?
9. Kdybys měl/a vybrat jen tři věci na opuštěný ostrov, co bys vzal/a?
10. Jaký náš společný výlet tě nejvíc bavil?
11. Kterou mou vlastnost považuješ za nejvtipnější?
12. Co bys dělal/a, kdybys vyhrál/a milion?
13. Jaká písnička ti mě připomíná?
14. Jaká naše společná historka tě vždycky pobaví?
15. Kdybys mohl/a zopakovat jeden den našeho vztahu, který by to byl?
16. Jaké místo bychom měli společně navštívit?
17. Co bychom spolu měli někdy zkusit poprvé?
18. Jaký byl tvůj nejlepší narozeninový dárek?
19. Kdybys mohl/a okamžitě umět jednu novou dovednost, jakou?
20. Jaký večer by pro tebe byl úplně ideální?

O našem začátku

21. Co sis o mně pomyslel/a při našem prvním setkání?
22. Co tě na mně tehdy nejvíc zaujalo?
23. Kdy sis poprvé řekl/a, že mezi námi může být něco víc?
24. Na jakou naši první společnou chvíli nejraději vzpomínáš?
25. Co tě na začátku našeho vztahu překvapilo?
26. Jakou mou vlastnost sis oblíbil/a jako první?
27. Pamatuješ si okamžik, kdy ses vedle mě cítil/a opravdu bezpečně?
28. Co jsme na začátku dělali častěji než dnes?
29. Co bys z prvních let našeho vztahu chtěl/a vrátit?
30. Co jsme podle tebe jako pár zvládli opravdu dobře?

O blízkosti

31. Kdy se se mnou cítíš nejvíc propojený/á?
32. Co ti ode mě dává pocit bezpečí?
33. Jak poznáš, že tě opravdu poslouchám?
34. Kdy se vedle mě cítíš nejvíc sám/sama sebou?
35. Co ti ode mě v poslední době udělalo radost?
36. Co bych mohl/a dělat častěji, aby ses cítil/a milovaný/á?
37. Co pro tebe znamená blízkost?
38. Jaký způsob projevu lásky je pro tebe nejdůležitější?
39. Co ti pomáhá znovu se ke mně přiblížit po hádce?
40. Kdy máš pocit, že jsme opravdu tým?
41. Jaký malý každodenní projev lásky má pro tebe velký význam?
42. Co je něco, co o tobě možná ještě úplně nechápu?
43. Co bys chtěl/a, abych si o tobě víc uvědomoval/a?
44. Kdy se mnou cítíš nejvíc v klidu?
45. Co ti ve vztahu dává pocit jistoty?

O komunikaci

46. Co ti pomáhá mluvit o nepříjemných věcech?
47. Co tě při konfliktu nejvíc uzavírá?
48. Jak poznáš, že už potřebuješ pauzu?
49. Co ode mě potřebuješ, když jsi naštvaný/á?
50. Co ode mě potřebuješ, když jsi smutný/á?
51. Jak poznáš, že tě respektuji?
52. Co bych mohl/a dělat jinak, když spolu nesouhlasíme?
53. Je něco, co ti někdy říkám a co tě zbytečně zraňuje?
54. Jak by podle tebe vypadal dobře zvládnutý konflikt?
55. Co ti pomáhá cítit se při rozhovoru vyslyšený/á?

O každodenním životě

56. Co máš na našem běžném životě nejraději?
57. Co tě v našem společném fungování nejvíc unavuje?
58. Co bychom mohli dělat jednodušeji?
59. Co nám doma podle tebe funguje dobře?
60. Kterou naši každodenní rutinu máš rád/a?
61. Co bychom mohli dělat častěji jen ve dvou?
62. Jaký společný rituál bychom si mohli vytvořit?
63. Kdy spolu trávíme čas kvalitně a kdy jsme jen vedle sebe?
64. Co by ti pomohlo cítit se méně zahlceně?
65. Co bychom mohli přestat dělat, protože nám to nic nepřináší?

O snech a budoucnosti

- 66. Jak by vypadal náš ideální rok?
- 67. Kde bys chtěl/a být za pět let?
- 68. Jaký sen bychom si mohli splnit společně?
- 69. Co bys chtěl/a ještě zažít jako pár?
- 70. Jaké místo bychom měli jednou navštívit?
- 71. Co bys chtěl/a, aby si o našem vztahu jednou řekly naše děti nebo blízcí?
- 72. Jak by podle tebe vypadal náš ideální domov?
- 73. Co bychom měli jednou udělat jen proto, že je to bláznivé?
- 74. Jaké společné dobrodružství bychom si měli naplánovat?
- 75. Co bys chtěl/a, aby mezi námi zůstalo stejné i za deset let?

O sobě navzájem

- 76. Co na mně nejvíc obdivuješ?
- 77. V čem si myslíš, že jsem se za poslední roky změnil/a k lepšímu?
- 78. Co si myslíš, že na tobě obdivuji já?
- 79. Co je moje silná stránka, kterou si možná málo uvědomuji?
- 80. Kdy jsi na mě byl/a naposledy pyšný/á?
- 81. Co na mně považuješ za nejlaskavější?
- 82. Co je něco, co dělám lépe, než si myslím?
- 83. Co tě na mně pořád přitahuje?
- 84. Která moje vlastnost tě někdy štve, ale zároveň by ti chyběla?
- 85. Co sis díky našemu vztahu uvědomil/a sám/sama o sobě?

O vděčnosti

- 86. Za co jsi mi ve vztahu nejvíc vděčný/á?
- 87. Co jsem pro tebe udělal/a, na co nezapomeneš?
- 88. Co podle tebe společně zvládáme dobře?
- 89. Za co bychom si jako pár měli dát větší uznání?
- 90. Co tě na našem vztahu stále těší?
- 91. Jakou těžkou situaci jsme spolu zvládli?
- 92. Co je něco malého, co dělám a čeho si všímáš?
- 93. Kdy ses se mnou naposledy cítil/a opravdu šťastně?
- 94. Co je podle tebe naše největší síla jako páru?
- 95. Za co bys mi chtěl/a dnes poděkovat?

Otázky jen pro radost

- 96. Kdybychom měli celý den bez povinností, co bychom dělali?
- 97. Jaké tři věci bychom měli dát na náš společný bucket list?
- 98. Který náš společný zážitek by se hodil do filmu?

- 99.** Kdyby náš vztah měl vlastní písničku, jaká by byla?
- 100.** Jaký společný večer bychom si měli naplánovat příští týden?
- 101.** Co bys chtěl/a, abychom spolu dělali častěji jen proto, že nám to dělá radost?

Když otázky otevřou něco těžkého

Pokud zjistíte, že některá témata otevírají spíš bolest, vzdálenost nebo stále stejný konflikt, může být užitečné podívat se na ně společně v párové terapii.

Rezervace párové terapie: www.psychoterapie-frenstat.cz/rezervace

PhDr. Jarmila Holášková & JUDr. Petr Holášek

www.psychoterapie-frenstat.cz