

Jautājumu mērķis ir veicināt divu cilvēku tuvību un sapratni, palīdzot pārgājiena laikā veidot dziļāku saikni. Izbaudiet kopā pavadīto laiku! Atceries, ka cilvēki ir dažādi un bieži viņiem ir cits komunikāciju stils kā tev. Ir cilvēki, kuri domas noformulē tikai runājot, bet ir cilvēki, kuri ļoti labi jūt “savienojumu”, klusējot un ejot kopā. Ejot mēs skatāmies vienā virzienā, un tas jau ir pietiekami vērtīgi!

Šie ir kā piemēri un iedvesmai uzdot vairāk jautājumus.

Iesildoties sarunām:

- ✔ Vai mums būtu kaut kas jāpasaka viens otram, lai mēs varētu pilnveidot vai uzlabot to, kā mēs uzklausām viens otru?
- ✔ Kā mums būtu vispatīkamāk veidot sarunu, lai mums izdotos atbalstīt vienu otru atbildes formulēšanā? Piemēram, uzklausīt un tad pārjautāt vai vairāk precizēt uzreiz, bet ar empātiju un kritiku?

Ciešākām attiecībām tuvākajā nākotnē:

- ✔ Kādas mazās darbībās dod iespēju tev justies mīļetai/-am mūsu attiecībās?
- ✔ Kādas rīcības vai notikumi ļauj tev justies visvairāk saistītai/-am ar mani?
- ✔ Kādas kopīgas aktivitātes tev patīk darīt kopā ar mani, lai kvalitatīvi pavadītu laiku kopā?
- ✔ Kādu jaunu pieredzi tu vēlētos izmēģināt kopā?

Nesaskaņu risināšana:

- ✔ Kā tu parasti risinātu konfliktus un kā mēs varam efektīvāk risināt domstarpības?
- ✔ Kādas stratēģijas vai komunikāciju veidi varētu mums palīdzēt pārvarēt problēmas, kas rodas mūsu attiecībās?
- ✔ Kā mēs varam nodrošināt to, ka nesaskaņu laikā tiekam uzklausīti un cienīti?

Emocionālais savienojums:

- ✔ Kas mūsu partnerībā liek tev justies visvairāk saprastam un novērtētam?
- ✔ Vai vari padalīties ar mirkli, kad juties man īpaši tuva/-s un kāpēc šis brīdis bija nozīmīgs?
- ✔ Kā tu vislabāk saņemtu emocionālu atbalstu grūtos brīžos?

Sapņi un vēlmes:

- ✔ Kādas ir tavas kvēlākās cerības un sapņi par mūsu nākotni kopā?
- ✔ Kā izskatītos mūsu ideālā dzīve un kā mēs varētu uz to virzīties jau šobrīd?
- ✔ Kā mēs varam palīdzēt viens otram sasniegt savus individuālos un kopīgos mērķus?

Vieglumam un draudzībai:

- ✔ Kādas ir tavas mīļākās atmiņas par mums iepriekšējā pārgājienā vai āra aktivitātēs?
- ✔ Ja mēs kopā izplānotu ideālu āra piedzīvojumu, kā tas izskatītos?
- ✔ Kā mēs savās attiecībās varam iekļaut vairāk jautrības un prieka?

Māris



Parūpējies,
nevis nopērc!