

Как да разберем нуждите на хората в стаята?

Част 1.

Всеки от нас е уникален и оформен от нашите индивидуални събития в живота и съответните емоции. Много от нашите най-дълбоки нужди се развиват в детството, когато умовете ни приемат цялата информация, която могат. Тази информация, независимо дали е положителна или отрицателна, създава нашите вярвания и ценности – а те създават целия ни свят. Изключително важно е да помнете за това, когато работите с уязвими групи.

Всеки от нас приоритизира нуждите си по различен начин и решенията ни се основават на това кои нужди поставяме на първо място. Това важи за всички и във всеки момент от живота ние се стремим да задоволим една или повече нужди. Като разбирате нуждите на хората, с които работите, ще можете да изградите здравословна комуникация и подкрепяща среда.

Има 4 основни човешки потребности и две духовни. Нека скочим в тях. Нашата покана е да слушате и първо – да разпознаете и признаете вашите лични нужди, преди да го направите с други хора.

## СИГУРНОСТ

Ако сигурността е една от основните ви нужди, трябва да се чувствате сигурни и сигурни за бъдещето. Когато получите положително признание, то може да бъде придружено от необходимост от сигурност, че признанието е автентично и ще продължи. За да живеете живот, изпълнен със сигурност, животът ви трябва да остане същият – почти невъзможно очакване за изпълнение. И така, вие изкуствено контролирате средата си, като променят очакванията си или като избягвате нови ситуации или хора.

Как да разберете дали сигурността е една от основните ви нужди: Вие заслужавате доверие и винаги правите това, което казвате, че ще направите. Обичате да планирате, процъфтявате по график и сте много организирани. Колебаете се да поемате рискове и да имате нови преживявания.

Как да задоволите нуждата от сигурност: Намерете дейности, които ви харесват, но също така леко ви изтласкват от зоната ви на комфорт. Включете здравословни и овластяващи процедури в живота си.

## НЕСИГУРНОСТ/РАЗНООБРАЗИЕ

Въпреки че е важно да разберем красотата на несигурността, онези, които изпитват това като една от основните си човешки нужди, могат да го доведат до крайност. Те се занимават с чести смени на работа или взаимоотношения в името на разнообразието или поемат ненужни рискове, за да постигнат адреналинова тръпка, за която жадуват. Въпреки това, ако несигурността е една от вашите топ 6 човешки потребности, няма да се страхувате да поемате рискове и няма да избягвате нови ситуации или хора.

Как да разберете дали разнообразието е една от основните ви нужди: Като цяло сте общителни и обичате да се срещате с нови хора. Винаги сте готови да правите нещо ново и имате много интереси. Може да сте неконцентрирани и да ви липсват умения за планиране и може би да отблъснете хората в отношенията.

Как да задоволите нуждата от разнообразие: Хранете ума си редовно с разнообразна нова информация. Променете тренировъчната си програма, яжте нови храни и посещавайте уроци с нови хора. Научете как да запалите страстта в живота и взаимоотношенията си.

## ЗНАЧЕНИЕ

Ако значимостта е сред първите две от вашите 6 човешки потребности, тогава част от удовлетворяването на тази нужда включва получаването на признание. Това се изразява в желание да бъдете видени, чути и изслушани – накратко, искате да бъдете забелязани. Вие измервате значимостта с това, което вярвате, че ви прави уникални в сравнение с всички останали около вас. Признаването ви дава усещане за утвърждаване, което ви кара да се чувствате забелязани, специални и/или необходими.

Как да разберете дали значимостта е една от основните ви нужди: Вие сте силно мотивирани да бъдете успешни и обичате да си поставяте и постигате цели. Вие сте отдадени на кауза – или няколко каузи. Други ви казват, че се отличавате. Можете да бъдете прекалено състезателни, перфекционисти или драматични.

Как да задоволите нужда от значимост: Насочете състезателната си природа към здравословни дейности, като научите нов спорт или умение или като доброволец. Работете върху уменията си за хора, за да станете по-добре закръглен лидер. Посветете се на пълното владение на вашата професия или кариера.

## ВРЪЗКА/ЛЮБОВ

Ако връзката/любовта е основната ви човешка нужда, вие постоянно търсите близки отношения с някого или нещо. Вие наистина разбирате, че любовта ви събужда за дара на живота.

Хората се нуждаят от любов и това може да доведе до невероятно пълноценни взаимоотношения – но също така може да ви накара да пожертвате грижата за себе си, за да се грижите за другите или да поддържате партньорство.

Как да разберете дали връзката е една от основните ви нужди: Лоялността и щедростта с тези, които обичате, са вашите основни ценности. Вие давате свобода и другите ви намират за достоен за доверие. Имате силни социални връзки, но понякога можете да загубите чувството си за себе си и да ви е трудно да кажете „не“.

Как да задоволите нуждата от връзка: Бъдете готови да бъдете уязвими и да създадете по-дълбоки, по-смислени приятелства. Съобщете вашите нужди на партньора си, за да подобрите интимността. Постигнете по-голяма духовност чрез молитва, медитация или свързване с природата.