

За да продължим темата за човешките нужди, нека сега да поговорим за нашите духовни нужди:

РАСТЕЖ

Тези, чиято първостепенна основна нужда е растежът, винаги се стремят да бъдат по-добри и да учат повече. Те са много добри в работата си, но са склонни да продължат бързо, щом повярват, че са достигнали пълния си потенциал. Въпреки че постоянният им стремеж към подобрене гарантира, че никога няма да скучаят, те могат да сгрешат от страна на перфекционизма и да пренебрегнат почивката и релаксацията, от които се нуждаят, за да поддържат нивата на стрес управляеми.

Как да разберете дали растежът е една от основните ви нужди: Вие винаги прекривате граници, както вашите собствени, така и тези, които са ви определени от другите и от обществото. Вие сте много независими и не сте привързани към материалните неща. Може да ви е трудно да се свържете с другите и да преминете твърде бързо от връзки.

Как да задоволим нуждата от растеж: Развийте мисленето си за растеж още повече, като предизвикате себе си не само да научите, но и наистина да овладеете трудно умение. Не забравяйте емоционалното и духовно израстване: прегледайте ограничаващите си убеждения, научете се да контролирате емоциите си и започнете медитация или подготовка.

ПРИНОС

Тайната на живота е даването и тези, които смятат, че приносът е една от 6-те най-добри човешки потребности, знаят това по-добре от всеки друг. Ако имате нужда да допринесете, вероятно ще направите голяма разлика във вашата общност. Можете обаче да изгубите от поглед факта, че даването започва у дома и да пренебрегнете най-близките си, докато промените света.

Как да разберете дали приносът е една от основните ви нужди: Вие сте изключително емпатичен и състрадателен човек. Обичате да връщате и споделяте това, което имате. Искате да оставите наследство. И все пак може лесно да изгорите или други да се възползват от вас.

Как да задоволим нуждата от принос: Отвърщането е най-добрият начин да задоволим тази нужда. Не просто се присъединете към група доброволци – започнете своя собствена. Колкото по-близо до сърцето ви е каузата, толкова по-пълноценни ще се чувствате.

Да знаете коя от вашите 6 човешки потребности е вашият основен двигател и как това се отразява на способността ви да се свързвате с другите и да развивате здрави взаимоотношения е от решаващо значение за разбирането ви какво ви подхранва. Освен това може да ви помогне да разберете и управлявате по-добре действащите фактори и да контролирате собствените си емоции.

Когато се научите да разпознавате тези нужди в другите, можете да им помогнете да израснат и да стъпят към удовлетворение. Можете да изградите атмосферата на

подкрепа и съвместно творчество във вашия клас. Сега, в името на практиката, назовете нуждата, която можете да разпознаете в следните поведения:

1. Вашата ученичка по танци е добра в изучаването на хореографии, но протестира всеки път, когато трябва да импровизира. Така тя не е готова да танцува с непознати партньори и се придържа към групата.
2. Жена от вашия клас отделя време да попита всички как са, предлага да отидем на кафе след часа, пише съобщения в чата дори през уикендите.
3. Едно момиче е истински бунтар: носи синя коса, цялото ѝ тяло е покрито с татуировки и избира необичайни и крещящи дрехи.
4. Вашият ученик винаги иска нови трикове, нови комбинации и нова музика. Тя също се отегчава от повтарянето на стари хореографии и снима спонтанни видеоклипове в TikTok.

Сега помислете как във всеки от тези сценарии 1. Можете да се свържете с вашите ученици; 2. Можете да ги предизвикате по грижовен и любящ начин.

Успех в експериментирането!