



Podcast 5

Jak zrozumieć potrzeby innych osób w pokoju?

Każdy z nas jest wyjątkowy i kształtowany przez indywidualne wydarzenia życiowe i odpowiadające im emocje. Wiele z naszych najgłębszych potrzeb rozwija się w dzieciństwie, kiedy nasze umysły przyjmują wszystkie informacje, jakie mogą. Te informacje, zarówno pozytywne, jak i negatywne, tworzą nasze przekonania i wartości – a te tworzą cały nasz świat. Niezwykle ważne jest, aby o tym pamiętać podczas pracy z grupami wrażliwymi.

Każdy z nas inaczej ustala priorytety swoich potrzeb, a nasze decyzje opierają się na tym, które potrzeby stawiamy na pierwszym miejscu. Dotyczy to wszystkich, w każdej chwili życia staramy się zaspokoić jedną lub więcej potrzeb. Rozumiejąc potrzeby osób, z którymi pracujesz, będziesz w stanie zbudować zdrową komunikację i wspierające środowisko.

Istnieją 4 podstawowe potrzeby ludzkie i dwie duchowe. Wskoczmy do nich. Zachęcamy wysłuchania ich i w pierwszej kolejności do rozpoznania i uznania swoich osobistych potrzeb, a dopiero później do robienia tego z innymi ludźmi.

PEWNOŚĆ

Jeśli pewność jest jedną z twoich podstawowych potrzeb, musisz czuć się bezpiecznie i ze spokojem patrzeć w przyszłość. Kiedy otrzymasz pozytywne uznanie, może mu towarzyszyć potrzeba pewności, że uznanie jest autentyczne i będzie kontynuowane. Aby żyć życiem pełnym pewności, twoje życie musi pozostać takie samo – co jest prawie niemożliwym oczekiwaniem do spełnienia. Tak więc sztucznie kontrolujesz swoje środowisko, zmieniając swoje oczekiwania lub unikając nowych sytuacji lub ludzi.

Jak stwierdzić, czy pewność jest jedną z twoich podstawowych potrzeb: Jesteś godny zaufania i zawsze robisz to, co mówisz, że zrobisz. Lubisz planować, rozwijać się zgodnie z harmonogramem i jesteś bardzo zorganizowany. Wahasz się, czy podejmować ryzyko i doświadczać nowych sytuacji.

Jak zaspokoić potrzebę pewności: Znajdź zajęcia, które lubisz, ale które powinny również wypchnąć Cię nieco poza strefę komfortu. Włącz zdrowe i wzmacniające nawyki do swojego życia.

NIEPEWNOŚĆ/RÓŻNORODNOŚĆ

Chociaż ważne jest, aby zrozumieć piękno niepewności, ci którzy doświadczają tego jako jednej z ich najważniejszych podstawowych potrzeb, mogą doprowadzić ją do skrajności. Angażują się w częste zmiany pracy oraz relacji ze względu na potrzebę różnorodności. Często podejmują również niepotrzebne ryzyko, aby osiągnąć zastrzyk adrenaliny, którego pragną. Jeśli jednak niepewność jest jedną z 6 najważniejszych twoich potrzeb, nie będziesz bał się podejmować ryzyka i nie będziesz unikać nowych sytuacji i ludzi.

Jak sprawdzić, czy różnorodność jest jedną z twoich podstawowych potrzeb: Ogólnie jesteś towarzyski i lubisz poznawać nowych ludzi. Zawsze jesteś gotów zrobić coś nowego i masz wiele





zainteresowań. Możesz być nieskoncentrowany i może brakować ci umiejętności planowania. Możesz również odpychać ludzi w relacjach, aby unikać przywiązywania się.

Jak zaspokoić potrzebę różnorodności: Regularnie karm swój umysł różnorodnymi nowymi informacjami. Zmień rutynę ćwiczeń, jedz nowe potrawy i bierz udział w zajęciach z nowymi ludźmi. Dowiedz się, jak rozpaść pasję w swoim życiu i relacjach.

POCZUCIE WAŻNOŚCI

Jeśli poczucie ważności jest dla ciebie jedną z dwóch najważniejszych z 6 ludzkich potrzeb, to częścią zaspokojenia tej potrzeby jest otrzymanie uznania. Przekłada się to na chęć bycia widzianym, słyszonym i słuchanym – krótko mówiąc, chcesz być zauważony. Mierzysz znaczenie tym, co uważasz, że czyni cię wyjątkowym w porównaniu do innych wokół ciebie. Uznanie zapewnia poczucie walidacji, które sprawia, że czujesz się widziany, wyjątkowy i / lub potrzebny.

Jak stwierdzić, czy potrzeba ważności jest jedną z twoich podstawowych potrzeb: Jesteś bardzo zmotywowany, aby odnieść sukces i uwielbiasz wyznaczać i osiągać cele. Jesteś zaangażowany w sprawę - lub kilka spraw jednocześnie. Inni mówią ci, że się wyróżniasz. Możesz być zbyt rywalizujący, perfekcjonistyczny lub dramatyczny.

Jak zaspokoić potrzebę ważności: Skieruj swoją rywalizującą naturę na zdrowe działania, ucząc się nowego sportu lub umiejętności, zaangażuj się w wolontariat. Pracuj nad swoimi umiejętnościami interpersonalnymi, aby stać się bardziej wszechstronnym liderem. Zobowiąż się do całkowitego opanowania swojego zawodu lub kariery.

BLISKOŚĆ/MIŁOŚĆ

Jeśli bliskość / miłość jest twoją podstawową ludzką potrzebą, ciągle szukasz bliskiego związku z kimś lub czymś. Naprawdę rozumiesz, że miłość budzi cię do daru życia. Ludzie potrzebują miłości, a to może prowadzić do niesamowicie satysfakcjonujących relacji - ale może również spowodować, że zaniedbasz siebie, aby dbać o innych lub utrzymać partnerstwo.

Jak sprawdzić, czy połączenie jest jedną z twoich podstawowych potrzeb: Lojalność i hojność wobec tych, których kochasz, to twoje najwyższe wartości. Dajesz za darmo, a inni uważają cię za godnego zaufania. Masz silne więzi społeczne, ale czasami możesz stracić poczucie siebie i trudno ci powiedzieć "nie".

Jak zaspokoić potrzebę bliskości: Bądź gotów być wrażliwym i tworzyć głębsze, bardziej znaczące przyjaźnie. Przekaż swoje potrzeby swojemu partnerowi, aby poprawić intymność. Osiągnij większą duchowość poprzez modlitwę, medytację lub połączenie z naturą.

