



Podcast 6

Jak zrozumieć potrzeby innych osób w pokoju?, część 2

Kontynuując temat ludzkich potrzeb, porozmawiajmy teraz o naszych potrzebach duchowych:

WZROST

Ci, dla których najważniejszą podstawową potrzebą jest rozwój, zawsze starają się być lepsi i uczyć się więcej. Są bardzo dobrzy w swojej pracy, ale mają tendencję do przechodzenia dalej, gdy tylko uwierzą, że osiągnęli swój pełny potencjał. Chociaż ich ciągłe dążenie do poprawy gwarantuje, że nigdy nie będą się nudzić, mogą błędzić po stronie perfekcjonizmu i zaniedbywać odpoczynek i relaks, których potrzebują, aby utrzymać poziom stresu pod kontrolą.

Jak stwierdzić, czy rozwój jest jedną z twoich podstawowych potrzeb: Zawsze przesuwasz granice, zarówno własne, jak i te wyznaczone dla Ciebie przez innych i społeczeństwo. Jesteś bardzo niezależny i nie jesteś przywiązany do rzeczy materialnych. Możesz mieć trudności z nawiązaniem kontaktu z innymi i zbyt szybko odejść od relacji.

Jak zaspokoić potrzebę rozwoju: Rozwijaj swój sposób myślenia o rozwoju jeszcze bardziej, rzucając sobie wyzwanie, aby nie tylko się uczyć, ale naprawdę opanować trudną umiejętność. Nie zapominaj o rozwoju emocjonalnym i duchowym: zbadaj o ograniczające cię przekonania, naucz się kontrolować swoje emocje i podejmij medytację lub uziemienie.

WKŁAD

Sekretem życia jest dawanie, a ci, którzy doświadczają dzielenia się jako jednej z 6 najważniejszych ludzkich potrzeb, wiedzą o tym lepiej niż ktokolwiek inny. Jeśli masz potrzebę wniesienia wkładu, prawdopodobnie zrobisz wiele dobrego dla swojej społeczności. Możesz jednak stracić z oczu fakt, że dawanie zaczyna się w domu i zaniedbywać najbliższych, po to, aby zmieniać świat.

Jak stwierdzić, czy wkład jest jedną z twoich podstawowych potrzeb: Jesteś niezwykle empatyczną i współczującą osobą. Lubisz odwdzięczać się i dzielić tym, co masz. Chcesz zostawić po sobie spuściznę. Jednak możesz łatwo się wypalić lub zostać wykorzystanym przez innych.

Jak zaspokoić potrzebę wkładu: Oddawanie jest najlepszym sposobem na zaspokojenie tej potrzeby. Nie dołączaj tylko do grupy wolontariuszy – załóż własną. Im bliżej twojego serca jest misja, tym bardziej będziesz się czuć spełniony.

Wiedza o tym, która z twoich 6 ludzkich potrzeb jest twoim głównym motorem i jak wpływa to na twoją zdolność do łączenia się z innymi i rozwijania zdrowych relacji, ma kluczowe znaczenie dla zrozumienia tego, co cię napędza. Może również pomóc w lepszym zrozumieniu i zarządzaniu wyzwalaczami oraz kontrolowaniu własnych emocji.

Kiedy nauczysz się rozpoznawać te potrzeby u innych, możesz pomóc im wzrastać i spełniać się. Możesz budować atmosferę wsparcia i współtworzenia w swojej klasie. Teraz, ze względu na praktykę, nazwij potrzebę, którą możesz rozpoznać w następujących zachowaniach:





- Twoja uczennica tańca jest dobra w nauce choreografii, ale protestuje za każdym razem, gdy musi improwizować. Dlatego nie jest gotowa do tańca z nieznanymi partnerami i trzyma się grupy.
- Kobieta w twojej klasie poświęca czas, aby zapytać wszystkich, jak się mają, proponuje pójście na kawę po zajęciach, pisze wiadomości na czacie nawet w weekendy.
- Dziewczyna jest prawdziwym buntownikiem: nosi niebieskie włosy, jej ciało pokryte jest tatuażami i wybiera niezwykle i krzykliwe ubrania.
- Twój uczeń zawsze prosi o nowe sztuczki, nowe kombinacje i nową muzykę. Jest również znudzony powtarzaniem starych choreografii i kręci spontaniczne filmy na TikTok.

Teraz zastanów się, jak w każdym z tych scenariuszy:

- Możesz połączyć się ze swoimi uczniami;
- Możesz rzucić im wyzwanie w troskliwy i kochający sposób.

Powodzenia w eksperymentowaniu!

