



PRÍNOS

RAST

VZŤAHY, LÁSKA

ZMYSLUPLNOSŤ

NEISTOTA, PESTROSŤ ŽIVOTA

ISTOTA

6 ĽUDSKÝCH POTRIEB,
KTORÉ RIADIA KAŽDÉ TVOJE
rozhodnutie

PODĽA TONYHO ROBBINSA

OBJAV 6 ĽUDSKÝCH POTRIEB, KTORÉ RIADIA KAŽDÉ TVOJE ROZHODNUTIE

Prečo robíme veci, ktoré robíme?
Prečo meriame úspech a hodnotu podľa
pozornosti a postavenia?
Aká sila poháňa a formuje všetky naše
emócie, činy, kvalitu života a napokon
aj naše osudy?



Každý z nás je jedinečný a formujú ho
naše individuálne životné udalosti
a zodpovedajúce emócie. Mnohé z našich
najhlbších potrieb sa rozvíjajú v detstve,
keď naša myseľ prijíma všetky informácie,
ktoré môže. Tieto informácie, či už
pozitívne alebo negatívne, vytvárajú naše
presvedčenia a hodnoty - a tie vytvárajú
celý náš svet.



Každý z nás si stanovuje priority inak a naše rozhodnutia sa odvíjajú
od toho, ktoré potreby kladieme na prvé miesto. Aj keď je 6 ľudských
potrieb hlboko zakorenených, pamätaj si, že Tvoja minulosť nie je
Tvojou budúcnosťou, pokiaľ v nej nežiješ. Môžeš sa rozhodnúť, že svoje
potreby budeš naplňať zdravým spôsobom, ako aj vniesť do svojho
života rovnováhu tým, že budeš rozvíjať svoju schopnosť naplňať všetky
svoje potreby rovnako.

**Všetky odpovede na tieto otázky možno vysvetliť poznaním
šiestich ľudských potrieb.**

AKÝCH JE 6 ĽUDSKÝCH POTRIEB?

- 1. Istota:** istota, že sa môžeš vyhnúť bolesti a získať potešenie
- 2. Neistota/pestrosť života:** potreba neznámeho, zmeny, nových podnetov
- 3. Zmysluplnosť:** pocit jedinečnosti, dôležitosti, výnimočnosti
- 4. Vzťahy/Láska:** silný pocit blízkosti alebo spojenia s niekým alebo niečím
- 5. Rast:** rozšírenie schopností, možností alebo porozumenia
- 6. Prínos:** zmysel pre službu a zameranie na pomoc, dávanie a podpora druhých

Každý hodnotí tieto ľudské potreby inak a spôsob, akým sú hodnotené, vysvetľuje, prečo si ako človek taký, aký si. Prvé štyri potreby v uvedenom zozname formujú našu osobnosť, zatiaľ čo posledné dve (rast a prínos) formujú naše duchovné potreby.



Potreby ľudí môžu byť naplnené rôznymi spôsobmi; hľadáme ich naplnenie prostredníctvom našich vzťahov, kariéry, osobných záujmov.



1. ISTOTA

Ak je istota jednou z Tvojich základných potrieb, tak potrebuješ mať pocit istoty a bezpečia, pokiaľ ide o budúcnosť. Keď sa Ti dostane pozitívneho uznania, môže ho sprevádzať potreba istoty, že uznanie je autentické a bude pokračovať. Aby si mohla žiť život naplnený istotou, Tvoj život musí zostať rovnaký - čo je takmer nemožné očakávať. Umelo teda kontroluješ svoje okolie tým, že meníš svoje očakávania alebo sa vyhýbaš novým situáciám či ľuďom. Tento proces Ti poskytuje istotu, že sa svojím konaním buď vyhneš bolesti, alebo získaš potešenie, čo potom napĺňa základnú ľudskú potrebu istoty.

Zisti, či je to jedna z Tvojich základných potrieb: Si zodpovedná a urobíš vždy to, čo povieš alebo čo sa očakáva? Rada plánuješ a vždy si zorganizovaná? Vyhýbaš sa novým situáciám, ktoré by Ťa mohli vyviesť z komfortu, Tvojej istoty?

AKO NAPLNIŤ POTREBU:

Nájdi si činnosti, ktoré Ťa bavia, ale ktoré Ťa zároveň mierne vytláčajú z Tvojej komfortnej zóny. Začleň do svojho života zdravé a posilňujúce rutinné postupy.



2. NEISTOTA/PESTROŠŤ ŽIVOTA

Hoci je dôležité pochopiť krásu neistoty, tí, ktorí ju prežívajú ako jednu zo svojich najvyšších základných ľudských potrieb, ju môžu doviesť do extrém. Podieľajú sa na častých zmenách práce alebo vzťahov kvôli rozmanitosti alebo zbytočne riskujú, aby dosiahli adrenalínový šok, po ktorom túžia. Ak je však neistota jednou z Tvojich 6 najvyšších ľudských potrieb, nebojíš sa riskovať a nevyhýbaš sa novým situáciám alebo ľuďom.

Zisti, či je to jedna z Tvojich základných potrieb: Spoznávaš rada nových ľudí? Si spoločenská? Si vždy ochotná robiť niečo nové a máš veľa záujmov? Chýba Ti schopnosť plánovať?

AKO NAPLNÍŤ POTREBU:

Pravidelne zásobuj svoju myseľ rôznymi novými informáciami. Obmieňaj napríklad šport, skúšaj nové jedlá, choď na kurzy, kde stretneš nových ľudí. Nauč sa, ako vo svojom živote a vzťahoch zapáľovať vášeň.



3. ZMYSLUPLNOSŤ

Ak je zmysluplnosť jednou z dvoch Tvojich hlavných ľudských potrieb, potom jej súčasťou je aj uznanie. To sa premieta do túžby byť videná, vypočutá, skrátka, chceš byť vnímaná druhými. Zmysluplnosť meriaš tým, čo Ťa robí jedinečnou v porovnaní s ostatnými okolo Teba. Uznanie Ti poskytuje pocit potvrdenia, vďaka ktorému sa cítiš videná, výnimočná alebo potrebná. Uznanie je hlavnou hnacou silou ľudského správania, pretože nám poskytuje merací systém na analýzu a sledovanie našej zmysluplnosti.

Zisti, či je to jedna z Tvojich základných potrieb: Si veľmi motivovaná byť úspešná a rada si stanovuješ a dosahuješ ciele. Si oddaná nejakej veci - alebo viacerým veciam? Ostatní Ti hovoria, že vynikáš? Si súťaživá? Si perfekcionistka?

AKO NAPLNÍŤ POTREBU VÝZNAMNOSTI:

Nasmeruj svoju súťaživú povahu do zdravých aktivít tým, že sa naučíš nový šport alebo zručnosť. Môžeš vyskúšať aj dobrovoľníctvo. Pracuj na svojich zručnostiach v oblasti práce s ľuďmi, aby si sa stala všestrannejším lídrom. Venuj sa úplnému zvládnutiu svojej práce v zamestnaní.



4. VZŤAHY/LÁSKA

Ak je spojenie/láska Tvojou najvyššou základnou ľudskou potrebou, neustále hľadáš blízky vzťah s niekým alebo niečím. Ľudia potrebujú lásku, čo môže viesť k neuveriteľne naplňujúcim vzťahom - ale môže to spôsobiť aj to, že obetuješ starostlivosť o seba, aby si sa postarala o iných alebo udržala partnerský vzťah.

Zisti, či je to jedna z Tvojich základných potrieb: Vernosť a veľkorysosť voči tým, ktorých máš rada, sú Tvojimi najvyššími hodnotami. Máš silné sociálne väzby, no na druhej strane je pre Teba ťažké povedať "nie".

AKO NAPLNIŤ POTREBU VÝZNAMNOSTI:

Vytváraj zmyslupnejšie priateľstvá. Zdôver sa partnerovi so svojimi potrebami, aby ste zlepšili svoju intimitu. Medituj alebo ak si veriaca, modli sa, alebo ak ani jedno z toho, vyber sa do prírody a vnímaj jej energiu.



5. RAST

Čo nás robí šťastnými, nie je to, čo dostávame, ale kým sa stávame. Ak je Tvojou prvoradou základnou potrebou rasta, snažíš sa byť lepšia a učíš sa viac. Si veľmi dobrá vo svojej práci, ale máš tendenciu rýchlo sa posunúť ďalej, len čo sa zistíš, že si dosiahla svoj plný potenciál. Tvoja neustála snaha o zlepšovanie zaručuje, že sa nikdy nebudeš nudiť, môžeš sa ale dopustiť chyby na strane perfekcionizmu a zanedbávať odpočinok a relaxáciu, ktoré potrebuješ na udržanie hladiny stresu.

Zisti, či je to jedna z Tvojich základných potrieb: Vždy posúvaš hranice, a to svoje vlastné ale aj tie, ktoré Ti určili iní a taktiež spoločnosť. Si veľmi nezávislá a nie si pripútaná k materiálnym veciam. Môže byť pre Teba ťažké nadviazať kontakt s inými ľuďmi a zo vzťahov odchádzaš príliš rýchlo.

AKO NAPLNIŤ POTREBU RASTU:

Rozvíjaj svoje rastové myslenie ešte viac tým, že si dáš výzvu, aby si sa nielen naučila, ale skutočne zvládla nejakú náročnú zručnosť. Nezabúdaj na emocionálny a duchovný rast: preskúmaj svoje obmedzujúce presvedčenia, nauč sa ovládať svoje emócie a venuj sa napríklad meditácií.



6. PRÍNOS

Tajomstvo života spočíva v dávaní a tí, ktorí vnímajú prispievanie ako jednu zo svojich šiestich najvyšších ľudských potrieb, to vedia lepšie ako ktokoľvek iný. Ak máš potrebu prispievať, rozdávať sa, pravdepodobne urobíš vo svojej komunite veľkú zmenu. Môžeš však stratiť zo zreteľa skutočnosť, že dávanie sa začína doma, a zanedbávať svojich najbližších, keď meníš svet okolo seba.

Zisti, či je to jedna z Tvojich základných potrieb: Si mimoriadne empatická a súcitná. Rada sa delíš o to, čo máš. Chceš po sebe zanechať odkaz, robíš pre to veľa a cítiš, že je to správne, no napriek tomu môžeš ľahko vyhorieť alebo sa nechať zneužiť inými.

AKO NAPLNIŤ POTREBU RASTU:

Najlepší spôsob, ako naplniť túto potrebu, je dávať späť. Nepridávaj sa len k dobrovoľníckej skupine - založ si vlastnú. Čím bližšia je vec Tvojmu srdcu, tým viac sa budeš cítiť naplnená.

PREČO JE DÔLEŽITÉ USPOKOJOVAŤ TÝCHTO 6 ĽUDSKÝCH POTRIEB?

Mnohé Tvoje správanie sa odvíja od toho, ktoré z Tvojich potrieb sú - alebo nie sú - uspokojené. V závislosti od toho, ktoré zo základných ľudských potrieb sú v Tvojej osobnosti na prvom mieste, môžeš tráviť veľa času vedomým alebo podvedomým uspokojovaním jednej alebo dvoch z nich.

A ak sa Ti to nedarí, mohlo by to negatívne ovplyvniť Tvoj celkový pocit pohody, uspokojenia.



Ak lepšie pochopíš, **ktorá zo základných ľudských potrieb je Tvojou hnacou silou**, môžeš si stanoviť ciele a nastaviť pozitívne správanie, ktoré Ti pomôže tieto ciele dosiahnuť. Taktiež pochopenie, ktorá z týchto potrieb Ťa ženie a ako to ovplyvňuje nadväzovanie kontaktov s ostatnými. Rozvíjať zdravé vzťahy je kľúčové pre pochopenie toho, čo Ťa poháňa. Môže Ti to tiež pomôcť lepšie pochopiť a zvládnuť spúšťače a mať zodpovednosť za svoje vlastné emócie.



Pochopenie týchto potrieb a toho, ktoré z nich chceš v danom okamihu naplniť, Ti môže pomôcť prijať silu rastu a vytvoriť nové vzorce, ktoré vedú k trvalému naplneniu.