

Mik az alapvető emberi szükségletek?

Ezek **nem luxusok**, nem „túlérzékenység”, hanem **pszichés és testi alapszükségletek**.
Ha tartósan nem elégülnek ki, akkor:

- szorongás
- feszültség
- levertség
- üresség
- kapcsolati problémák jelennek meg.

Testi biztonság és alapszükségletek

- étel, víz
- alvás, pihenés
- fizikai biztonság
- egészség

Ha ezek nincsenek rendben, **a lélek sem tud jól működni**.

2 Biztonság és kiszámíthatóság

- legyen stabilitás
- legyen valamennyi kontroll az életem felett
- ne kelljen állandó készenlétben lennem
- tudjam, mire számíthatok

Ha ez sérül:

- szorongás
- túlzott kontroll vagy teljes passzivitás jelenik meg.

3 Kapcsolódás, szeretet, elfogadás

- tartozni valakihez
- fontosnak érezni magam
- szeretve lenni
- érzelmi közelség

Ez **nem gyengeség**, hanem idegrendszeri szükséglet.

4 Megbecsülés, önértékelés

- számítok
- van értékem
- kompetens vagyok valamiben
- tisztelnék

Ide tartozik:

- önbecsülés
- mások elismerése
- saját teljesítményem értékelése

5 Autonómia, szabadság, határok

- jogom van dönteni
- jogom van nemet mondani
- jogom van különálló embernek lenni
- nem kell feladnom magam a szeretetért

6 Önkifejezés és kiteljesedés

- fejlődni
- alkotni
- tanulni
- önmagam lenni
- megélni, aki vagyok

Ez az, amikor azt érzed:

„Élek, nem csak túlélök.”

7 Értelem, jelentés

- legyen értelme annak, amit csinálok
- lássam, miért élek, miért küzdök
- tartozzak valami nagyobbhoz (cél, hit, értékek)

Nagyon fontos felismerés

Sok „lelki problémánk” valójában kielégítetlen szükséglet.

Példák:

- Nem „túl érzékeny” vagy → **kapcsolódásra vágysz**
- Nem „lusta” vagy → **kimerült vagy**
- Nem „hisztis” vagy → **biztonságra vagy megerősítésre van szükséged**
- Nem „problémás” vagy → **valahol nem vagy figyelembe véve**

Mini önismereti gyakorlat (2 perc)

Gondold végig:

Melyik szükségletem van mostanában leginkább elhanyagolva?

- biztonság?
- pihenés?
- kapcsolódás?
- megbecsülés?
- szabadság?
- önkifejezés?

Kapcsolat az önértékeléssel

Az egészséges önértékelés azt jelenti:
komolyan veszem a saját szükségleteimet.

