6 ZÁKLADNÍCH potřeb, které řídí Tvůj život

Klíč k rozluštění tvých životních vzorců, které Ti umožní

TVOŘIT SVOU BUDOUCNOST.

lenkasana



6 ZÁKLADNÍCH potřeb, které řídí tvůj život.

Už sis někdy položila otázku,
proč děláš věci, které ti vlastně škodí?

Proč inteligentní lidé někdy jednají proti svému vlastnímu prospěchu?

Proč **opakuješ stejné chyby**, i když víš, že ti nepřinášejí štěstí?

Odpověď se skrývá v šesti základních lidských potřebách, které jsou zakódovány v našem DNA.

Jsme biologické stroje na naplňování těchto potřeb a dáme přednost jejich uspokojení před tím, co je pro nás logicky důležitější nebo správnější.

Klidně si „rozbijeme“ život jen proto,
abychom naplnili tyto potřeby.

lenkasana

6 ZÁKLADNÍCH potřeb, které řídí tvůj život.

V tomto průvodci ti představím všech šest základních potřeb, které určují naše každodenní volby a rozhodnutí.

Pochopíš, proč se chováš tak, jak se chováš, a co tě skutečně motivuje.

Zjistíš, jestli naplňujete své potřeby zdravým nebo nezdravým způsobem, a jak to ovlivňuje kvalitu tvého života.

Připrav se na cestu sebepoznání, která ti může změnit život.

lenkasana

1.ze základních 6 potřeb - JISTOTA

Potřeba jistoty je o stabilitě, bezpečí a předvídatelnosti v našem životě. **Toužíme se vyhnout bolesti** a cítit se komfortně v našem prostředí.

Co nám jistota dává?

- Pocit bezpečí a stability.
- Vědomí, že máme pod kontrolou základní aspekty života.
- Klid v duši a prostor pro rozvoj dalších oblastí.

Zdravé naplnění potřeby jistoty:

- Budování finanční rezervy.
- Vytváření rutinních návyků, které nás posilují.
- Péče o zdraví a prevence nemocí.
- Budování stabilních vztahů založených na důvěře.

Nezdravé naplnění potřeby jistoty:

- Přehnaná kontrola okolí i blízkých lidí.
- Vyhýbání se jakýmkoliv změnám a výzvám.
- Setrvávání v toxických vztazích ze strachu ze samoty.
- Hromadění majetku na úkor životních zkušeností.

Příklad ze života:

Jana pracuje 15 let ve stejné firmě, přestože ji práce už dávno nenaplňuje a má nabídky z jiných společností s lepšími podmínkami.

Každé ráno projíždí stejnou trasou, obědvá ve stejné restauraci a večer sleduje stejné pořady.

Když jí kolega navrhl, aby si vzala dovolenou a cestovala, pocítila úzkost. **Její potřeba jistoty je tak silná, že raději obětuje nové příležitosti a osobní růst**, než aby riskovala změnu.

Zdravěji by mohla naplnit svou potřebu jistoty např. tím, že by si před změnou práce vytvořila finanční rezervu na 6 měsíců a detailní plán přechodu.

Potřeba nejistoty nebo variability je zdánlivým protikladem jistoty, přesto obě potřebujeme. Jde o **touhu po změně, překvapení, dobrodružství** a nových podnětech.

Co nám nejistota dává?

- Vzrušení a radost z nového.
- Růst skrze nové zkušenosti.
- Kreativitu a inovace.
- Schopnost adaptace na měnící se svět.

Zdravé naplnění potřeby nejistoty:

- Cestování a poznávání nových míst.
- Učení se novým dovednostem.
- Experimentování v bezpečném prostředí.
- Zkoušení nových přístupů k řešení problémů.

Nezdravé naplnění potřeby nejistoty:

- Riskování zdraví nebo života pro pocit vzrušení.
- Vyvolávání konfliktů.
- Nevěra ve vztazích kvůli touze po změně.
- Impulzivní rozhodování bez zvážení důsledků.

Příklad ze života:

Markéta žije s Tomášem v dlouhodobém vztahu, který je na první pohled stabilní a harmonický. Tomáš je spolehlivý partner, který zajišťuje finanční jistotu a předvídatelnou rutinu. Po pěti letech však Markéta začala pociťovat nudu a nedostatek vzrušení. Místo aby otevřeně komunikovala svou potřebu variability, začala **nevědomky vyvolávat konflikty** – kritizuje Tomášovo oblečení, zpochybňuje jeho rozhodnutí a často mění plány na poslední chvíli. Tyto **hádky paradoxně přinášejí do vztahu drama a intenzitu, kterou podvědomě hledá**. Po každém konfliktu následuje usmíření, které dočasně přináší pocit blízkosti a vášně. Markéta tak nezdravě uspokojuje svou potřebu nejistoty.
Zdravějším řešením by bylo otevřeně mluvit o svých potřebách a společně s partnerem **hledat způsoby, jak vnést do vztahu více dobrodružství** – třeba společné cestování, nové koníčky nebo překvapení pro druhého.

Potřeba významnosti je o tom cítit se důležitý, výjimečný a hodnotný. Každý z nás potřebuje vědět, že něco znamená a že je jedinečný.

Co nám významnost dává?

- Pocit hodnoty a důležitosti.
- Motivaci k dosahování cílů.
- Sebedůvěru a sebeúctu.
- Respekt ostatních.

Zdravé naplnění potřeby významnosti:

- Dosahování osobních a profesních úspěchů.
- Rozvíjení unikátních dovedností a talentů.
- Pomáhání druhým a pozvedání jejich hodnoty.
- Stanovování a dodržování vysokých osobních standardů.

Nezdravé naplnění potřeby významnosti:

- Kritizování a shazování druhých.
- Vychloubání se a přehánění vlastních úspěchů.
- Manipulativní chování pro získání pozornosti.
- Workoholismus a obětování zdraví pro úspěch.

Příklad ze života:

Karolína **potřebuje být středem pozornosti** v každé situaci. V práci během meetingů často přerušuje kolegy a **zdůrazňuje své vlastní nápady**. Když její tým slaví úspěch, ujišťuje se, že všichni vědí, že to byl její přínos. Doma **vypráví o svých úspěších**, ale málokdy se ptá partnera na jeho den.

V osobním životě se chová podobně - při setkání s kamarádkami vždy **strhává konverzaci na sebe.** Když někdo vypráví o svém zážitku, okamžitě reaguje: „*To nic není, počkej, až uslyšíš, co se stalo mně!*"

Cítí podráždění, když není v centru dění. Její potřeba významnosti postupně odrazuje přátele i kolegy.

Zdravějším způsobem by mohla svou potřebu naplnit využitím svých schopností k podpoře druhých - například vedením mentoringového programu nebo organizováním akcí, kde by mohla zazářit tím, že pomáhá ostatním růst.

Potřeba lásky a spojení je o hluboké lidské touze cítit se milován, přijímán a být součástí něčeho většího než jsme my sami.

Co nám láska dává?

- Pocit přijetí a sounáležitosti.
- Emocionální podporu a bezpečí.
- Sdílení radostí i starostí.
- Smysl života skrze vztahy.

Zdravé naplnění potřeby lásky:

- Budování hlubokých, autentických vztahů.
- Otevřená a upřímná komunikace.
- Projevování náklonnosti a vděčnosti.
- Aktivní naslouchání a empatie.

Nezdravé naplnění potřeby lásky:

- Závislost na druhých lidech.
- Setrvávání v toxických vztazích.
- Potlačování vlastních potřeb pro získání přijetí.
- Vyvolávání hádek pro získání pozornosti.

Příklad ze života:

Petra je známá jako "ta, na kterou se můžeš vždycky obrátit". Je to ona, kdo organizuje rodinné oslavy, pomáhá kamarádkám v krizích a **nikdy neodmítne**, když ji někdo požádá o pomoc. Uvnitř se ale cítí prázdná a nevyslyšená.

Její **vlastní potřeby a hranice jsou ignorovány,** protože se **bojí, že kdyby řekla "ne", lidé by ji přestali mít rádi**. Když se cítí vyčerpaná a neviditelná, obviňuje se z „přehnané citlivosti".

Její potřeba lásky a spojení **je naplňována za cenu sebeobětování**.

Zdravějším přístupem by bylo naučit se stanovovat laskavé hranice, kultivovat vztahy založené na vzájemnosti a najít odvahu sdílet své skutečné pocity a potřeby.

Potřeba růstu je o neustálém vývoji a zlepšování. Je to touha učit se, překonávat výzvy a stávat se lepší verzí sebe sama.

Co nám růst dává?

- Pocit postupu a vývoje.
- Nové schopnosti a dovednosti.
- Sebedůvěru z překonávání překážek.
- Smysl a směr v životě.

Zdravé naplnění potřeby růstu:

- Stanovování a dosahování osobních cílů.
- Vzdělávání se a získávání nových dovedností.
- Překonávání vlastních limitů.
- Hledání zpětné vazby pro zlepšení.

Nezdravé naplnění potřeby růstu:

- Workoholismus a ignorování rovnováhy.
- Soutěživost za každou cenu.
- Přehnané riskování pro pocit překonání limitů.
- Neustálá nespokojenost s dosaženými výsledky.

Příklad ze života:

Monika je "věčná studentka". Má za sebou pět certifikací z koučinku, dva kurzy online marketingu, workshop copywritingu a právě dokončuje další program osobního rozvoje.

Přesto stále nepřijímá klienty ani nezačala budovat vlastní byznys.

„Ještě nejsem připravená, potřebuji se naučit víc," říká si pokaždé, když se objeví příležitost.

Ve skutečnosti **její potřeba růstu maskuje strach z** akce a **možného selhání.**

Místo aplikace znalostí se utápí v dalším a dalším studiu. Zdravějším naplněním by bylo začít své znalosti používat v praxi, byť v malém měřítku, a učit se z reálných zkušeností místo nekonečné teoretické přípravy.

Potřeba přispívání za své vlastní hranice je o tom dávat něco zpět, zanechat stopu a mít pozitivní vliv na svět kolem nás.

Co nám přispívání dává?

- Pocit smysluplnosti a naplnění.
- Perspektivu přesahující vlastní problémy.
- Radost z pozitivního dopadu na druhé.
- Pocit spojení s lidstvem a světem.

Zdravé naplnění potřeby přispívání:

- Dobrovolnictví a charitativní činnost.
- Mentorování a předávání znalostí.
- Vytváření hodnoty v práci i osobním životě.
- Péče o životní prostředí a komunitu.

Nezdravé naplnění potřeby přispívání:

- Obětování vlastního zdraví a potřeb pro druhé.
- Pomáhání druhým za cenu zanedbávání blízkých.
- Vnucování pomoci těm, kteří o ni nestojí.
- Vyčerpání z přehnaného dávání bez doplňování energie.

Příklad ze života:

Alena je matka dvou dětí, dobrovolnice v místní školce, organizátorka komunitních akcí a opora pro celou svou rozšířenou rodinu. Její telefon zvoní od rána do večera a její **kalendář je plný povinností vůči ostatním**.

Přestože trpí chronickou únavou a začínají se u ní projevovat zdravotní problémy, odmítá zpomalit.

„*Tolik lidí mě potřebuje,*" říká, když jí kdokoliv doporučí zpomalit. **Její potřeba přispívání se stala závislostí,** která ohrožuje její zdraví.

Zdravějším přístupem by bylo uvědomit si, že může pomáhat efektivněji, když bude sama v dobré kondici, a že učit ostatní soběstačnosti je často cennější než dělat věci za ně.

6 ZÁKLADNÍCH potřeb je jako 6 strun na kytaře.

Každá je důležitá a společně vytvářejí harmonii Tvého života. Když **některá struna chybí nebo je příliš napjatá**, celková melodie života ztrácí na kráse.

Vědomé naplňování těchto potřeb je klíčem k životní rovnováze. Nejde o to, abys všech šest potřeb uspokojovala stejně – **Ty jsi jedinečná a máš své jedinečné nastavení a priority**.

Důležité je rozpoznat, které potřeby jsou pro TEBE nejsilnější a najít zdravé způsoby jejich naplnění.

Když porozumíš svým základním potřebám, získáš mocný nástroj pro pochopení vlastního chování i chování lidí kolem Tebe. Dokážeš lépe komunikovat, budovat vztahy a činit rozhodnutí, která Tě skutečně posunou vpřed.

A proto Tě chci ještě pozvat hlouběji a to s mini - seriálem.

Prihlásit zdarma se můžeš tudy:

https://lenkasana.com/cs/6hn/

lenkasana

6 klíčů k pochopení sebe i druhých

Chceš-li se **ponořit hlouběji do tajů šesti základních potřeb** a objevit, jak konkrétně ovlivňují Tvůj život, zvu Tě na exkluzivní

mini-video seriál

„6 klíčů k pochopení sebe i druhých".

V šesti krátkých, ale intenzivních videích se podíváme na každou potřebu detailněji:

- Objevíš své dominantní potřeby a jejich **vliv na Tvé rozhodování.**
- Naučíš se rozpoznávat **vzorce chování** u sebe i u ostatních.
- Zjistíš jak své nepodporující vzorce transformovat a začneš **naplňovat své potřeby způsobem, který Tě posune vpřed.**

Tento mini-seriál je mým dárkem pro Tebe – stačí se zdarma přihlásit a videa Ti přijdou přímo do e-mailové schránky.

Chci mini-seriál 6 klíčů k pochopení sebe i druhých.

Kdyby se ti nepovedlo přihlásit, prosím napiš mi na: info@lenkasana.com a mini seriál Ti pošlu.

lenkasana