

EP 006

NEVOILE DE BAZĂ



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea unei înțelegeri despre conceptul de sine și nevoile de bază.

ÎNȚELEGEREA NEVOILOR DE BAZĂ

Conceptul de sine are de-a face cu punctul de vedere pe care îl ai despre tine (Imaginea de sine), cu cât de multă valoare aloci propriei persoane (Stima de sine) și cu ceea ce ți-ai dori să fii cu adevărat (Sinele ideal).

ÎNȚELEGEREA NEVOILOR DE BAZĂ - IERARHIA NEVOILOR LUI ABRAHAM MASLOW

1. **Fiziologice** (aer, apă, alimente, somn, îmbrăcăminte, adăpost, sex).
2. **Siguranță** (securitate personală, securitate financiară, sănătate și bunăstare).
3. **Apartenență și dragoste** (prieteni, intimitate, familie).
4. **Stimă** (recunoaștere, statut, importanță, respect).
5. **Actualizare a sinelui** ("Ce poate fi un om, trebuie să fie" - potențial maxim)
6. **Transcendență a sinelui** (obiectiv exterior, altruism și spiritualitate)

ÎNȚELEGEREA NEVOILOR DE BAZĂ - ANTHONY ROBBINS

Nevoile personalității (sau ale realizării):

1. **Siguranță** – nevoia de siguranță, stabilitate, securitate, confort, ordine, previzibilitate, control și consistență.
2. **Incertitudine sau varietate** – nevoia de varietate, surpriză, provocări, entuziasm, diferență, haos, aventură, schimbare și noutate (Primele două lucrează unul cu celălalt - un paradox).
3. **Semnificație** – nevoia de a avea un rost, a fi special, mândrie, dorință, sentiment de importanță și demn de dragoste.
4. **Dragoste și conexiune** – nevoia de comunicare, unificare, aprobare și atașament - de a se simți conectat, intim și iubit de alte ființe umane. (Din nou, și acestea două sunt paradoxuri).

Nevoile spiritului:

5. **Creștere** – nevoia unei dezvoltări emoționale, intelectuale și spirituale constante.
6. **Contribuție** – nevoia de a ne dăruie, mai presus de noi înșine, de a da, a purta de grijă, de a-i proteja și de a-i sluji pe alții.

APLICAȚIE

> Enumeră trei nevoi de bază de care ești mulțumit și trei în care dorești să crești.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

