

FORSTÅ DE 6 MENNESKELIGE BEHOVENE OG HVORDAN DE HAR
SAMMENHENG MED DINE BESLUTNINGER.
HVIS DU KAN GJØRE SOLIDE, POSITIVE ENDRINGER I DETTE
ØYEBLIKKET, KAN DU ENDRE HELE RETNINGEN I LIVET DITT

MENTAL TRENING

.....

FORSTÅ HVORFOR DU GJØR SOM DU GJØR



AV LINDA KONNINGEN

MENTALTRENING

Den lille boken om mental førstehjelp!

Vi alle har vel opplevd å bli tatt av en eller annen følelse, enten det er sorg, sinne, frustrasjon eller en annen ubehagelig følelse som gjør at vi ikke har det så godt. Det vil si, ofte så skylder vi på noe utenfor oss selv. Det er ofte en person eller en hendelsen som gjorde så vi ikke fikk det greit inni oss og som fikk oss til å gjøre ting som vi kanskje angret på siden. Noen ganger opplever vi vonde følelser uten å vite hvorfor. Vi hadde kanskje noen forventninger som ikke ble innfridd. Vi kjente på en skuffelse og ble kanskje lei oss, sint og utilpass. Vi visste ikke helt hvordan vi skulle reagere videre eller hvordan få det godt med oss selv etterpå. Det finnes mange grunner til at vi gjør det vi gjør og føler det vi føler. Denne lille boken vil se nærmere på noen mulige forklaringer.

Denne boken er inspirert av Tony Robbins lære om de seks grunnleggende behov.

Skrevet av NLP master coach Linda Konningen

ref: Robbins Madanes training, Core 100 Training



De seks grunnleggende behov er:

Certainty	• assurance you can avoid pain and gain pleasure, safety, security
Uncertainty/Variety	• the need for the unknown, change, new stimuli, adventure
Significance	• feeling unique, of value, important, special or needed, independence
Connection/Love	• a strong feeling of closeness or union with someone or something
Growth	• an expansion of capacity, capability or understanding
Contribution	• a sense of service and focus on helping, giving to and supporting others

1 Sikkerhet

Behovet for trygghet, stabilitet og komfort.

Hvorfor gjør vi som vi gjør?

Det første og vanligste svaret er behov for sikkerhet og trygghet.

Sikkerhet er behovet for å unngå smerte og finne trygghet. Derfor er dette det mest grunnleggende behovet vårt. -En overlevelsesmekanisme. Vi må ha sikkerhet for i det hele tatt å fungere i hverdagen.

Har du noen gang vært utsatt for en viktig situasjon hvor du følte deg usikker, slik som din egen helse eller helsen til noen du var glad i? Eller usikkerhet rundt jobb eller om du har nok penger?

Når din sikkerhet er truet er det vanskelig å tenke klart.

Når vi er usikker rundt noe som betyr mye for oss er det ingenting annet som fungerer.

Vi prøver alle å finne sikkerhet og trygghet, men vi finner det på forskjellige steder.

Noen finner sikkerhet ved å lage seg rutiner. Noen ved å senke forventninger ved å si «Jeg får aldri det jeg vil». Noen får det ved å kontrollere alt og alle. Noen får også sin sikkerhet gjennom tro og religion.

Alle har vær sin måte å møte dette grunnleggende behovet. Spørsmålet er om du møter dette behovet på en konstruktiv eller destruktiv måte?

Alle prioriterer disse behovene forskjellig, men du har makten til å velge hva du vil fokusere på.

2 Usikkerhet

Behovet for variasjon, overraskelse, utfordringer og spenning.

Svaret på «hvorfor gjør folk som de gjør», har ikke et enkelt svar. De seks grunnleggende behovene kan også gå i konflikt med hverandre. Vi ønsker ikke bare sikkerhet, men også usikkerhet er et behov vi mennesker streber etter å møte.

Problemet med sikkerhet er at når vi har det på alle plan, blir det kjedelig.

Vår lidenskap finner vi gjemt i vår usikkerhet eller variasjon.

Variasjon gir oss spenning. Det er det som gjør at vi føler oss levende.

Vi trenger overraskelser i livet fordi det er det som gjør at vi vokser og utvikler oss. Men akkurat på lik linje som vi ønsker å møte vårt behov for sikkerhet ønsker vi å møte vårt behov for usikkerhet på en god måte, nøytral eller dårlig måte.

Noen mennesker møter behovet for variasjon ved å bruke narkotika.

Noen gjør det ved å overspiser. Noen driver med ekstrem sport. Noen finner variasjon ved å snakke med noen som interesserer dem eller ved å lage seg et nytt mål. Noen finner variasjon også ved å ha et stort problem.

Det er mange måter å oppnå variasjon.

Det eneste spørsmålet er hva gjør du for å møte dette behovet og hjelper det deg eller skader det deg?



3 Betydning

En følelse av tilhørighet og at vi er verdt kjærlighet.

Det tredje behovet er behovet for å føle seg betydningsfull.

Vi har alle behov for å føle at vi er viktige, unike og spesielle.

I et forhold, hvis partneren din begynner å tenke at noe eller noen er mer viktig enn deg, gjør det vondt.

Den noen kan være en partner, ditt barn, en mor, en far, en kollega, eller en du kjenner.

Og i det øyeblikket det skjer- så fort noen føler seg mindreverdige, at noe betyr mer enn deg. -det er da forhold begynner å rakne.

Bortsett fra i nære forhold er det mange måter mennesker finner måter å føle seg betydningsfull på.

De måtene kan være nyttige, nøytrale eller ugunstige.

For eksempel, hvis du møter ditt behov for å føle deg betydningsfull ved å gi mer enn alle andre, ved å finne din unikheter ved å gjøre en forskjell for andre, så er det ingen ugunstige ting ved det, bare nyttige.

Du finner en organisasjon du er opptatt av og bidrar så mye du kan. Makten av gavmildhet og omsorg kan endre verden.

Men hva med de som tyr til vold?

Når noen peker en pistol mot deg, hvor betydningsfulle er de i ditt liv akkurat da?

-De er liv og død betydningsfull!

Vold er den raskeste og billigste måten å få en følelse av å være betydningsfull for andre.

Dessverre så ødelegger det personen som gjør det og personen involvert.

Men vold har eksistert i hele verden i all menneskers historie og den vil fortsette å eksistere inntil vi innser dette og gjør en bevisst endring.

Når du tenker på hvorfor du gjør som du gjør, hvordan møter du behovet ditt for å føle deg betydningsfull?

Jobber du hardere enn alle andre? Vet du mer om sport enn alle andre? Kler du deg unikt eller har flere piercinger eller tatoveringer enn alle andre?

Kjøper du spesielle merker, eier du en luksusbil? Har du mer utdanning og flere diplomer enn alle andre?

Det er hundrevis av måter å føle seg betydningsfull, Hvordan dekker du dette behovet?



4 Forbindelse

Å føle oss forbundet med og elsket av andre mennesker.

Hvorfor gjør folk som de gjør?

Fra langt tilbake i menneskets historie har svaret vært kjærlighet.

Problemet med behovet for å føle seg betydningsfull er at det betyr at du må være annerledes enn alle andre.

Og akkurat som behovet for sikkerhet får frem behovet for usikkerhet, får behovet for å føle seg betydningsfull frem behovet for kjærlighet og nære relasjoner.

Mennesker finner denne forbindelsen gjennom vennskap, sport eller andre arenaer hvor man kan samles om felles interesser.

Andre finner det via dyr eller kunst.

Noen foretrekker meditasjon, eller å være i naturen. Noen kan få det via deres tro eller religion.

Mennesker finner en forbindelse via sex, selv når det er meningsløs sex.

Noen føler det via sykdom, når andre må ta vare på de.

Noen får det ved å skape problemer.

For eksempel hvis du ikke gir et barn oppmerksomhet for de bra tingene de gjør, vil barnet gjøre noe den vet er galt bare for å få din oppmerksomhet og se at du bryr deg.

Voksne gjør det samme, men ofte på en mer dramatisk og mer smertefull måte, som å ty til ulovlig eller skadelig handling.

Eller hva med når du gjør det bra i livet, men forteller folk en annen historie? Du vinkler det negativt, så de som hører på kan føle seg bedre.

Det er bare et annet eksempel på hvordan vi kan møte vårt behov for tilhørighet og forbindelse.

Men på denne måten tar du vekk makten fra deg selv bare for å la noen andre føle seg mer knyttet til deg, noe som er selvdestruktiv for ditt positive velvære.

Triggerne for mange som lurer på hvorfor de gjør som de gjør er når de har det dårlig i sine personlige forhold.

Det har seg sånn at de fleste «tar seg takke til», De tar til takke med å føle tilhørighet og forbindelse fordi de har blitt såret tidligere.

Kjærligheten har skremt dem.

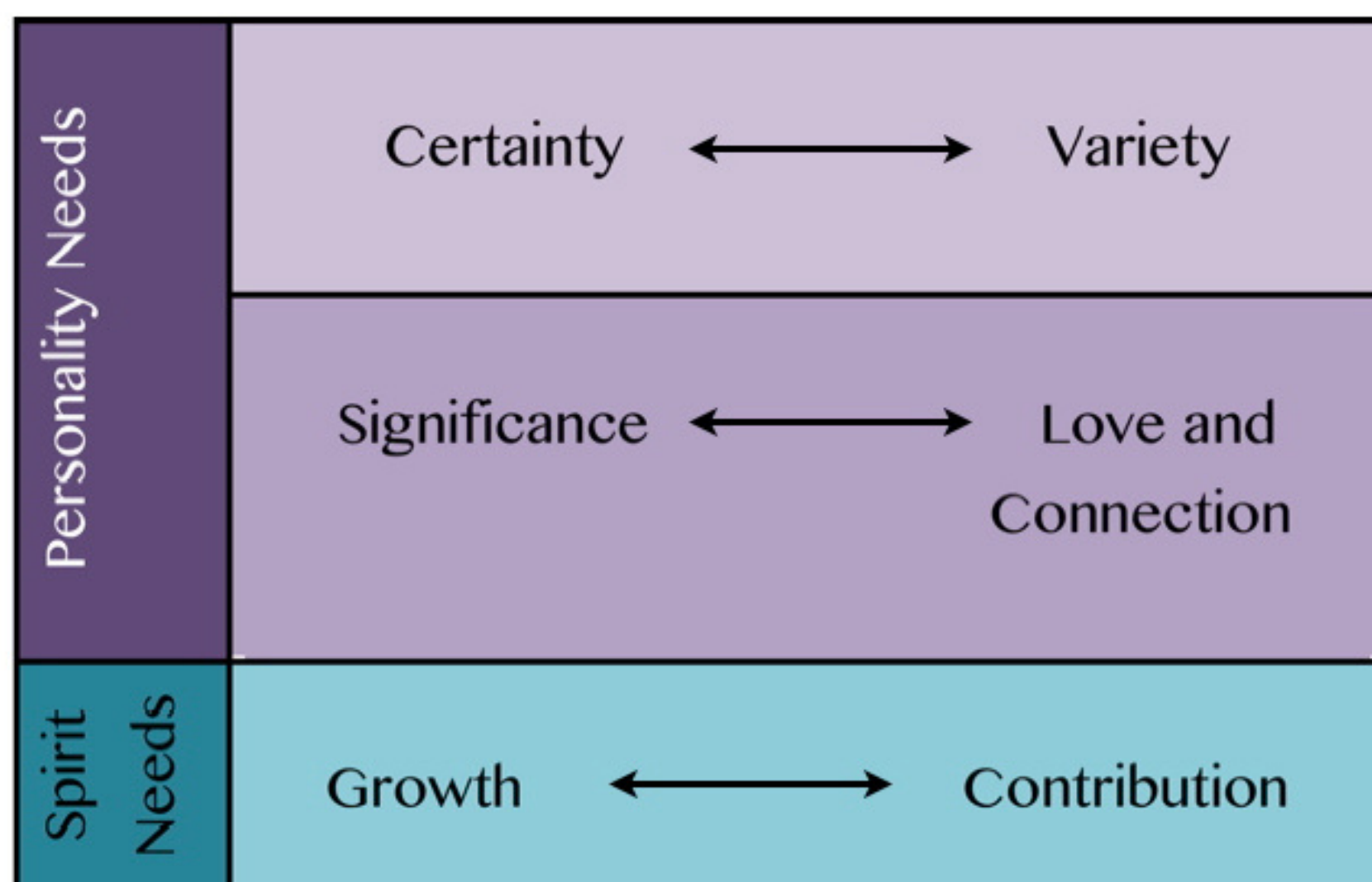
Men tilhørighet er som smuler sammenlignet med ekte kjærlighet.

Ekte kjærlighet handler om lykke, trygghet og lidenskap.

Og på en skala fra 0-10, er det en tier! Hvor er du?

De fleste er rundt fire eller seks.

De er ikke lykkelige, men de er ikke så ulykkelige at de gidder å gjøre endringer for å få det bedre.



5 Vekst

Behov for konstant følelsesmessig, intellektuell og åndelig utvikling.

De første fire behovene er kritiske.

De er de essensielle.

Du vil alltid finne en måte å dekke hver av de behovene, men disse alene vil ikke gjøre deg 100 prosent tilfreds.

Hvis du virkelig vil være helt tilfreds i livet må du også dekke de to siste behovene som er vekst og bidrag.

Dette er dine spirituelle eller åndelige behov.

Og da er ikke dette ment på den religiøse måten, men er en betegnelse på hvem du er og dine kjerne verdier.

Hvis du ikke vokser så visner du.

Det finnes ikke noe som heter et platå eller komfortabelt, jevnt sted. Hvis ditt forhold ikke vokser, så dør det.

Hvis ditt arbeid ikke utvikles og vokser, så dør det.

Hvor vil du være?

Ta et ærlig overblikk over livet ditt og se hvor det er du vokser og utvikler deg og hvordan det er?

Hvilke områder av livet visner og dør?

Og hvordan får det deg til å lide?



6 - Bidrag

Å gi uten å tenke på oss selv, gi omsorg, beskytte og tjene andre.

Det å gi vil gi livet ditt mening. Som Tony Robbins sier; "The secret to living is giving."

Når var sist gang du ga fra deg selv, uten å forvente noe tilbake? Hvordan fikk det deg til å føle?



Hvordan møter du disse behovene hos deg selv?

Hvordan møter du din partners behov?

Er rekkefølgen på dine behov gunstig for deg eller bør de endres?

Hvorfor bruker mennesker mer enn de har, eller overspiser?

Hvorfor tyr mennesker til vold eller skaper en konflikt?

Hvorfor tar mennesker narkotika, eller tilogmed tar sitt eget liv?

Hvorfor sulter folk etter oppmerksomhet eller kjærlighet?

Hvorfor gjør mennesker som de gjør?

Eller mer spesifikt -hvorfor gjør du som du gjør?

Det er alltid en grunn bak dine handlinger.

Du vet kanskje ikke hva grunnen er- i allefall ikke bevisst.

Faktisk så handler ofte folk på en måte som virker irrasjonal og uforklarlig, selv for dem selv.

Det er mange svar til spørsmålet, "hvorfor gjør jeg som jeg gjør?", men alle disse grunnene handler om de seks grunnleggende behov.

Så, hvis vi alle har de samme seks grunnleggende behovene, hvorfor oppfører vi oss alle forskjellig?

For det første verdsetter vi ikke alle seks behov likt.

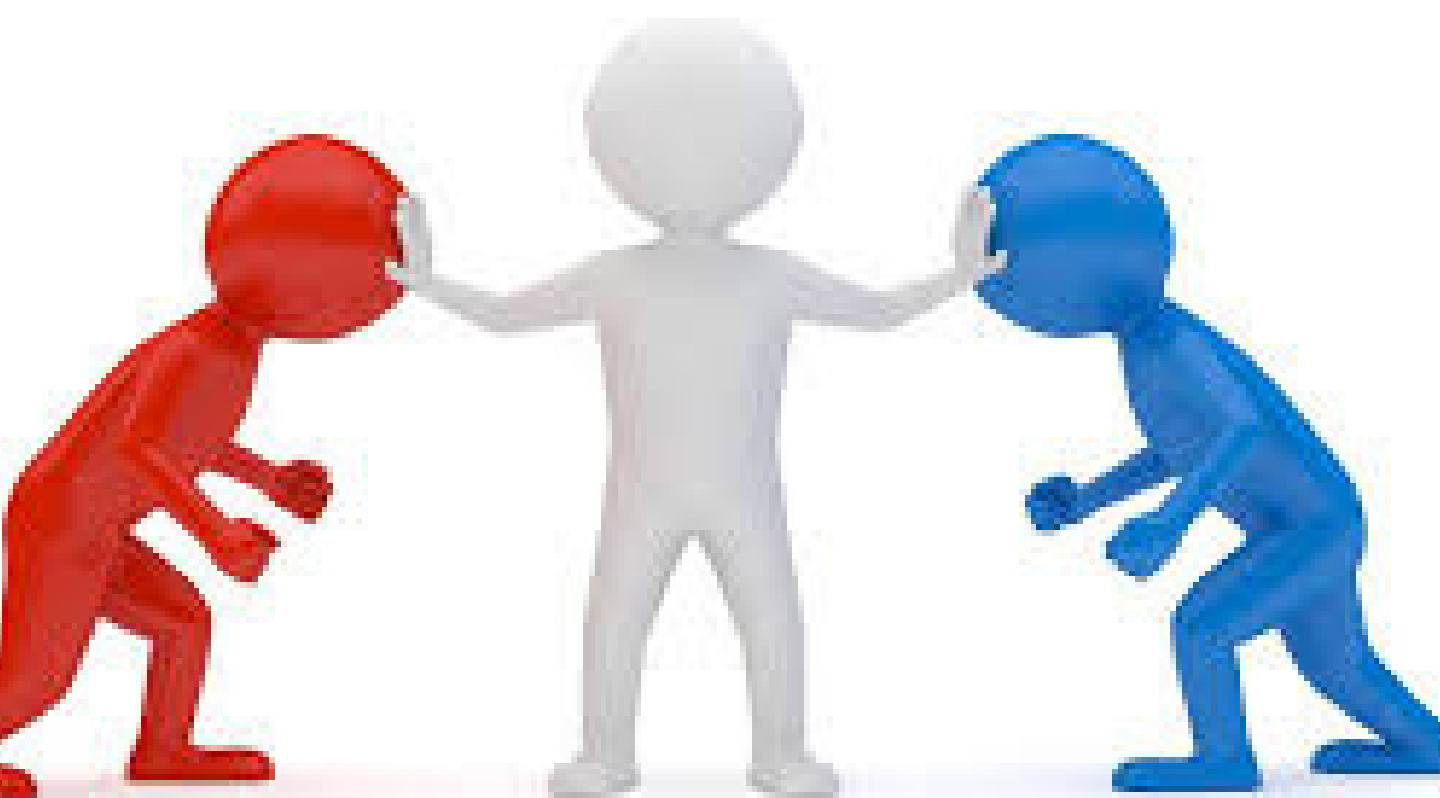
Noen har *sikkerhet* som sitt største behov. Noen vil ha *kjærlighet* og *forbindelse*. Andre kan ha *betydning*.

Men det som er nummer **én** kommer til å endre måten du lever ditt liv på.

For det andre, selv om to mennesker begge er drevet av behovet for *sikkerhet*, vil en persons måte å få sikkerhet være annerledes enn den andres. Kanskje en persons måte for å finne sikkerhet er at de må jobbe 20 timer om dagen, mens en annen får sikkerhet ved å gjøre alt galt. -"Det vil aldri fungere, og det er bortkastet tid. Hvorfor skulle jeg i det hele tatt håpe på noe bedre? "

Det virker motstridende, men folk vil virkelig ødelegge drømmene sine og til og med bryte sine egne verdier for å dekke sine behov.

Å forstå hvordan våre følelser og handlinger forholder seg til våre seks menneskelige behov, er en sentral del av å lære å ha mer medfølelse for deg selv og for andre.



Hvis noen av de følgende egenskapene høres kjent ut, kan du bli overrasket over å høre at de er relatert til dine seks menneskelige behov.

Løgn:

En ærlig person vil lyve fordi de verdsetter behovene sine mer enn moralen. De kan lyve i et intervju for å få en mer tilfredsstillende jobb, lyve på en date for å skape en følelse av forbindelse eller lyve for partneren sin for å unngå et argument - og skape sikkerhet i forholdet.

Utroskap:

Når en person er utro, oppfylles ikke deres forholdsbehov. Følelsen av kjærlighet og forbindelse har gått tapt. Partneren deres får dem ikke til å føle seg betydelige lenger. Eller gnisten er borte - spontaniteten og variasjonen i de første årene erstattes av kjedelig sikkerhet.

Oppmerksomhetssøkende:

Er du alltid midt i dramaet? Sannsynligvis er det på grunn av din egen oppførsel, ikke andre. Du kan ønske å føle deg betydelig ved å gjøre deg selv til sentrum av et problem, eller du kan ønske deg variasjon.

Dårlige vaner:

Laster er en av de største indikatorene på at våre behov ikke blir dekket på sunne måter. Alkohol, drevne netter kan gi variasjon i våre liv. Men vi kan også vende oss til dårlige vaner fordi vi ønsker sikkerhet - vi vet at narkotika, alkohol og for mye mat er dårlig for oss, men vi vet også at de alltid vil være der.

Sier aldri nei:

Det er lett å ta feil av å være et "ja" menneske for å være tilfredsstillende - det får deg til å føle deg betydningsfull og nødvendig. Men vær forsiktig så du ikke ignorerer dine egne behov. Du tror kanskje at du gjør noe fordi du er en hyggelig person eller du føler deg forpliktet, men det er faktisk ditt behov for sikkerhet.

Så hvorfor gjør du det du gjør?

Nå som du forstår de 6 menneskelige behovene og hvordan de har sammenheng med dine beslutninger, kan du identifisere og korrigere deres negative effekter på livet ditt.

Hvis du kan gjøre solide, positive endringer i dette øyeblikket, kan du endre hele retningen i livet ditt.

