

Mennesket

Livsbetingelser

På samme måde som ved planter vækst, gælder der for mennesket nogle grundlæggende vækstbetingelser, som må være opfyldt, for at det kan vokse op, blive sundt, udvikle sig og få lov til at udnytte de fleste af de muligheder, som det blev født med.



kv091-01.cdr

Dine behov, ønsker, følelser og værdier

De grundlæggende behov

- Behovet for at virkeliggøre sig selv - at kreere, være uafhængig, at tage ansvar og at kunne vælge, »at kunne skyde nye skud og bære frugt«
- Behov for tryghed
- Behovet for at blive holdt af og være accepteret
- De basale behov: Føde, søvn, varme

For at opnå en følelse af at have det godt og opleve succes er der adskillige grundlæggende behov, der skal være dækket. Hvis disse behov ikke er dækket, fungerer vi ikke tilfredsstillende.

Når behovene bliver dækket, forøges vores produktivitet og personlige udvikling, foruden at vores forhold til andre og vor egen sundhed bliver bedre.

De umiddelbare og vigtigste behov er naturligvis behovene for mad, vand, søvn og varme. Disse menneskelige behov er nødvendige i vores daglige tilværelse, uanset at vi som regel tager dem for givet.

Behovet for at blive holdt af og være accepteret

Hver af os ønsker at blive accepteret, som vi er. Selvom vi ligner andre, er vi alle enestående. Vi ønsker at denne individualitet på mange måder bliver anerkendt af andre. Det er forvirrende og skuffende, hvis vi kun bliver accepteret, når vi behager andre.

Når vi oplever en ubetinget opmærksomhed, opstår der en følelse af varme og styrke, som er gavnlig for os. Det er en oplevelse, som hjælper os til at sige »Hej, jeg er OK, og jeg føler, det er dejligt at blive værdsat som person«.

Behovet for tryghed

Vi lærer og fungerer (arbejder) bedst i situationer, hvor vi er trygge og ikke føler os truet.