

„Pot k sebi je pot k jasnosti, opolnomočenju in ljubezni.“

## BEAUTY OF NEEDS / LEPOTA POTREB

Korak 1\*: Pogled ali misli o situaciji, sodbe / analiza sebe, drugih.

- Pomislite na situacijo, ki se ni odvila, kot bi želeli, vam predstavlja izziv in v sebi nosite negativne sodbe o sebi, drugi osebi ali o tem, kar ste ali niste naredili oz. kar je druga oseba storila ali ni.
- Opazujte, kaj se dogaja v vašem umu (sodbe, kritike...). **Ko prepoznate misli, se z njimi ne borite, samo dovolite, da so in bodite z njimi nekaj trenutkov.**

Korak 2\*\*: Od misli k občutkom

- S pozornostjo se premaknite iz glave v telo in opazujte, kaj se dogaja v telesu in srcu – **kateri občutki so prisotni ob teh mislih?** Dovolite vsem občutkom, da so prisotni. Občutite jih, brez upiranja. Samo dajte jim prostor in dihaite z njimi. Poskusite pogledat nanje samo kot nekaj, kar je živo v vas.
- Izberite **en občutek**, ki bolj izstopa in se postopoma, a v polnosti odprete nanj. Da ga občutite in tudi vedno znova spoznate. Ko občutek izkušate oz. izražate že nekaj časa, **izberite in se z njimi objemite, kot da bi se sočutno stisnili k sebi in svoji izkušnji.**

Korak 3\*\*\*: Skozi občutke do potreb, naših globljih potencialov

- Ko občutki izgubijo intenziteto, se nežno premaknite globlje do prostora, ki napaja ta čustva, do svojih potreb. Sočutno se vprašajte: **Kaj mi je v tej situaciji res pomembno? Po čem hrepenim? Katera moja potreba ni bila zadovoljena, zato imam taka čustva?**
- Če jih je več, izberite tisto, ki vam je bolj blizu, in se nanjo odprite kot nečemu, kar že biva v vas. Tako kot ste dihali s svojimi občutki, dihaite zdaj s to potrebo, ji dajte prostor in jo doživite v telesu. Se ji popolnoma predate.

Korak 4\*\*\*\*: Kako se lahko potrebe skozi naša dejanja izražajo v življenju

- Ostanite povezani z novo izkušnjo potrebe in iz tega stanja ponovno pogledajte na situacijo, sebe ali drugo osebo. **Je bilo res tako, kot ste videli takrat?**
- Iz globokega stika s potrebo lahko oblikujete ali izrazite drugo dejanje ali aktivnost, ki je bolj v skladu z vami, namesto tiste, ki ste jo izbrali v tej situaciji. **Kako bi se vaša potreba lahko izrazila skozi vašo aktivnost drugače** (kot ste jo izražali do sedaj)?



„Pot k sebi je pot k jasnosti, opolnomočenju in ljubezni.“

Dodatek: Če se vam čez različne korake pojavljajo različne misli, je to popolnoma normalno. Ne zapletajte se vanje, ne jezite se nase (ali na tehniko), temveč mirno vrnite pozornost na občutenje občutkov ali odpiranje na potrebo. Kamor dajemo pozornost, tam se jača, tako močna je naša (svobodna) izbira.

Dodatek: Z enako tehniko lahko pridete do globljega zavedanja, globljih potencialov, ko se odpirate na nekaj lepega. Ko »praznujete« svoje napredke, odnos do sebe ali z drugimi.

Pomembno o korakih in za življenje 😊 :

\* Vse kar se nam pojavlja v umu je popolnoma uredno, je le miselna vsebina, ki jo napajajo čustva, globlji mentalni vzorci (prepričanja o sebi, drugih, svetu) ali (ne)izpolnjene potrebe.

\*\* Občutki in čustva so informatorji ali živimo v stiku s potrebami, globljimi potenciali ali ne. So energija, ki se sprosti, ko ima dovolj prostora in imamo namero, da se izrazi. Ne ustavljajte se na čustvih, vedno pojdite globlje, seveda skozi občutke, do potreb.

\*\*\* Potrebe ali potenciali so univerzalni za vse in so vedno v nas, le da nimamo vedno stika z njimi. Če izberemo in se odpremo na lepoto potreb / globljega zavedanja pride do razbremenitve, več jasnosti, pogosto do notranje transformacije, torej drugačnega pogleda nase in druge. Pri vsakem koraku se pogloblja (širi) naša realnost. S čimer se spreminja tudi naša percepcija.

\*\*\*\* Ko smo v polnem stiku s potrebo, smo odprti na različne načine izražanja le-te, ki presegajo omejitve uma. Nova dejanja ali aktivnosti so pogosto drugačna, a izhajajo iz našega srca, kar je bolj v skladu z nami, nas podpira in prinaša svežino tudi v odnos z drugimi.

*Pri tej tehniki se pravzaprav balansira naša realnost skozi t.i. minus (izzivi, nejasnosti, bolečine) in t.i. plus (odpiranje in zavedanje globljih potencialov sebe in realnosti), kar je ključno za uravnoteženo življenje in trajni napredek na področjih, ki so nam pomembna.*

Metodo je razvil dr. Robert Gonzales. Na kratko o smislu te dragocene metode, sočutnem delu s sabo najdete tudi tu: <https://www.youtube.com/watch?v=TtC2gjCoXGY>.

