

O co mi tak naprawdę chodzi?

- minitrening online dla kobiet wrażliwych.

Agnieszka Kaźmierczak



::::: lista potrzeb życiowych :::::

uslyszecbyzrozumiec.pl

Potrzeba to jest coś innego niż to, co da się wziąć do ręki, dotknąć albo zrobić.

Na co dzień naturalnie mówimy i słyszymy, potrzebuję samochodu, nowego telefonu. Potrzebuję nowej sukienki. Muszę wyjść na imprezę. Muszę teraz wypić kawę. Chcę nowy rower. Chcę rolki, wycieczkę. Chcę! Chcę i chcę.

Chcę coś, czegoś ze świata materialnego albo jakiegoś działania. I żeby było jasne, wszystko z tym jest w porządku. Jak najbardziej. To, co jest istotne a dla mnie było odkrywcze na miarę Kolumbowej Ameryki to to, że te **rzeczy materialne to jest nic innego jak różne sposoby zadbania o coś głębszego**. O coś, co jest dla mnie życiowo istotne przez dłuższy czas i nie jest z tą konkretną rzeczą ani działaniem tożsame.

Mogę wybierać różne sposoby działania i wciąż dbać o tę samą wartość. To się dzieje też wtedy, gdy się nad tym nie zastanawiam. Ale jeśli wiem, że dana materia zaspokaja, dba o ważną dla mnie wartość życiową to po pierwsze mam **świadomość samej siebie** i tego, czym w życiu się kieruję. A po drugie w razie sytuacji, kiedy nie mogę tego czegoś mieć albo zrobić, czyli tej sukienki, tego auta, tej wycieczki to mogę swobodnie sięgnąć po jakiś substytut. Po coś innego co może trochę słabiej, ale też zadba o to, **o co mi tak naprawdę w głębi serca chodzi**.

Marshall Rosenberg mówi, że potrzeba jest wyrazem naszej energii życiowej. Jest tym, czym dla rzeki nurt. Dlatego uważa, że za każdym naszym działaniem stoi jakaś potrzeba.

Wszystko, co robimy albo nie robimy to właśnie po to, by zadbać o jakąś potrzebę.

Wszyscy na Ziemi mamy takie same potrzeby bez względu na płeć, wiek, status, miejsce zamieszkania czy to, czym się każdego dnia zajmujemy. To, co **nas różni to właśnie materia**, którą wybieramy, by o nie zadbać.

Potrzeb jest nie więcej niż 100, a sposobów dbania o nie tyle ilu ludzi. Jest też tak, że rozwojowo na poszczególnych etapach życia, co innego jest dla nas priorytetem i mamy też inne, swoje **ulubione sposoby** dbania o nie. To się zmienia. Inaczej o potrzebę ruchu zadbamy w trosce o niemowlę, inaczej o nastolatka, inaczej o sportowca w sile wieku, a inaczej o osobę na oddziale rehabilitacyjnym. Ale **potrzebę mamy tą samą**, w tym przypadku potrzebę ruchu.

::::: lista potrzeb życiowych :::::

potrzeby neurowegetatywne: oddychanie, uderzenia serca, eliminacja

potrzeby fizjologiczne: pożywienie, picie, sen, reprodukcja

- Odpoczynek
- Być zauważoną
- Odpowiedzialność
- Otwartość
- Inicjatywa
- Cisza
- Spokój
- Samookreślenie
- Odwaga
- Autentyczność
- Ochrona
- Bliskość
- Prostota
- Ruch
- Spontaniczność
- Zaufanie
- Swoboda
- Zaangażowanie
- Niezawodność
- Dzielenie się
- Humor
- Bycie wysłuchanym
- Przynależność
- Ład
- Radość życia
- Współpraca
- Nowe doświadczenia
- Przestrzeń
- Szacunek
- Zabawa
- Wiedza
- Porozumienie
- Lekkość
- Siła
- Miłość
- Kontakt
- Prywatność
- Wspólnota
- Kreatywność
- Optymizm
- Współczucie
- Hojność
- Struktura
- Oryginalność
- Uwaga
- Dotyk
- Porządek
- Szczęście
- Trwałość
- Pomoc
- Elastyczność
- Równowaga
- Relacje
- Partnerstwo
- Rozwój
- Dokonywanie wyborów
- Tolerancja
- Akceptacja
- Uznanie
- Sprawność
- Moc
- Intymność
- Bezpieczeństwo
- Empatia
- Czułość
- Inspiracja
- Przyjemność
- Sens
- Różnorodność
- Świątowanie
- Wymiana
- Wsparcie
- Integracja
- Współtworzenie
- Samorealizacja
- Harmonia
- Radość
- Wolność

Nie!

Nie pojechałam wtedy nad morze.

Nie było takich planów, ani możliwości, ale...

Co zrobić, gdy...

zamykasz oczy i widzisz tylko...

Jedno!

Pluskot morskich fal.

Pod stopami czujesz miękki piach, a we włosach wiatr.

No co zrobić?

Mam dwa wyjścia:

Pierwsze ponarzekać, ale z niego nie korzystam.

A drugie i owszem pociąga mnie. Zamykam oczy. Biorę głęboki wdech. Widzę ulubiony brzeg Bałtyku. Czuję promienie wczesno-wieczornego słońca, na policzkach słony powiew...

Czego?...

Czego tak naprawdę teraz w głębi serducha POTRZEBUJĘ?

Przestrzeni, Powietrza, Kontakt z naturą!

- A najbardziej? Pytam samą siebie, zaczynając wewnętrzny dialog.

- Przestrzeni i powietrza.

- Ale, pyta mnie głos serca, gdybyś miała wybrać JEDNĄ rzecz to, co by to było?

- Dumam, chwilę szukam – O co mi tak najbardziej teraz chodzi?

- ... [cisza]

- Mam! Najbardziej chcę powietrza z bezkresnej przestrzeni!

- Zgrabnie ujęte, podsumowuje serce. Ale to dalej nie jest odpowiedź na moje pytanie. Gdybyś mogła mieć TO na zawołanie, ale jedną rzecz to, co by to było?

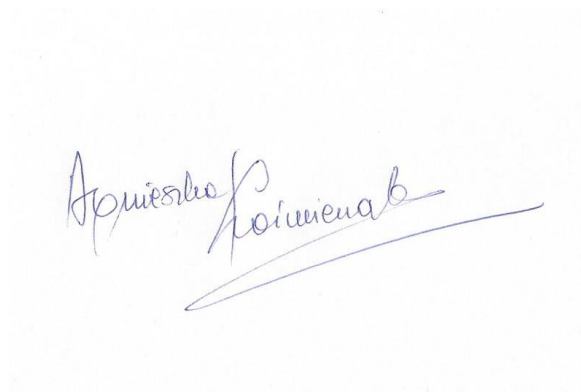
- Niespecjalnie mi się podoba, że mam dalej cedzić. Ale co? Lepiej jedno a dobrze niż NIC!

No to... najbardziej teraz zależy mi... Potrzebuję absolutnie, P R Z E S T R Z E N I !

Dalej wszystko już toczy się jak w dobrym scenariuszu. Kończę swoje projektowe zadanie. Biorę łyk wody, klucz od...

roweru

i po chwili RADOŚNIE, między polami dumnie wschodzącej kukurydzy odnajduję TO w wymiarze spokojnie, dobrze mnie kojącym.

A handwritten signature in blue ink that reads "Agnieszka Kaźmierczak". The signature is written in a cursive style and is underlined with a single horizontal stroke.

Nazywam się **Agnieszka Kaźmierczak**. Pomagam wrażliwym kobietom **lepiej się rozumieć i prawdziwiej żyć**, nawet jeśli w działaniu kręcą się w kółko.

Jestem terapeutką i pedagogiem specjalnym - POROZUMIENIOWYM. W taki sposób myślę o sobie od kiedy poznałam Komunikację Serca.

Moim hasłem przewodnim jest **U/słyszeć Siebie** bo głęboko wierzę, że dzięki jasności o co nam chodzi, w relacjach z innymi jesteśmy swobodnie prawdziwe, a w życiu **szczęśliwe**.

uslyszecbyzrozumiec.pl