



## ČLOVEKOVE POTREBE

S pomočjo naslednjih vprašanj boste spoznali, kako dobro zadovoljujete svoje **psihološke potrebe**, ki jih je opredelil kot »**krog potreb**« znani ameriški psiholog **William Glasser**. Razmislite o ljudeh, ki jih poznate in dejavnostih s katerimi se ukvarjate ter odgovorite na naslednja vprašanja.

Ali ta oseba/dejavnost zadovoljuje katero od navedenih potreb?

### LJUBEZEN

- Ali občutim močno pripadnost in bližino do nje?
- Koliko je tej osebi do mene in ali jo zanima, kaj se z menoj dogaja?
- Ali je vedno z menoj – v dobrem in slabem?
- Ko se s tem ukvarjam, čutim pripadnost – skupini, ekipi, družini?

### MOČ

- Ali upošteva moje mišljenje?
- Ali se z njo počutim pomemben - vreden?
- Ali spoštuje moje sposobnosti in kvalitete?
- Ali me ceni?
- Ko se ukvarjam s to dejavnostjo, ali se počutim pomembnega, sposobnega?

### ZABAVA

- Se skupaj smejeva?
- Se skupaj igrava in deliva lepe trenutke?
- Ali skupaj odkrivava nove stvari?
- Ali skupaj doživljava avanture?
- Ko se s tem ukvarjam, se počutim prijetno, se zabavam in ugotavljam, da resnično uživam?

### SVOBODA

- Mi daje občutek neodvisnosti?
- Ali mi dopušča lastne odločitve?
- Ali tudi jaz izbiram kaj bova počela, delala?

- Ko se s tem ukvarjam, čutim, da je to moj izbor, čutim neodvisnost in sposobnost, da izbiram in odločam?

V vsak kvadrant kroga napišite osebe in dejavnosti, ki zadovoljujejo vaše potrebe. Če oseba oziroma dejavnost zadovoljuje samo eno potrebo, jo vpišite samo v odgovarjajoči kvadrant.

Poglejte celoten krog. Ali je v vsakem kvadrantu vsaj kakšna dejavnost ali oseba? Ali je v katerem več oseb oziroma dejavnosti? Če je, potem je to znamenje, da odlično zadovoljujete to potrebo. Razmislite o novih možnostih, načinih, s katerimi bi zadovoljevali potrebe s temi ljudmi in o dejavnostih, ki bi jih lahko dodali krogu potreb (svojemu življenju), da bi dosegli večje ravnotežje med potrebami. Življenjske ovire boste lažje premagovali, če bodo vaše potrebe usklajene.

### KROG POTREB

