

ESTRATEGIAS PARA IDENTIFICAR MIS NECESIDADES

<p>1. El agradecimiento y la empatía con el fin de celebrar. Las experiencias agradables o positivas pueden ser una manera divertida de identificar necesidades. Establece una intención de ofrecer cierta cantidad de agradecimientos cada día. Podrías elegir una sola relación o un grupo o ambiente específico.</p> <p>Cada vez que tú o alguien más comparte un éxito o experiencia positiva, identifica las necesidades satisfechas.</p>	<p>2. Imagina el escenario ideal. Visualízate en el escenario o resultado ideal de la dificultad actual a la cual te enfrentas, y luego pregúntate qué hace que sea ideal. ¿Cuáles cualidades, actitudes y sentimientos están presentes? ¿Cuáles necesidades están siendo satisfechas?</p>	<p>3. Vive la experiencia de la necesidad. Luego de tomar 2 ó 3 minutos para enfocarte en tu respiración y/o para conectar con tu cuerpo, trae a tu conciencia una experiencia sobresaliente de sentirte viv@ en la cual una necesidad específica fue satisfecha. Toma nota y clasifica cada aspecto de esa experiencia: sensaciones corporales, ritmo cardíaco, respiración, postura, emociones, imágenes, acciones, pensamientos, palabras, gestos, expresión facial, creencias, energía y recuerdos asociados.</p>
<p>4. Aprende la lista de necesidades universales de memoria. Si no tienes un vocabulario claro de necesidades, probablemente termines mezclando las necesidades con las estrategias para satisfacerlas justo en los momentos en los cuales sería más útil reconocer que son distintas. Divide la lista de necesidades en grupos de 5 y memoriza un grupo por semana. Busca mnemotécnia para encontrar estrategias para memorizar.</p>	<p>5. Reflexiona en tus experiencias. Comprométete a un mes de práctica diaria de reflexión. Cada día examina una experiencia positiva y una experiencia desafiante. Utiliza la lista de necesidades para identificar qué necesidades estaban vivas en ti en cada experiencia. Si te gusta escribir, lleva un diario de tu práctica. Empezá cada reflexión diaria con un momento de meditación, dando atención a tu respiración y/o conectando con tu cuerpo.</p>	<p>6. Examina relaciones pasadas. Elige una relación significativa de tu pasado. Utilizando la lista de necesidades universales, haz suposiciones sobre las necesidades que crees que estaban vivas para la otra persona en relación a los eventos o interacciones que recuerdas con más claridad. Identifica las necesidades que estaban vivas en ti en esos momentos.</p>
<p>7. Explora hacia atrás, empezando con tu estrategia. Es decir, identifica tu petición o la forma en la cual quieres que algo salga y pregúntate: "¿Cuáles necesidades estarán satisfechas para mí y para la otra persona si se da de esta manera?"</p>	<p>8. Identifica tus necesidades "delicadas". Una gran fuente de reactividad es una relación insegura con unas cuantas necesidades. Una vez que sepas cuáles son tus necesidades "delicadas", puedes revisar esa lista corta en un momento de reactividad.</p> <p>Las necesidades delicadas más comunes incluyen: seguridad, pertenencia, apoyo, intimidad, autenticidad, autonomía, aceptación, ser vist@ / escuchad@, e inclusión.</p>	<p>9. Usa sinónimos para la palabra "necesidad". En vez de preguntar: "¿Qué necesito?" intenta preguntarte: "¿Qué es lo más importante para mí en relación a esto?" "¿Qué es lo que realmente me interesa aquí?" "¿Qué es lo que más me importa en relación a esto?" "¿Qué es lo que más valoro?" "¿A qué estoy comprometid@ en este momento?"</p>