Как быть счастливыми или что такое потребности?

Знаете ли вы, что счастье человека зависит от того, насколько он понимает себя и удовлетворяет свои потребности?

Как понять понимаю я себя или нет?

И как выявлять те самые потребности и что это такое?

Попытаюсь объяснить на простом примере.

Как понять себя в том, что вы хотите пить?

Изначально в теле появляется необъяснимый дискомфорт.

Затем мы чувствуем, как пересыхает горло, слюны во рту становится меньше.

Говорить получается сложнее.

Во время физической нагрузки силы убывают вдвое быстрее, хочется остановиться.

Появляется понимание и желание пить.

Это и есть потребность в поступлении воды в тело.

Организм выделяет силы для ее удовлетворения.

Мы направляем все свое внимание и усилия на поиск воды.

Когда жажда сильная и воды в организме недостаточно - дышать становится тяжело и учащается сердцебиение.

Если устранить недостаток воды не удается, а время идёт, в поле зрения появляются только люди, которые утоляют жажду, чашки, колодцы, озера, речки, витрины с бутылками воды.

И вот наконец желанная вода найдена. Вы берете ёмкость воды и жадно и много пьете. В этот момент вы соединяетесь с ней и нет ничего, кроме вас и этой воды.

Вы получаете неимоверное удовольствие.

Вода поступает в тело и охлаждает ваш организм. Каждая клеточка говорит вам спасибо. И вы чувствуете радость, облегчение и негу.

Жажда утолена. Потребность удовлетворена.

Наступает спокойствие до обнаружения и выделения следующей необходимой потребности, например, поесть.

Заметили ли вы в моем рассказе, что отзыв на потребность рождается в теле, а разнообразные ощущения являются маркерами для определения потребностей (поесть, поспать, обезопасить себя и т.д.) и, соответственно, распознавание этих сигналов тела и есть понимание себя.

Разные потребности вызывают разный отклик в теле.

От качества распознавания всех телесных откликов и удовлетворения всех наших потребностей и зависит наше счастье.

Обострение потребности всегда характеризуется высоким уровнем энергии в теле и интересом к объекту ее удовлетворения.

Согласно, пирамиде Маслоу, у нас очень много потребностей.

Некоторые из них - основные, без которых мы бы не выжили.

Это - еда, питье, сон, размножение, безопасность.

Если они не удовлетворяются, то человеку грозит смерть, как индивидууму, так и виду в целом.

В случае постоянства удовлетворения базовых потребностей актуализируются вышестоящие:

- Потребность в любви/принадлежности к чему-либо

- Потребность в уважении

- Потребность в познании

- Эстетические потребности

- Потребность в самоактуализации.

Друзья, понятно ли вам про потребности, как их обнаруживать и удовлетворять, чтобы идти к своему счастью?

С радостью отвечу на все ваши вопросы!