



Les Publications Utopia

LES BESOINS FONDAMENTAUX

Jeffrey Skavrosky



Sommaire

- ***Introduction***
- ***Les besoins fondamentaux***
- ***Les besoins***
- ***Les valeurs***
- ***Les envies***
- ***Conclusion***

Introduction

Félicitations ! Vous avez pris la décision de rejoindre ce programme vous êtes donc de ceux qui veulent du changement.

Dans ce manifeste sur les besoins nous allons littéralement évoquer comment être heureux et avec un haut niveau d'énergie jusqu'à la fin de vos jours.

Oui je sais c'est une promesse extrême et il est probable que vous ne me croyez pas à ce stade.

Mais en lisant ce manifeste, vous allez découvrir que le bonheur est à deux pas de vous.

Qu'il ne dépend pas de votre niveau de vie, de tout le matériel qui vous entoure ou de toute autre chose que vous allez chercher ailleurs qu'en vous-même.

Donc si ce n'est pas encore fait, installez-vous confortablement et prenez des notes de ce qui va suivre.

Et bien évidemment, une seule lecture ne suffit jamais, lisez encore et encore.

Parce que lorsque vous connaissez vos propres besoins, c'est les portes du bonheur qui s'ouvrent à vous.

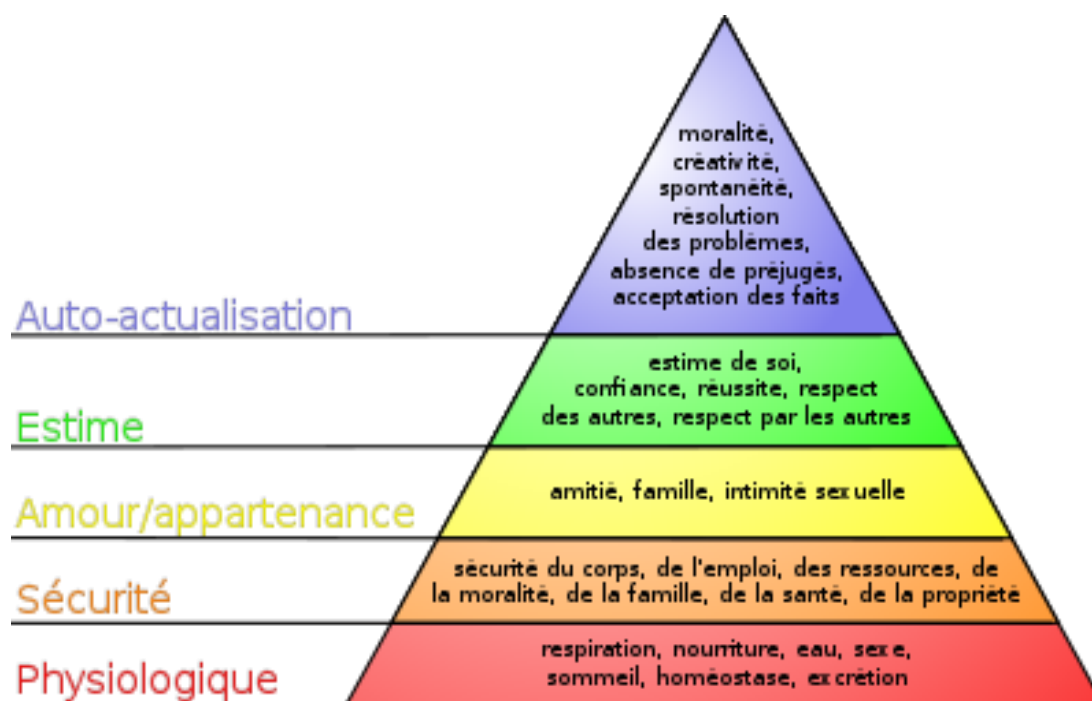
Je compte sur vous.

Les besoins fondamentaux

Dans les pages qui suivent, sachez que je ne vais pas vous réapprendre les besoins fondamentaux comme vous les connaissez déjà. Restez attentif pour comprendre exactement de quoi il s'agit.

Mais quel est ce nom étrange auquel je fais référence depuis le début ?

Vous qui me lisez, de quoi avez-vous besoin durant votre existence pour vivre heureux ? De manger, dormir et boire ? J'espère en effet que vous avez besoin de ces 3 choses pour vivre. Mais ce n'est pas tout. Ces besoins font partie de la pyramide de Maslow, cette pyramide regroupe ce dont nous avons besoin pour vivre.



Dans ce manifeste je ne vais évidemment pas parler seulement de la pyramide de Maslow parce que vous pourrez trouver ces informations sur internet facilement. Je vais traiter des subtilités cachées des besoins humains qui le rendent heureux ou malheureux.

Mais plus encore, vous allez découvrir que si ces besoins ne sont pas nourris, cela peut-être la cause de problèmes de santé, de dépression et d'autres circonstances pas vraiment agréables.

Nous étudierons dans cet ouvrage la pyramide de Maslow uniquement pour la partie basse de celle-ci, c'est-à-dire les fondations, les besoins primaires.

Ils représentent ce qui est intrinsèquement lié à notre survie. Vous avez besoin de boire, manger et dormir, mais également vous avez besoin de rejeter vos excréments, respirer et vous reproduire.

Si ces besoins fondamentaux ne sont pas nourris, ils peuvent nuire à l'équilibre naturel de l'humain, jusqu'à la mort.

Maintenant attardons-nous sur les besoins au niveau supérieur.

Les besoins

Les besoins, tels que définis par Maslow, se présentent sous forme de strates superposées au-dessus des besoins primaires, et leur objectif principal est d'améliorer notre qualité de vie tout au long de notre existence. Ces besoins exercent une influence significative sur nos comportements, nos croyances, nos valeurs et nos désirs. Nous allons étudier ultérieurement la distinction entre les besoins et les valeurs.

En réalité, nos actions quotidiennes sont profondément conditionnées par ces besoins. Nous mettons en place des comportements qui, bien souvent de manière inconsciente, visent à les satisfaire. Il arrive fréquemment que lorsque ces besoins ne sont pas clairement identifiés, ils se manifestent sous forme de désirs inexplicables ou conduisent à une quête excessive de biens matériels. Cette recherche matérielle n'est en fait que la manière dont l'être humain essaie de combler un besoin insatisfait. Cependant, elle ne fait que repousser les signaux que notre corps tente de nous envoyer.

Lorsque vous parvenez à identifier et à prendre conscience de vos besoins, votre vie devient subitement plus simple, et vous expérimentez un sentiment d'amour-propre, de paix intérieure et d'harmonie avec votre environnement. Vous devenez moins dépendant des autres car vous avez la clé de votre propre bien-être.

Souvent, ces déséquilibres dans la satisfaction de nos besoins trouvent leur origine dans l'enfance. Par exemple, un parent qui n'a pas pu offrir suffisamment d'attention et d'amour à un enfant peut entraîner un besoin d'attention chez cet enfant. Ce besoin peut se manifester par des comportements extravertis ou par une quête constante de validation. L'être humain, ne supportant pas l'ignorance,

préfère attirer l'attention de manière dérangeante plutôt que de se sentir négligé.

Cependant, derrière ces comportements se cache souvent un malaise, une blessure émotionnelle. Dès que cette blessure est identifiée et conscientisée, la personne peut commencer à répondre à ce besoin d'une manière qui ne dépend pas de facteurs extérieurs. Même si cela nécessite parfois des compromis, l'individu est prêt à les faire, même à contrecœur.

Un besoin mal nourri peut également engendrer des peurs. S'en libérer est la clé du bonheur.

C'est en analysant les besoins que l'on a pu les regrouper par catégorie. Il y a 6 catégories que l'on peut regrouper par paire. 4 qui sont propres à l'être humain et 2 liés à notre épanouissement, notre réalisation sur terre.

Les 4 catégories de l'être

Le besoin de sécurité, certitude :

Quelle que soit notre personnalité, nous recherchons un certain degré de certitude. Savoir où dormir ce soir, savoir que l'on a assez pour finir la fin du mois, savoir qu'on est aimé. Un enfant a besoin de savoir que ses parents sont là pour lui.

Le besoin de variété, de renouvellement, de risque :

Nous recherchons la diversité, la variété sur tous les plans. Essayer de nouvelles choses est une manière pour nous de trouver du plaisir. Le besoin de changement va nous mettre en mouvement parce que sans lui, c'est la mort.

Les besoins sociaux, d'individualité ou la recherche de sens

Nous cherchons tous à être unique et reconnu dans notre unicité. Nous souhaitons que nos actions soient reconnues comme significatives aux yeux des autres, du monde et qu'elles apportent de la valeur en contrepartie, nous sommes avides de connexion avec l'autre, de désir.

Le besoin de connexion à l'autre, d'amour :

En raison de notre nature profonde, nous sommes en quête d'amour, et avons besoin d'être en relation avec d'autre humain pour simplement pouvoir assurer notre propre survie. C'est comme ça qu'au fil du temps, l'homme a créé des communautés et des cercles d'amis proches. Attention à ne pas donner de l'importance à sa vie uniquement qu'avec le niveau de d'importance qu'il existe dans le regard des autres, ce sont deux choses différentes.

Les 2 besoins de la réalisation sur terre

Le besoin de d'évoluer, de grandir :

Durant notre existence, nous sommes en perpétuelle recherche d'évolution parce que le contraire serait la mort.

Le besoin de partage, de contribution :

Nous cherchons tous à laisser une trace plus ou moins importante à nos proches, mais parfois aussi plus loin, par la connaissance et les actions.

En fonction du stade de notre vie, nos besoins passent de l'un à l'autre dans la dualité mais restent toujours les mêmes. Admettons que vous ayez un besoin relationnel, c'est-à-dire que l'un de vos besoins est de côtoyer régulièrement du monde. Il est possible qu'à un autre moment de votre vie ce soit l'inverse, vous ayez un besoin de solitude, puis quelque temps plus tard ce besoin relationnel réapparaîtra.

Comment trouver ses besoins ?

Afin de trouver vos besoins il est nécessaire de faire une introspection. Vous pouvez prendre des notes, faire des pauses et faire l'exercice suivant.

Avant de vous donner des exemples de besoin qui vous concernent sûrement, voici un exemple de comportement et de besoin caché.

Par exemple, si vous voulez acheter une nouvelle voiture.

La question est pourquoi ?

Est-ce que pour la beauté de la voiture ou parce qu'elle est synonyme de séduction, de statut social ou de réussite à vos yeux ?

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse parce qu'en réalité les deux réponses viennent nourrir un besoin.

La voiture vous plait :

Correspond à un besoin de vivre des émotions, de sortir de votre routine, de nouveauté, de vous récompenser.

La voiture est synonyme de séduction, statut social ou réussite :

La voiture n'est que le moyen utilisé pour répondre à un besoin de reconnaissance, d'amour, d'inspiration, d'attention.

Cette question remet en cause l'achat de la voiture.

Parce qu'elle ne va nourrir ce besoin que superficiellement, c'est du court terme.

Vous pouvez maintenant prendre le temps qu'il faut pour répondre aux questions suivantes :

- *Pourquoi je fais ce que je fais ?*
- *Pourquoi je fais mon travail ?*
- *Pourquoi j'ai envie de manifester des choses dans ma vie ? Quel besoin je souhaite nourrir en réalité ?*
- *Pourquoi j'ai ce mode de vie ?*

Attention, l'argent n'est pas un besoin, c'est un moyen utilisé pour nourrir un besoin. Comme celui de la sécurité ou de la liberté.

Parmi les six besoins citer plus tôt (*sécurité et certitude ; variété, renouvellement et risque ; individualité et recherche de sens ; connexion à l'autre et amour ; évolution ; partage et contribution*) :

- Quel est celui qui fait le plus sens pour vous, qui est le plus important ?
- Quels sont les besoins qui prennent le plus d'énergie ?
- Quel décision a été prise par l'objectif inconscient de nourrir un besoin ?
- Que mettez-vous en place pour que ces besoins soient nourris ?
- Comment pourriez-vous nourrir vos besoins différemment ?
- Est-ce que ce que vous vivez aujourd'hui nourrit ces besoins ?

Voici des exemples de besoins :

Sécurité ; certitude ; variété ; renouvellement ; risque ; connexion ; épanouissement ; évolution ; indépendance ; liberté ; solitude ; clarté ; guidé ; entouré ; calme ; chaos ; autonomie ; reconnaissance ; intimité ; attention ; équilibre ; partage ; contribuer ; relationnel ; douceur ; sérénité ; recentrage ; changement ; satisfaction ; structure ... etc

Comment nos besoins se manifestent concrètement dans nos vies ?

À tout moment, notre subconscient peut consentir à une forme de compromis, pourvu qu'il considère que le moyen employé est adéquat pour satisfaire notre besoin du moment. Cependant, à long terme, il peut devenir accoutumé à cette alternative, même si elle ne représente pas la meilleure façon de nourrir ce besoin. Le subconscient opte ainsi pour une solution de facilité plutôt que de favoriser une approche plus saine, qui pourrait apporter des bienfaits plus durables. Souvent, cette dépendance à la solution de facilité se manifeste par un sentiment de vide inexplicable, une sensation de désalignement avec soi-même.

La cause sous-jacente réside dans le fait que l'un des six besoins fondamentaux n'est pas pleinement satisfait.

Que pouvez-vous mettre en place pour nourrir vos besoins par vous-même ?

Voici des exemples :

- Relationnel : sortez rencontrer des gens, discuter.
- Solitude : partez en voyage seul, libérez-vous des moments de calme.
- Tendresse : câlins avec vos proches, et si vous êtes seul vous pouvez prendre du temps pour vous dans un SPA, faire des massages, prendre soin de son corps.
- Liberté : retirer les ce qui nuit à votre liberté, partir en voyage, s'exprimer.
- Épanouissement : se questionner sur ce que vous voulez vraiment et le faire.
- Attention : s'accorder soi-même de l'attention, s'écouter, ne pas se juger, s'admirer, s'aimer.
- Sécurité : posez vous la question qu'est-ce qui pourrait nourrir mon besoin de sécurité. Argent ? De l'entourage ? Une maison ? Un ou Une partenaire ?
- Certitude : Analysez tout ce qui est une certitude dans votre vie et mettez-les en valeur, filtrez ce qui est synonyme de certitude et ce qui ne l'est pas dans votre vie.

La différence entre besoin et valeur

Les besoins et les valeurs sont un peu les mêmes faces d'une même pièce. Grossièrement, les besoins sont ce qui est nécessaire à notre survie, et les valeurs est ce que nous pensons être nécessaire à la survie de notre environnement, c'est ce qu'on donne au monde. Hors, on ne peut pas donner ce

que nous ne possédons pas. Vous ne pouvez pas donner à quelqu'un un objet que vous n'avez pas.

Un besoin ne pas être simultanément une valeur chez la même personne.

Un besoin de liberté va se traduire par la nécessité de penser, se déplacer et agir sans ressentir de limite.

Une valeur « liberté », c'est souhaiter que les autres puissent vivre dans la liberté.

Un refuge pour chien a une valeur liberté, elle accueille des chiens pour qu'ils soient heureux et libre. Mais la famille, elle, ne l'est pas.

La différence entre besoin et envie

L'envie agit comme un voile temporaire sur un besoin authentique, spécifique à un moment donné. Par exemple, lorsque vous ressentez soudainement le désir d'un café en plein milieu de la journée, ce n'est pas véritablement le café en lui-même dont vous avez besoin, mais plutôt une pause. Le café, dans ce contexte, devient l'outil pour prendre cette pause et satisfaire un besoin ponctuel en se servant de l'envie comme intermédiaire. Il est important de noter que l'envie est éphémère, tandis que le besoin reste constant et sous-jacent.

Conclusion

Vos besoins doivent être conscientisés pour comprendre vos comportements, pourquoi vous avez pris ces décisions et pas d'autre, comment vos besoins régissent votre vie. Dès qu'ils sont conscientisés, alors votre seul objectif est de les nourrir dès que vous en ressentez le besoin. Il est simple de savoir si vos besoins sont assez nourris ou pas. Lorsqu'ils le sont vous avez un haut niveau d'énergie.

J'espère que cet ouvrage vous aura ouvert les yeux sur des événements et comportements du passé et sur ce que vous devez entretenir pour ressentir un bonheur permanent.

Je vous souhaite une bonne continuation.

Que l'abondance soit avec vous !

Laissez un avis ou témoignage dans le formulaire suivant en cliquant ici :

LAISSER UN AVIS



Ou écrivez-nous à : contact@publications-utopia.com

Copyright et Mentions Légales

LE CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE INTERDIT LES COPIES ET LES REPRODUCTIONS DESTINÉES À UN USAGE COLLECTIF. TOUTE REPRODUCTION INTÉGRALE OU PARTIELLE, SANS LE CONSENTEMENT DE L'AUTEUR, CONSTITUE UNE CONTREFAÇON, AUX TERMES DES ARTICLES L.335-2 SUIVANTS DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE. CE LIVRE EST EXCLUSIVEMENT DESTINÉ À UN USAGE PERSONNEL ET NE PEUT, EN AUCUN CAS, ÊTRE DONNÉ OU VENDU. TOUS DROITS RÉSERVÉS À LES PUBLICATIONS UTOPIA Sàrl

Les Publications Utopia Sàrl

c/o SWMH Fiduciaire et Conseils Sàrl, Rue du Jura 4 B, 1800 Vevey, Suisse

contact@publications-utopia.com