

RESONANCE by Thies

THIES KUIJLMAN

6 BASIC HUMAN NEEDS

Testuitslagen

INTRODUCTIE

Al je gedrag - en dus ook binnen je relatie - is gebaseerd op welke van je behoeften (waarden) wel of niet worden vervuld.

Als je basisbehoeften - zoals liefde, verbinding, zekerheid of belangrijkheid – in je relatie niet bevredigd worden, kun je veel tijd besteden aan het bewust of onbewust nastreven van deze behoeften.

Het niet vervullen van deze behoeften kan leiden tot ontevredenheid en spanningen binnen de relatie.

Het is van cruciaal belang om te begrijpen welke behoefte voor jou het belangrijkst is, omdat dit inzicht je kan helpen beter te verbinden met je partner en samen een gezonde relatie te ontwikkelen.

Door je eigen triggers en emoties te begrijpen en te beheersen, kun je conflicten beter hanteren en constructiever communiceren.

Onderstaand vind je de uitwerkingen van de verschillende human needs.

Zoek de needs op waar jij het hoogst op scoorde in de test.

Door inzicht te krijgen in welke behoeften jou drijven, kun je uiteindelijk samen met je partner doelen stellen en positief gedrag ontwikkelen dat jullie beiden helpt deze doelen te bereiken.

Als je ze herkent bij jezelf, maak ze dan niet heilig, want het zijn maar zes emoties of zes waarden. En er zijn nog veel meer waarden.

Maar het geeft wel even inzichtelijk dat er dus een aantal dingen zijn die je nastreeft. En op het moment dat je ze teveel hebt of niet hebt, dan ga je paradoxaal reageren.

Dat is hoe we de problemen doen in onze relaties.

We gaan hier verder op in tijdens de training over de fundering van de relatie tempel.

Voor nu wens ik je heel veel inzicht.

Ik hoop dat het waardevol voor je is.

Groeten Thies

ZEKERHEID

Als je eerste behoefte ZEKERHEID is:

Je overtuigingen
Ik heb het nodig om me zeker, veilig en comfortabel te voelen en ik doe er alles aan om dat zo te houden. Vermijden van pijn is heel belangrijk voor mij. Ik ben niet gelukkig als ik onzeker ben.

Hoe deze overtuigingen voor jou werken
Ik vermijd risico's en plan mijn toekomst zorgvuldig. Ik ben voorzichtig en zorg goed voor mezelf. Mensen weten dat ik voorspelbaar ben. Ik weet hoe ik moet organiseren.

Wat je uit het oog bent verloren
De toekomst is onvoorspelbaar. Alles wat we hebben is het huidige moment. Zonder risico is er geen winst. Het is mogelijk om onzeker te zijn over de toekomst, maar gelukkig in het heden te zijn.

De gevolgen van hetgeen je uit het oog bent verloren
Ik beperk het beleven van nieuwe ervaringen. Als ik me niet veilig en comfortabel voel vind ik het moeilijk om liefde te laten stromen. Ik vind het moeilijk met andere mensen om te gaan uit angst dat ze me pijn zullen doen. Soms denken mensen dat ik te controlerend ben. Ik lijk niet enthousiast en zelfs saai. Mijn spontaniteit gaat ten koste van mijn voorspelbaarheid.

Het karakter van mensen die als eerste behoefte zekerheid hebben:

Focus
Mijn focus ligt op stabiliteit, op mijn vaste gewoontes en op de voorbereiding en het sparen voor de toekomst. Ik doe liever eentonig en makkelijk werk in plaats van uitdagend werk dat mijn capaciteiten vergroot.

ZEKERHEID

Energie
Ik steek mijn energie in de organisatie van een veilige en comfortabele
omgeving. Ik ben altijd gericht op de balans van mijn niveau van
gemak-ongemak.

Gezondheid
Ik zorg graag goed voor mezelf maar mijn behoefte aan comfort leidt vaak tot teveel eten en/of drinken.

Wat ik vermijd
Ik ben geneigd nieuwe mensen en ervaringen te ontlopen. Ik vermijd relaties waarin geen volledig commitment is. Ik vermijd bedreigingen en gevaren. Ik ben bang de controle te verliezen.

Sterke punten
Ik ben georganiseerd, geloofwaardig en betrouwbaar. Ik ben in staat een fijne leef- en werkomgeving te creëren waar mensen zich prettig voelen.

Communicatiestijl
Ik praat vaak over hoe ik me voel met de nadruk op de vraag of ik me geaard, beschermd en veilig voel. Woorden die ik vaak gebruik zijn: comfort, veiligheid, stabiliteit en voorspelbaarheid.

Stress
Ik raak gestrest wanneer er nieuwe dingen van me gevraagd worden of als ik niet weet wat er hierna gaat gebeuren. Ik raak gestrest van veranderingen van plannen, zelfs als dit nieuwe kansen voor me betekenen. Ik doe er alles aan om ervoor te zorgen dat ik me niet onzeker voel.

Verdediging
Ik schiet in de verdediging als mijn gewoontes moeten veranderen of wanneer ik gedwongen wordt om te gaan met nieuwe mensen en nieuwe situaties. Ik word boos als mensen me uitdagen uit mijn comfortzone te stappen en mijn behoefte aan voorspelbaarheid bekritiseren.

ZEKERHEID

Emoties
Ik maak me veel zorgen over de toekomst. Ik ben erg gevoelig voor gevaar en ben snel angstig. Soms ben ik jaloers op mensen die meer geld of een hoger inkomen hebben dan ik.

Ontwikkelingen om meer evenwicht te krijgen:

Je doel
Mijn doel is om te leven in het heden, zonder me zorgen te hoeven maken over wat er allemaal kan gebeuren en wat de toekomst in petto heeft. Ik moet meer risico nemen om te krijgen wat ik wil. Ik moet accepteren dat onzekerheid en onveiligheid onderdeel uitmaken van het leven.

Wat te doen
Ik moet groeien door het leren van nieuwe dingen en het hebben van nieuwe ervaringen. In plaats van angst en bezorgdheid moet ik leren om vreugde en spanning te ervaren. Ik moet leren genieten van uitdagingen. Ik moet moediger worden en in staat zijn om te gaan met gevoelens van onzekerheid. Anderen moeten me vertellen wanneer ik overdrijf in mijn gevoelens van angst en bezorgdheid.

Wat staat het behalen van je doel in de weg
Mijn wens om me comfortabel te voelen en mijn toekomst te plannen zorgt ervoor dat dit me verhindert mijn doel te bereiken. Ik ben overbeschermend en te controlerend. Ik heb teveel zekerheden nodig. Ik kan pessimistisch zijn over de toekomst.

Hoe anderen je kunnen helpen bij het behalen van je doel
Anderen kunnen me helpen door me kennis te laten maken met nieuwe dingen en me aanmoedigen om meer spontaan te zijn en meer plezier te hebben. Zij kunnen me leren mijn twijfels en angsten op een meer realistische manier te zien.

ONZEKERHEID

Als je eerste behoefte ONZEKERHEID is:

Je overtuigingen
Ik geloof dat ik gelukkig word door het hebben van verschillende ervaringen en uitdagingen op emotioneel, intellectueel of fysiek vlak. Mijn emotionele welzijn heeft behoefte aan onzekerheid, spanning en verrassingen. Ik voel me levendig door het hebben van variatie en dat is ook wat ik nodig heb.

Hoe deze overtuigingen voor jou werken
Ik heb een brede interesse. Mensen zien me gewoonlijk als onderhoudend, dynamisch, interessant en leuk om mee om te gaan. Ik kan altijd nieuwe dingen vinden om te doen of nieuwe avonturen beleven. Ik heb veel verschillende vrienden van diverse achtergronden en kan goed omgaan met mensen van verschillende leeftijden, rangen en standen. Ik vertrouw iedereen en denk graag het beste van mensen. Ik verveel me niet snel omdat ik altijd iets interessants vind om te doen. Ik ben zorgeloos en hou ervan lol te maken. Ik ben meestal vrolijk en geniet ten volle van het leven.

Wat je uit het oog bent verloren
Om balans in je leven te hebben moetje soms prioriteiten stellen aan stabiliteit en verantwoordelijkheden in je relaties. Soms is het nodig om aandacht te geven aan zaken en taken die niet bijster interessant zijn en die niet noodzakelijkerwijs later een beloning geven. Je kunt niet altijd iedereen vertrouwen.

De gevolgen van hetgeen je uit het oog bent verloren
Soms kunnen mensen niet op me rekenen omdat ik niet toegewijd, betrouwbaar en zorgzaam genoeg ben voor mijn dierbaren. Ik kan teveel hooi op mijn vork nemen en daardoor verzuimen dingen te doen die noodzakelijk zijn voor mijn welzijn en veiligheid. Ik kan mezelf fysiek, emotioneel en financieel in gevaarlijke of moeilijke situaties brengen. Soms ben ik onzorgvuldig in zaken die belangrijk zijn voor mij en anderen.

ONZEKERHEID

Doordat ik zo optimistisch en goed van vertrouwen ben kunnen mensen makkelijk van mij profiteren. Studeren, dingen onthouden en stilzitten is moeilijk voor me en dat kan tot problemen in mijn carrière leiden. Ik kan snel afgeleid zijn.

Het karakter van mensen die als eerste behoefte verscheidenheid hebben:

Focus
Ik ben altijd op zoek naar opwinding en verandering. Mijn focus ligt op wat nieuw en interessant of uitdagend is. Het ene avontuur is nog niet afgelopen of ik plan alweer het volgende. Ik hou van spanning en sensatie.

Energie
Ik ben energiek en moet mijn energie richten op verschillende projecten. Ik kijk er altijd naar uit om eer nieuwe dingen te doen. Of ik nu toeschouwer of actieve deelnemer ben, ik ben voortdurend op zoek naar stimulatie en entertainment.

Gezondheid
Ik blijf fit zodat ik kan blijven deelnemen aan alle activiteiten die me interesseren.

Wat ik vermijd
Ik vermijd gewoontes en routines. Ik hou er niet van om betrokken te zijn in relaties die me beperken in nieuwe uitdagingen en ervaringen. Ik vermijd verveling.

Sterke punten
Ik ben enthousiast, onafhankelijk en leuk gezelschap. Ik hou ervan mijn leven in te richten zonder saaie momenten. Mijn glas is altijd halfvol. Ik ben een leider en ben de aanjager op feestjes. Ik ben niet bang om risico's te nemen. Ik ben speels en optimistisch.

ONZEKERHEID

Communicatie stijl
Ik praat graag over alles wat ik meemaak. Soms ben ik zo enthousiast in mijn gesprekken dat ik vergeet te luisteren naar mijn gesprekspartner of om zijn mening te vragen. Soms word ik onrustig en moet ik opstaan en rondlopen tijdens een gesprek. Woorden die ik vaak gebruik zijn: angst, instabiliteit, verandering, chaos, entertainment, spanning, inspanning, verrassing, conflict en crisis.

Stress
Ik ben gestrest als ik niet de tijd of de middelen heb om betrokken te worden bij nieuwe uitdagingen en avonturen. Een routineleven benauwt me. Ik word boos als mijn fysieke gesteldheid me belet om mee te doen aan activiteiten die ik leuk vind om te doen. Beperkingen van mijn vrijheid zijn zeer belastend voor mij.

Verdediging
Ik word defensief wanneer iemand probeert mij routines of schema's op te leggen of mijn sociale leven wil beperken. Ik kan boos worden wanneer mensen kritiek uiten op mijn verlangen naar avontuur en entertainment.

Emoties
Ik hou van het gevoel van opwinding, enthousiasme, uitbundigheid, vrolijkheid en avontuur. Ik doe alles om verveling te vermijden. Mijn vermogen om een breed scala van emoties te ervaren maakt het gemakkelijk voor mij om empathie naar anderen voelen. Ik weet dat ik kan ervaren wat zij ervaren.

Ontwikkelingen om meer evenwicht te krijgen:

Mijn doel
Mijn doel is om te kunnen aarden, stabiliteit en blijvende relaties te hebben terwijl ik nog steeds kan genieten van momenten van spanning en avontuur. Voor mezelf en anderen zorgen zou een hogere prioriteit moeten krijgen. Ik moet anderen beter op hun karakter leren beoordelen. Ik moet meer in het heden dan in de toekomst leven.

ONZEKERHEID

Wat te doen
Ik moet me meer richten op het heden en minder op het volgende avontuur in de toekomst. Ik moet een stabiele, harmonieuze omgeving voor mezelf creëren en leren langdurige relaties te ontwikkelen. Ik moet me concentreren op activiteiten die misschien niet zo spannend zijn, maar die wel nodig zijn om dingen te bereiken in de toekomst.

Wat staat het behalen van je doel in de weg
Er is nog zoveel te doen, zoveel te beleven. Het is moeilijk om hierin een keuze te maken en om te focussen op het heden om de dingen te doen die ik moet doen. Soms ben ik teveel gericht op wat ik wil. Ik ben makkelijk afgeleid.

Hoe anderen je kunnen helpen bij het behalen van je doel
Anderen kunnen me helpen door me aan te moedigen en te prijzen als ik bezig ben aan een taak die niet bijzonder spannend is of wanneer ik stappen onderneem om mezelf en mijn dierbaren te verzorgen of bij het verstrekken van stabiliteit voor mezelf en mijn dierbaren. Mensen kunnen me helpen om in het heden te blijven.

BELANGRIJKHEID

Als je eerste behoefte BELANGRIJKHEID is:

Je overtuigingen
Ik word gelukkig als ik me belangrijk en gerespecteerd voel. Ik moet als uniek en speciaal worden beschouwd. Ik wil dat mensen tegen me opkijken en tot op zekere hoogte bang voor me zijn.

Hoe deze overtuigingen voor jou werken
Ik werk er hard aan om anders, speciaal en uniek te zijn. Ik streef ernaar om een leider te zijn. Ik doe wat nodig is om mensen naar me op te laten kijken, respect voor mij te hebben en me te bewonderen. Ik wil nooit een volgeling zijn.

Wat je uit het oog bent verloren
Soms is liefde belangrijken dan respect. Het is moeilijk om van iemand te houden die zichzelf altijd belangrijken moet voelen dan een ander. Nederigheid is een belangrijke deugd. Bewonderd door velen, maar geliefd bij weinigen is niet bevorderlijk voor gelukkig zijn. "Ongemakkelijk ligt het hoofd dat de kroon draagt." - Shakespeare

De gevolgen van hetgeen je uit het oog bent verloren
Mensen hebben soms een hekel aan me omdat ze denken dat ik arrogant ben of vol van mijzelf. Ik moet er voortdurend aan werken om gerespecteerd en bewonderd te worden. Ik heb moeite liefde te geven als ik me niet belangrijk voel. Mensen denken soms dat ik mezelf als superieur aan iedereen beschouw. Ik kan koud en onverschillig overkomen. Ik vind het moeilijk om plezier te maken. Ik kan gezien worden als een gesloten boek. Ik vind het lastig om met anderen om te gaan omdat ik me meer richt op de verschillen tussen ons dan op de overeenkomsten. Ik ben te veel bezig met de hiërarchische pikorde.

BELANGRIJKHEID

Het karakter van mensen die als eerste behoefte verscheidenheid hebben:

Focus
Ik wil op anderen overkomen als speciaal, anders en belangrijk. Ik doe er alles aan om mijn uniciteit te handhaven. Ik focus me erop de rol te spelen van een zeer speciaal iemand. Ik moet trots op mezelf zijn. Ik heb hoge normen en daar leef ik ook naar. Als ik mezelf evalueer doe ik dat altijd door mezelf te vergelijken met anderen. Ik vind het belangrijk om gehoord te worden, en "gehoord" worden betekent voor mij soms ook gehoorzaamd te worden.

Energie
Ik vraag me voortdurend af of mensen me wel genoeg bewonderen en of ze wel genoeg respect voor me hebben. Bij elk teken van gebrek aan respect treed ik corrigerend op. Ik moet het gevoel hebben dat ik een verschil kan maken in elke situatie. Ik ben gedisciplineerd, concurrerend en perfectionistisch.

Je doel
Mijn doel is om bemind te worden om wie ik ben, niet vanwege mijn prestaties of omwille van het respect en de bewondering van anderen. Ik moet leren om meer waarde te hechten aan liefde en verbinding dan aan het krijgen van respect en bewondering. Ik moet leren om nederig te zijn en meer geduld te hebben. Ik moet inzien wanneer mijn gestelde doelen te hoog zijn. Mijn zelfprofilering moet minder worden en ik moet meer van mezelf houden.

Wat te doen
Ik moet ervaringen krijgen waarbij geen bewondering of respect af te dwingen is.
Ik moet minder werken en meer van mezelf te houden. Ik moet leren genieten van leuke dingen, gewoon omdat ze leuk zijn. Ik moet leren te ontspannen. Ik moet meer aandacht besteden aan mijn gevoelens en relaties

BELANGRIJKHEID

Wat staat het behalen van je doel in de weg
Mijn constante behoefte om mezelf speciaal en belangrijk te voelen en mijzelf een leider te voelen, belemmeren mijn groei.

Hoe anderen je kunnen helpen bij het behalen van je doel
Anderen kunnen me helpen mijn doel te bereiken door me te betrekken in activiteiten die interessant, uitdagend of leuk zijn terwijl ik daar niet goed in ben. Ze kunnen me gerust stellen door te zeggen dat ze van me houden om wie ik ben en niet om de prestaties die ik lever. Ze kunnen me eraan te herinneren om te vertragen en me aanmoedigen om minder te werken en meer te spelen.

LIEFDE & CONNECTIE

Als je eerste behoefte LIEFDE EN CONNECTIE is:

Je overtuigingen
Om eigenwaarde te hebben moet ik liefhebben en bemind worden. Ik moet betekenisvolle relaties met mensen hebben. Ik ben waardeloos als ik geen liefde kan geven en ontvangen.

Hoe deze overtuigingen voor jou werken
Ik geef veel aan de mensen van wie ik hou en kan over-beschermend optreden. Ik ben verzorgend en verantwoordelijk.

Wat je uit het oog bent verloren
Je moet eerst van jezelf houden om van anderen te houden. Niemand is onmisbaar voor anderen. Geliefd zijn is niet hetzelfde als nodig zijn.

De gevolgen van hetgeen je uit het oog bent verloren
Omdat ik altijd eerst aan anderen denk, onderdruk ik mijn eigen behoeften. Ik kan opdringerig worden. Ik kan vaak geen "nee" zeggen. Omdat ik ervan uit ga dat ik door het geven van liefde, veel liefde terug zal ontvangen, word ik vaak teleurgesteld. Ik ben me vaak niet bewust van mijn eigen behoeften. Ik kan opdringerig zijn zonder dit te beseffen.

Het karakter van mensen die als eerste behoefte liefde en connectie hebben:

Focus
Mijn focus ligt op degenen van wie ik hou en hoe ik hun behoeften kan bevredigen. Ik heb veel empathie voor de gevoelens en emoties van anderen. Ik verwacht in ruil daarvoor bemind te worden.

LIEFDE & CONNECTIE

Energie
Mijn focus ligt op het begrijpen van anderen en het voldoen aan hun behoeften. Ik wil het gevoel hebben dat ik kan helpen en ik ben er trots op dat te kunnen doen. Ik heb goedkeuring en bevestiging nodig van mensen. Ik steek veel energie in het geven. Ik hunker naar romantische liefde.

Gezondheid
Ik kan zo gefocust zijn op het verzorgen van anderen dat ik mijn eigen gezondheid verwaarloos.

Wat ik vermijd
Ik doe er alles aan om onmisbaar te zijn. Ik vermijd het om anderen teleur te stellen en me ondergewaardeerd te voelen. Ik vind het moeilijk om afwijzingen te accepteren.

Sterke punten
Ik ben gul, gevoelig, ondersteunend en behulpzaam. Ik kan goed omgaan met mensen van alle leeftijden en alle rangen en standen.
Ik ben prettig gezelschap en kan goed luisteren. Ik kan goed advies geven. Ik ben gul met mijn tijd, energie en materiële bezittingen. Ik heb emotionele diepgang.

Communicatiestijl
Ik ben gericht op anderen en ik ben vriendelijk en open. Ik kan me goed uitdrukken en ik geef snel advies. Ik ben een steun voor anderen. Woorden die ik vaak gebruik zijn: saamhorigheid, passie, eenheid, warmte, tederheid en verlangen. Soms ervaren mensen mij als intens emotioneel.

Stress
Ik ben gestrest als ik ondergewaardeerd word voor alles wat ik doe terwijl ik daar geen liefde voor terug krijg. Ik kan er niet tegen wanneer men mij als opdringerig of controlerend beschouwt. Het gevoel om nodig te zijn voor anderen brengt spanning met zich mee en het helpt niet dat ik daarover in verwarring raak.

LIEFDE & CONNECTIE

Ik investeer teveel in uitdagende relaties. Ik kan jaloers zijn op wat anderen emotioneel gezien wel hebben terwijl dat buiten mijn bereik ligt.

Verdediging
Ik schiet in de verdediging als mensen me vertellen hoe ik moet leven, vooral wanneer ze erop aandringen dat ik minder aan anderen geef. Ik word boos als ik me gecontroleerd voel of wanneer mensen mij slechte eigenschappen toedichten. Ik word woedend als mensen wreed zijn. Ik kan ook in de verdediging schieten als ik me onbegrepen voel.

Emoties
Ik maak me vaak zorgen over anderen. Ik geef mezelf en anderen makkelijk de schuld. Ik ervaar soms wrok en ik krijg woede uitbarstingen wanneer ik me ondergewaardeerd voel of me respectloos behandeld voel. Als ik niet in de buurt van mijn dierbaren ben mis ik ze heel erg. Ik ben vaak bezitterig naar mensen van wie ik hou en ik ben een idealist. Ik verlang naar ontbrekende dingen in mijn leven. Ik kan erg emotioneel zijn en wegzakken in een depressie.

Ontwikkelingen om meer evenwicht te krijgen:

Je doel
Ik moet beter voor mezelf zorgen en me meer bewust worden van mijn eigen behoeften. Ik moet het gevoel hebben bemind te worden om wie ik ben en niet om wat ik geef.

Wat te doen
Ik moet leren grenzen stellen aan wat ik geef. Ik moet mijn eigen behoeften duidelijk hebben en leren hoe deze te bevredigen. Ik moet leren inzien wanneer ik te controlerend of te bezitterig bezig ben. Ik moet mijn gevoelens en idealismen voorop stellen.

LIEFDE & CONNECTIE

Wat belemmert het halen van je doel
Mijn behoefte om te helpen en te geven aan degenen van wie ik hou belemmert het bereiken van mijn doel. Ik voel me vaak schuldig als ik aandacht besteed aan mijn eigen behoeften. Ik ben er trots op als ik geen aandacht besteed aan mijn eigen behoeften, ik ben bang om egoïstisch te zijn als ik toegeef aan mijn eigen behoeften. Ik vind het moeilijk om dingen te vragen of te krijgen van anderen. Ik geloof dat men van mij houdt om wat ik geef.

Hoe anderen je kunnen helpen bij het behalen van je doel
Anderen kunnen een voorbeeld nemen aan mijn onbaatzuchtigheid in plaats van dat ze steeds afhankelijk zijn van wat ik ze geef, kunnen ze ook teruggeven. Anderen kunnen vragen naar mijn behoeften en daar aandacht aan besteden. Geef me waardering voor wat ik geef en accepteer het als ik een keer "nee" zeg. Mensen zouden moeten proberen mij te begrijpen in plaats van me te willen veranderen.

GROEI

Als je eerste behoefte GROEI is:

Je overtuigingen
Ik moet voortdurend nieuwe vaardigheden ontwikkelen, nieuwe dingen leren en mezelf verbeteren op wat ik al weet. Ik moet me fysiek, emotioneel, intellectueel en/of spiritueel ontwikkelen. Ik moet voortdurend kunnen groeien.

Hoe deze overtuigingen voor jou werken
Er is altijd een nieuwe uitdaging en iets nieuws om te leren. Ik ben niet afhankelijk van anderen om vreugde in het leren te vinden. Ik ben zelfvoorzienend en actief in mijn bezigheden. Ik ben niet gehecht aan materiële bezittingen. Het gaat niet om wat ik heb, maar om wat ik weet en wat ik in staat ben om te doen.

Wat je uit het oog bent verloren
In contact zijn met anderen en bijdragen aan anderen kan meer voldoening geven dan het verwerven van nieuwe kennis en vaardigheden. Delen is leuker dan alleen kennis vergaren.

De gevolgen van hetgeen je uit het oog bent verloren
Mensen zien mij soms als gereserveerd en niet bereid om te delen. Ik kan onthecht raken en overdreven prijs stellen op mijn privacy. Ik heb de neiging om relaties onder te waarderen.

Het karakter van mensen die als eerste behoefte groei hebben:

Focus
Ik focus op leren, studeren, het ontwikkelen van mijn vaardigheden. Ik wil graag het beste in mezelf naar boven halen.

Energie
Ik onderdruk mijn gevoelens en spaar mijn energie zoveel mogelijk om alles te leren wat er te leren valt. Ik ben zelfstandig en ik stel grenzen om mijn tijd en privacy te beschermen.

GROEI

Gezondheid
Als het nodig is om mezelf fysiek te ontwikkelen om verder te kunnen groeien zal ik alles doen wat nodig is om gezond en fit te blijven.

Wat je vermijd
Ik zal er alles aan doen om te voorkomen dat ik tekort schiet of futloos ben. Ik vermijd inbreuk op mijn privacy of eisen van mijn omgeving om aan de behoefte aan mijn persoonlijke groei te voldoen.

Sterke punten
Ik ben respectvol naar anderen. Ik ben attent, rustig en betrouwbaar. Ik vind mezelf een voorbeeld voor anderen.

Communicatiestijl
Omdat ik me graag concentreer op de inhoud en feiten, kunnen mensen mij zien als afstandelijk. Woorden die ik vaak gebruik zijn ik, mij, mezelf, weten, leren, groeien, ontwikkelen, begrijpen, analyseren, bereiken en doelen.

Stress
Ik raak gestrest als ik moe ben of wanneer ik afhankelijk ben van anderen. Ik kan slecht tegen inbreuken op mijn privacy.

Verdediging
Ik schiet in de verdediging als mensen me storen of me willen beperken in wat ik doe. Ik word boos als mensen inbreuk plegen op mijn privacy.

Emoties
Ik ben voorzichtig in het uiten van mijn emoties maar ik kan in woede uitbarsten wanneer mensen zich opdringen,

GROEI

Ontwikkelingen om meer evenwicht te krijgen:

Je doel
Mijn doel is om te kunnen blijven groeien terwijl ik wel kan genieten van relaties en verbinding met mensen. Ik moet leren om vreugde en plezier te beleven op meer manieren dan alleen door te leren.

Wat te doen
Ik moet balans vinden in mijn leven door me meer te richten op anderen in plaats van op mijn eigen groei en ontwikkeling. Ik moet leren plezier te krijgen in geven, minder gereserveerd te zijn en prioriteit geven aan liefde en relaties. Ik moet beter zorgen voor de mensen waarvan ik hou.

Wat staat het behalen van je doel in de weg
De overtuiging dat ik minderwaardig ben als ik me niet bezig hou met mezelf constant te verbeteren. De enorme behoefte aan privacy belemmert mij in het bereiken van mijn doel. Ik moet erkennen dat ik egocentrisch kan overkomen.

Hoe anderen je kunnen helpen bij het behalen van je doel
Mijn vermogen om onafhankelijk en zelf-ondersteunend te zijn mag gewaardeerd worden, net zoals mijn idee van leven en laten leven, terwijl ik tegelijkertijd word aangemoedigd om meer sociaal en liefdevol te zijn.

GROEI

Wat belemmert het halen van je doel
Mijn behoefte om te helpen en te geven aan degenen van wie ik hou belemmert het bereiken van mijn doel. Ik voel me vaak schuldig als ik aandacht besteed aan mijn eigen behoeften. Ik ben er trots op als ik geen aandacht besteed aan mijn eigen behoeften, ik ben bang om egoïstisch te zijn als ik toegeef aan mijn eigen behoeften. Ik vind het moeilijk om dingen te vragen of te krijgen van anderen. Ik geloof dat men van mij houdt om wat ik geef.

Hoe anderen je kunnen helpen bij het behalen van je doel
Anderen kunnen een voorbeeld nemen aan mijn onbaatzuchtigheid in plaats van dat ze steeds afhankelijk zijn van wat ik ze geef, kunnen ze ook teruggeven. Anderen kunnen vragen naar mijn behoeften en daar aandacht aan besteden. Geef me waardering voor wat ik geef en accepteer het als ik een keer "nee" zeg. Mensen zouden moeten proberen mij te begrijpen in plaats van me te willen veranderen.

BIJDRAGEN

Als je eerste behoefte BIJDRAGEN is:

Je overtuigingen
Het leven is niet compleet zonder het gevoel te hebben dat jij een bijdrage aan anderen of aan een doel levert. Ik moet mijn eigen behoeften negeren om anderen te geven wat zij nodig hebben. Ik wil iets terugdoen en mijn stempel op de wereld drukken.

Hoe deze overtuigingen voor jou werken
Door mijn aandacht te richten op anderen worden mijn problemen en pijn minder. Het gevoel dat ik altijd wel ergens aan kan bijdragen verkleint mijn onzekerheid. Er zijn veel verschillende manieren om bijdragen te leveren dus mijn behoefte voor verscheidenheid is hiermee gediend. Ik voel me belangrijk als ik anderen kan helpen. De spirituele band die ontstaat door anderen te helpen geeft me een gevoel van verbondenheid. Ik groei en ontwikkel mezelf door anderen te helpen.

Wat je uit het oog bent verloren
Ik vergeet dat liefde thuis begint. Ik zorg voor zoveel mensen of voor een dergelijke belangrijke zaak dat ik soms mijzelf en mijn dierbaren verwaarloos.

De gevolgen van hetgeen je uit het oog bent verloren
Een gevolg is dat mijn fysieke, emotionele of spirituele gezondheid kunnen lijden onder mijn behoefte om bij te dragen. Ik verwaarloos soms mijn relaties en mensen om mij heen kunnen daar boos om worden.

Het karakter van mensen die als eerste behoefte bijdragen hebben:

Focus
Mijn focus ligt in de wereld. Hoe kan ik helpen, waar kan ik een bijdrage leveren.

BIJDRAGEN

Energie
Ik ben energiek en zo gericht op de buitenwereld dat ik mijn eigen grenzen overschrijdt.

Gezondheid
Ik zou graag gezond willen blijven, maar omdat ik zoveel behoefte heb om bij te dragen verwaarloos ik mezelf en mijn gezondheid.

Wat je vermijd
Ik vermijd om zwak, afhankelijk en futloos te zijn om het respect van de mensen waarvoor ik zorg niet te verliezen.

Sterke punten
Ik ben dapper, volhardend, gul en assertief.

Communicatiestijl
Ik ben energiek en doortastend maar sommigen zien mij als een controlerend persoon die geen rekening houdt met de mening van anderen. Woorden die ik vaak gebruik zijn: idealen, rechtvaardigheid, het goede doel, mededogen en bijdragen.

Stress
Ik heb de neiging om te veel te doen en krijg daardoor last van vermoeidheid. Ik kan niet tegen onrecht. Ik ga de confrontatie aan wanneer ik onrecht bespeur.

Verdediging
Ik schiet in de verdediging wanneer ik overheerst word of wanneer mensen onbetrouwbaar zijn. Ik word defensief wanneer mensen onverschillig zijn over belangrijke zaken of idealen.

Emoties
Ik ben enthousiast en spontaan maar ik kan ook boos worden en de confrontatie opzoeken.

BIJDRAGEN

Ontwikkelingen om meer evenwicht te krijgen:

Je doel
Mijn doel is om evenwicht te vinden tussen het zorgen voor mezelf, mijn geliefden, en mijn behoefte om bij te dragen aan het goede doel.

Wat te doen
Ik moet leren inzien dat ik kan overkomen als te fel en betrokken. Ik moet goed voor mezelf en mijn relaties zorgen.

Wat staat het behalen van je doel in de weg
Bijdragen aan is zo belangrijk voor me dat ik vaak mijn eigen behoeften vergeet en mezelf en anderen verwaarloos. Mijn levensstijl kan leiden tot uitputting. Mijn drang om altijd sterk te zijn en het ontkennen van mijn kwetsbaarheid verhindert dat ik mijn doel bereik.

Hoe anderen je kunnen helpen bij het behalen van je doel
Anderen kunnen me aanmoedigen om beter voor mezelf te zorgen en me kwetsbaar op te stellen. Ze kunnen me laten weten wanneer ze aandacht of hulp van me nodig hebben.

Wil jij steen voor steen je relatie opnieuw opbouwen?

We functioneren altijd vanuit onze waarden, een andere mogelijkheid bestaat niet. Onze waarden bepalen al ons gedrag.

Dus als je van jezelf of een ander, ander gedrag wilt, binnen een bepaalde context, dan kun je dat alleen bereiken door de waarden te snappen en daar door middel van inzicht een verandering aan te brengen.

Iedereen zoekt steeds balans in het leven. Je probeert bijvoorbeeld constant zekerheid te krijgen, maar als je teveel zekerheid hebt, dan ga je op zoek naar variatie oftewel onzekerheid. We doen dit per definitie.

Afhankelijk van ons verleden en de bronnen die we hebben ontwikkeld doen we dit op een helpende of een niet helpende manier. En als het een niet helpende manier is, dan helpt het ons eigenlijk toch, omdat we dan onbewust een andere waarde belangrijker maken. Dat zijn je blinde vlekken.

Er zit dus eigenlijk een constant spanningsveld tussen deze waarden. En als je ze herkent bij jezelf, maak ze dan niet heilig, want het zijn maar zes emoties of zes waarden. En er zijn nog veel meer waarden.

Maar het geeft wel even inzichtelijk dat er dus een aantal dingen zijn die je nastreeft. En op het moment dat je ze teveel hebt of niet hebt, dan ga je paradoxaal reageren.

Wil je hier meer over weten?

Ik leer je er alles over in de training over de fundering van de relatie tempel.

SCHRIJF JE HIER IN VOOR DE TRAINING >>

www.resonancebythies.com