

# Vnitřní svět člověka: Souvislost pocitů a potřeb



**Pocity jsou indikátory toho, jak prožíváme své potřeby.** Když prožíváme své potřeby jako naplněné, cítíme radost, vnitřní klid, vděčnost. Když je prožíváme jako nenaplněné, cítíme smutek, hněv, nervozitu, rozladění atd.

**To, co lidé dělají a říkají, jsou pokusy naplnit potřeby,** pokusy prožít kvality, po kterých touží. Tato snaha může být neuvědomovaná a k naplnění potřeby nakonec ani nemusí vést. K násilí v různé podobě se lidé uchylují, když nedokáží najít jiné způsoby, které by k tomuto naplnění vedly.

Když vnímáme souvislost svých pocitů se svými potřebami, ostatní ztrácí nad našimi pocity moc. Pak nemusíme čekat od ostatních, že se změní a můžeme se o své potřeby postarat sami.

Zaměření pozornosti na pocity a potřeby ostatních mění naše vlastní naladění a pomáhá nám ke konstruktivnější reakci na situaci.