

Deck of Needs

Instrukcje 1

Instrukcje 1

Celem lepszego zrozumienia możliwości Deck of Needs sugerujemy rozpoczęcie od Instrukcji 1. Po tym pierwszym doświadczeniu wiele z informacji zawartych na stronie www.deckofneeds.com będzie z pewnością jaśniejsze i łatwiej przyswajalne.

1. Poszukiwanie potrzeb

Deck of Needs oferuje wiele rozmaitych sposobów (gier) na odnalezienie słów nazywających twoje potrzeby. Aby rozpocząć sugerujemy zabawę, z której korzystamy podczas szkoleń: **Krąg potrzeb**. Potasuj karty i rozłóż je na podłodze w formie okręgu (zdjęcie). Weź do ręki kartę która przyciąga twoją uwagę. Z naszych doświadczeń wynika, że twoja podświadomość naprowadzi oczy do słów które chcą być odnalezione i usłyszane.

Czy chcesz tę kartę mieć jak najbliższej czy jak najdalej od siebie?



Krąg Potrzeb

2. Wysłuchiwanie potrzeb

Wsluchaj się w swoje potrzeby poprzez wpatrywanie się w kartę i notowanie jakiego rodzaju pojawiają się myśli, uczucia i reakcje ciała. Ponadto na froncie każdej karty można znaleźć kilka dodatkowych sposobów wsluchania się w potrzeby na jeszcze głębszym poziomie. W Instrukcji 1 skoncentrujemy się na tekstach zapisanych pod potrzebami.

Słowa pod potrzebami to: 1. jedna lub więcej możliwości opisanie potrzeb. 2. obszary na których ta potrzeba może być mniej lub bardziej spełniona.

Które słowa opisują najlepiej to co chce być odnalezione i usłyszane?

Rzadko potrzeby są niespełniane we wszystkich obszarach. Potrzeba "Bycia Sobą" może być wystarczająco spełniona w obszarze smaku. Jednocześnie może być trudno "być sobą" gdy mowa o ideologii i wierzeniach. Wiele kart oferuje sugerowane obszary w których potrzeba może być niewystarczająco spełniona.

W jakich obszarach twoja potrzeba nie jest wystarczająco spełniona?

3. Znajdowanie kolejnych potrzeb

Odrotna strona kart prezentuje inne metody pogłębionego słuchania. Równocześnie karta wskazuje sugestie potrzeb które mogą być powiązane z twoją pierwszą potrzebą. Doświadczenie pokazuje, że pierwsza odnaleziona potrzeba wywołuje niejako inne, które chcą być znalezione i usłyszane.

20. **Bycie sobą / tożsamość / autentyczność**

Czy także chcesz więcej

- **wewnętrznej spójności** (żyć swoimi wartościami), **bycia prawdziwym(a), jakości** (życia / pracy), (wyższego) celu / znaczenia, 'lepszego' świata, piękna?
- **wyrażania siebie, spontaniczności, uczciwości, pasji?**
- **niezależności / autonomii, przestrzeni, wolnej woli / wyboru?**
- **bycia widzianym(a), bycia słyszonym(a), akceptacji?**
- **czucie się wartościowym(a), szacunku** (siebie)?
- **troski o siebie** (przez siebie / do innych), **chronienia** (siebie)?

Czy wydaje ci się, że ta potrzeba może być zaspokojona tylko kosztem

- **połączenia, przynależności / społeczności,**
- bycia włączanym(a)** (kiedy masz różne pomysły / strategie)?

Podkreślone słowa

Podkreślone słowa to **główne** lub **alternatywne** słowa na innych kartach w 'Deck of Needs' lub w rozszerzeniu '**Karty Strategii**'. Kolor linii sygnalizuje kolor tamtej karty.

Która z innych potrzeb przyciąga twoją uwagę?

Przyciąga uwagę

Gdzie prowadzą cię oczy? Które słowa wywołują (silną) reakcję fizyczną lub emocjonalną? Jeśli to możliwe to poproś kogoś innego o przeczytanie słów na głos. Które ze słów wywołują westchnienie? Które prowadzą do napięcia, stresu a które do rozluźnienia? Fraza "**przyciąga twoją uwagę**" oznacza posłuchanie sygnałów płynących z ciała. Z naszych doświadczeń wynika, że to zwiększa szanse znalezienia tych potrzeb które chcą być wysłuchane.

4. Porównanie dwóch kart

Trzymaj pierwszą i nową kartę, każdą w innej dłoni (por. zdjęcie). Obie potrzeby są ważne. Obie potrzeby chcą być wysłuchane. Która karta daje odczucie cięższe i bardziej nieprzyjemne? Być może wydaje się, że tylko jedna z potrzeb może być spełniona. Jaka myśl pojawia się gdy patrzysz na obie karty? Oraz ...

Która karta chcę być usłyszana pierwsza?



Więcej?

Ukończyłeś pierwsze wprowadzenie do Deck of Needs. Na stronie www.deckofneeds.com znajdziesz demo, więcej gier, więcej możliwości pogłębionego wysłuchania potrzeb, przykłady i więcej informacji. Na naszej stronie znajdziesz również więcej informacji o narzędziach takich jak 'Self Card' (załączonych w zestawie) oraz rozszerzenie 'Karty Strategii'. Powodzenia.

