

NECESIDADES - Una expresión de la energía vital

- Son:
- universales y legítimas
 - no dependen de una acción (en concreto)
 - no dependen de una sola persona
 - las podemos cuidar nosotras/os mismas/os
 - hay personas en nuestro entorno que las satisfacen

Son las necesidades humanas que compartimos todos con mayor o menor intensidad y en unos u otros momentos.

¡Son un regalo para poder enriquecer mutuamente nuestras vidas y no una carga!

¡Cuando estamos conectamos con nuestras necesidades y las expresamos aumenta de una forma significativa la posibilidad de que se satisfagan!

Cuando enfocamos nuestra **atención en nuestras necesidades** nos hacemos conscientes de **lo humano en nosotros y de lo que nos conecta entre todos.**

Esta consciencia ayuda de una forma decisiva en situaciones conflictivas:

En vez de sentir que tenemos que ver con **un ENEMIGO a quien hay que combatir** quien no tiene nada en común con nosotros, podemos ver a la otra persona con necesidades no muy diferentes a las nuestras.

En vez de enfocar en quién tiene razón o no, **nos enfocamos en las necesidades por detrás de las posiciones, empatizamos con el otro lo que nos permite disminuir resistencias y desconfianza.**

DIFERENCIAR NECESIDADES de ESTRATEGIAS

Las NECESIDADES están en nuestro interior mientras

Las ESTRATEGIAS están en el exterior, son actos concretos y varios

Las NECESIDADES son universales y compartidos por todos

Las ESTRATEGIAS pueden estar opuestas una a la otra y crear tensión

Las NECESIDADES son:

- libres de características y actos concretos de otras personas
- independientes de lugares y horarios
- expresados de forma positiva

Las ESTRATÉGIAS son:

- la manera preferida para satisfacer nuestras necesidades
- elegimos las personas cercanas para estrategias preferidas