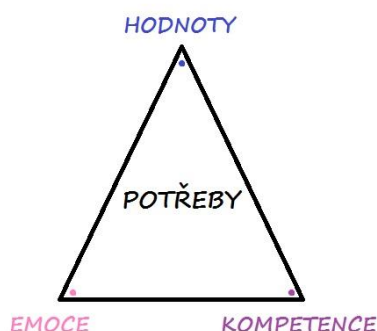


Psychologická hra Get2KnowMe®

Pyramida základních lidských potřeb ve spojení se základními principy psychologie lidské existence



Obsahem pyramidy jsou jednotlivé stupně lidských potřeb. Její jednotlivé rohy (vrcholy trojúhelníku) obsahují hodnoty, emoce a kompetence. Nahoře jsou hodnoty, základnu tvoří emoce a kompetence. Základní čtyři principy fungování lidské psychiky (potřeby, hodnoty, emoce, kompetence). Každý z nás, v každé chvíli svého života, ať už vědomě nebo nevědomě, má nějaké potřeby. Je legitimní, že v dané chvíli jich paralelně máte několik. Na spoustu z nich ani nemyslíte. Některé si uvědomujete. Zpravidla ty, na které myslíte vědomě, se jmenují hodnoty, jelikož podle nich nějak vědomě žijete.

Hodnoty, také životní hodnoty, představují principy vaší existence, základní pravidla či pilíře, tj. podle čeho žijete a realizujete svoji vůli ve vnějším světě.

Dalším vrcholem jsou **emoce**, které lze přirovnat k poslům, patří do principu lidské psychiky, protože to jsou informační poslové, kteří vám říkají, jestli se váš život odehrává podle vašich představ, hodnot a potřeb. Dle základního rozdělení se dělí na vyšší nebo nižší.

Kompetence znamenají způsobilost. Tedy to, jak jste způsobilí vykonávat jakékoliv činnosti. Čím kompetentnější jste, tím jste více způsobilí. Tím více máte kvalitní znalosti, dovednosti a zkušenosti.

Pokud se hodnoty a emoce neodehrávají podle vašich představ (zjistíte, že hodnoty, které vyznáváte, nechcete, chybí vám ty, které chcete nebo vaše pocity neodpovídají vašim představám a tomu, jak byste se chtěli cítit), měla by proběhnout cesta změny, která vede přes způsobilost, a to tak, že zvýšíte svoji kompetentnost.

Pravidla hraní hry Get2KnowMe®

- Čím více k sobě budete upřímní, tím více vám to pomůže k rozvoji.
- Ať už si vyložíte jakékoliv karty, jsou vaše a je legitimní, že je máte. Není správné, ani dobré, kdybyste se za ně styděli nebo měli potřebu je vyměnit za jiné. Ať je vybrána jakákoliv karta, je to důležité a je to správné.

Pojďme si zahrát

1. krok

Podívejte se na obrázek hodnot a vyberte 5 klíčových, pro vás opravdu důležitých hodnot. !POZOR! Chci, abyste ty důležité hodnoty vybírali pohledem vaší identity. Tedy ne z pohledu role. Skutečně chci, abyste si nyní dopřáli komfort neohlížet se na žádnou roli, na žádné naplňování očekávání někoho jiného. Chci, abyste si vybírali jen takové hodnoty, které jsou opravdu jen a jen vaše.



► **1. Cvičení:** *Napište, jakých 5 klíčových hodnot jste si vybrali a důvod výběru (tedy proč jste si je vybrali).*

Autenticita zdůvodnění, proč jste je vybrali, je velmi důležitá. Vypisování myšlenek ven z vaší hlavy vede k zapamatování si vašeho konkrétního důvodu výběru. Je to jeden ze základních principů, který lze přirovnat k cibuli. Sama o sobě představuje produkt přírody nebo nějaké rostliny a je ve své podstatě dokonalá, ale účinkovat začne až v momentě, když začnete pracovat s jejími jednotlivými slupkami. Když si k cibuli přičichnete, oči vás nepálí, ale jakmile je začnete sloupávat, je to jiné. Dalším příkladem je právě myšlenka v hlavě. Ve skutečnosti představuje jen elektrický impuls. Nic jiného myšlenka není. Proto je důležité své myšlenky dát na papír, jelikož se na papíru dají dále utvářet. V hlavě ji tak setříděnou nemáme.

Doplněk k hodnotám

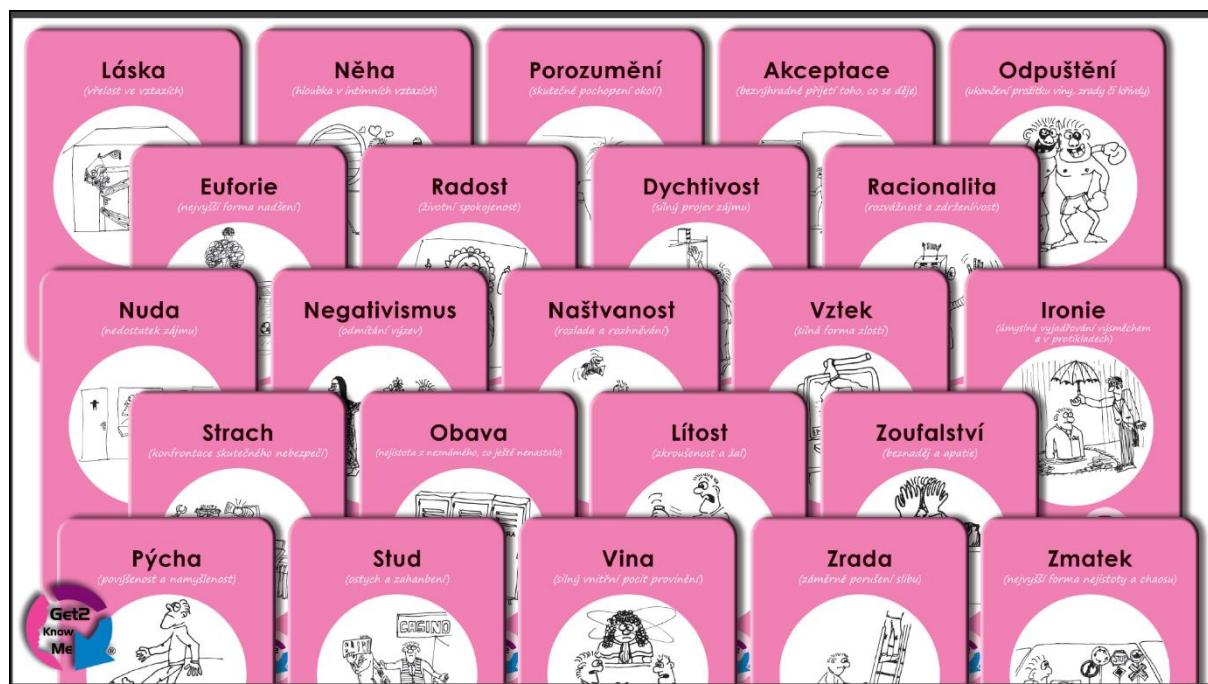
Každá hodnota má jeden ze čtyř významů. Právě vašich 5 vybraných kartiček s hodnotami jsou vaše aktuální hodnoty. Aktuální jsou proto, že se některé z nich mění v průběhu času, člověk se jimi zabývá, přemýšlí o nich a rozvíjí se. Jiné zůstávají stabilní.

Postavení hodnot

- **reflexní** – naplňované, skutečně takto žiju. Je to odraz života, spojitost s ním. Dle vyložené hodnoty se opravdu chovám a podle toho, jak se chovám, zastávám kartičku.
- **aspirační** – hodnota, kterou by člověk chtěl mít, ale v současné době ji nemá nebo nemá v takovém rozsahu, jako bych chtěl. Představuje úroveň touhy.
- **kompenzační** – něco něčím nahrazuji. Něco mi nefunguje, tak to kompenzuji něčím jiným. Člověk tyto hodnoty vykládá, nebo o nich mluví jen s ohledem k prostředí (prostředí to od něj očekává), kdyby o nich nemluvil, tak by se cítil špatně, např. *„Myslím si, že by tam měla patřit, tak ji tam dávám.“*
- **hybridní** – člověk neví, jakou má dané hodnotě udělit postavení, např. *„Asi tak žiji, ale chtěl bych víc. Myslím si, že by to tam mělo být kvůli tomu, co dělám.“*

2. krok

Nyní se zaměříme na emoce. Ke každé hodnotě přiřadíte emoci, jak se v dané vámi vybrané hodnotě v poslední době cítíte. Jedna emoce může být přidělena k více hodnotám.



► **2. Cvičení:** Jakmile budete mít spárované hodnoty s emocemi, napište si, proč jste to spárovali právě takto. Přemýšlejte nad příčinami a také nad důsledky.

Nyní máte páry hodnot a emocí. Představte si, že mezi tyto páry uděláte vertikální linii, která rozdělí celou oblast na dva tábory.

1. Jeden tábor se jmenuje „*Takto to chci, aby to bylo stále*“, sem přemístěte páry, které chcete, aby takto zůstaly i nadále. Do této oblasti patří hodnota a emoce, které jsou odrazem vaší spokojenosti a pocitu, který chcete a potřebujete.
2. Druhý tábor je „*Chci to nějak změnit*“. Do ní se přesune vše, co chcete nějak změnit, ať už posílit, oslabit, nově přidat, něco oddělat atd.

Je možné, že budete mít všechny páry kartiček pouze v oblasti „*Chci to nějak změnit*“, nebo také všechny mít v oblasti „*Takto to chci, aby to bylo stále*“.

3. krok

Nyní se zaměříme na kompetence. Ke každému páru hodnota a emoce (bez ohledu na to, v jakém táboře jste je ponechali) přiřaďte jednu fialovou kartičku – kompetenci. Budete-li vnímat, že potřebujete přiřadit více než jednu kompetenci (což je možné), pro jednoduchost prosím vyberte pouze jednu, abyste se s kartičkami naučili pracovat.



Nyní tedy máte hru hotovou do té míry, že máte spojené hodnoty s emocemi, zpravidla rozdělené do 2 oblastí a u každého páru máte přiřazenou jednu kompetenci; tu nejdůležitější.

► **3. Cvičení:** *Jakmile budete mít hotovo, napište si, jak vlastně chcete pracovat (rozvíjet či posilovat) s každou kompetencí, aby vám přinesla přesně to, co potřebujete.*

► **4. Cvičení:** *Co jste si uvědomili při práci s Get2KnowMe®? Prosím zamyslete se co nejkomplexněji, abyste neopomněli nic z toho, co vám to přineslo. Využijte prosím tohle poslední cvičení, abyste utužili svoje uvědomění a bylo to pro vás prospěšné.*