

### Postići sebe, ili poznatije samoaktualizirati se.... Jesi li probala?

Obećajem, ako probaš bit će zanimljivo...  
Idemo zajedno... ali samo ako je kočija zapregnuta...

Poznati psiholog Maslow smatrao je da čovjek prvo mora zadovoljiti fiziološke potrebe, pa potrebe za sigurnošću, potrebe za ljubavi, potrebe da poštuje sam sebe i da ga drugi poštuju, a tek kada sve to postigne može postići samog sebe. Naravno da to ne znači da se postiže sam od sebe. Mora sam krenuti u avanturu zvanu: samoaktualizacija!

Samoaktualizacija je pojam koji ovisi o maksimalnoj realizaciji i ispunjenju vlastitih potencijala, talenata, sposobnosti. **Osoba može sve druge potrebe zadovoljiti, ali ako nije samoaktualizirana to ju frustrira i ne da joj mira.** „Glazbenik mora svirati, slikar slikati, pjesnik pisati...da bi bio na miru“ (Maslow, 1970). Samoaktualizacija nije ograničena na glazbenike, astronaute ili predsjednike, samoaktualizirati se može svatko. Najvažnije je ispuniti svoje potencijale, što god radili. Nije bitno jesi li stolar, mehaničar, gitarist, kirurg, stočar ili dadilja.

Postoji nekoliko uvjeta za samoaktualizaciju. Problem sa uvjetima je što ih ljudi često okrenu kako im odgovara. Sami zaključite kako i zašto.

#### **Uvjeti:**

**1. moramo biti slobodni od zabrana koje nam nameće društvo i koje sami sebi namećemo**

**2. ne smiju nas ometati potrebe nižeg reda**

**3. moramo biti sigurni u svoju sliku o sebi i u naše odnose s drugim ljudima, moramo biti sposobni voljeti i biti voljeni**

### **4. moramo posjedovat realistično znanje o vlastitim snagama i slabostima, vrlinama i manama**

Većina ljudi prvo mora zadovoljiti potrebe nižeg reda da bi se mogla samoaktualizirati, ali naravno, kao i u svakoj priči, postoje iznimke. Iznimke su ljudi koji štrajkaju glađu da bi postigli neki cilj, ratnici koji su zaboravili na sigurnost i branili svoju zemlju, ljudi koji žive i umiru za svoje ideale, ljudi koji su se zavjetovali na siromaštvo.

Neke karakteristike samoaktualiziranih ljudi: prihvaćanje sebe, drugih i prirode, spontanost, jednostavnost i prirodnost, usredotočenost i na druge osim vlastitih problema, potreba za privatnošću, društveni interesi, mistična iskustva, duboki međuljudski odnosi sa malim brojem pojedinaca, kreativnost, otpor kulturi i dr.

**Samoaktualiziranih ljudi u svijetu je samo 1 %. Da, samo 1!!!**

Jesi li među njima?