

# Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

1943 yılında psikolog Abraham Maslow, temel ihtiyaçlar karşılanmadığında daha yüksek ihtiyaçlara yönelmeyeceğimizi öne sürdü. Temel ihtiyaçlarımızı karşıladıktan sonra dikkatimizi psikososyal ihtiyaçlara ve kendimizi gerçekleştirmeye çevirebiliriz. Pratikte ihtiyaçlar daha karmaşıktır. Hepsini karşılamayabilir, farklı zamanlarda farklı ihtiyaçlara yönelebilir ya da aynı anda birden fazla ihtiyaçla ilgilenebilirsiniz. Bu hiyerarşiyi kendi ihtiyaçlarınızı keşfetmek için bir başlangıç noktası olarak kullanın.

