

# 8 Ανθρώπινες Ανάγκες

Τετάρτη 15/05/2024 - 18:00

3ωρο online  
workshop



με τον Νικόλα  
Σμυρνάκη

(live διαδικτυακά +  
μαγνητοσκοπημένο)

ISLAND of MAN  
ACADEMY

Εκδόσεις IslandofMan

© Νικόλας Σμυρνάκης, 2023

1η έκδοση

© Για όλες τις γλώσσες σε όλο τον κόσμο: IslandofMan

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου, σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς την έγγραφη άδεια του συγγραφέα.

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Χαρά Χαραλαμπάκη

Εκδόσεις IslandofMan

IslandofMan Philosophy

[info@islandofman.gr](mailto:info@islandofman.gr)

[www.IslandofMan.gr](http://www.IslandofMan.gr)

ΝΙΚΟΛΑΣ ΣΜΥΡΝΑΚΗΣ

## 8 Ανθρώπινες Ανάγκες

Το εγχειρίδιο

ISLAND OF MAN  
 PHILOSOPHY  
*by Nicolas Smyrnakis*



Ο **Νικόλας Σμυρνάκης** είναι συγγραφέας, δημιουργός της **φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί** (IslandofMan Philosophy), ιδρυτής του **IslandofMan Academy**. Σπούδασε στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΑΣΟΕΕ) και είναι κάτοχος τίτλου MBA (International MBA – ΑΣΟΕΕ). Για σειρά ετών δίδασκε το μάθημα «Στρατηγική και Καινοτομία» σε ιδιωτικό κολλέγιο.

Έχει διακριθεί σε λογοτεχνικούς διαγωνισμούς (ποίησης, μυθιστορήματος, διηγήματος) και έχει λάβει δύο βραβεία διαδικτύου e-awards (καλύτερο άρθρο και συλλογικό συγγραφικό έργο). Έχει υπάρξει δύο φορές ομιλητής στο TEDx και με τις ομιλίες του στην Ελλάδα και στο εξωτερικό έχει απευθυνθεί σε χιλιάδες ανθρώπους. Τον εμπιστεύονται μεγάλοι ιδιωτικοί και δημόσιοι οργανισμοί.

Από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ κυκλοφορούν 6 έργα του: ***Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου και Να ευτυχίσω για να πετύχω ή να πετύχω για να ευτυχίσω;;***, ***Γράψε τη δική σου Ιστορία, Τυρίνος: ο κλέφτης φόβων*** (παραμύθι), ***Η ΑΛΗΘΕΙΑ και Τα Γράμματα της Αγάπης***. Το βιβλίο ***Η ΑΛΗΘΕΙΑ*** προσκαλεί τον αναγνώστη σε ένα συναρπαστικό ταξίδι στις 8 Ανθρώπινες Ανάγκες ενώ το τελευταίο του έργο ***Τα Γράμματα της Αγάπης*** αποτελείται από λέξεις αφιερωμένες στην Αγάπη και πρωτότυπα χειρόγραφα σχέδια που έχουν δημιουργηθεί αποκλειστικά από τα 5 γράμματά της.

Πρόσφατα ίδρυσε την **IslandofMan Children Academy** με απώτερο στόχο τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με έννοιες που αν τις είχαμε διδαχθεί στο σχολείο, θα μπορούσαν να αποτελέσουν το θεμέλιο για μια καλύτερη ζωή κι έναν πιο όμορφο κόσμο.

Σκοπός του είναι να βοηθήσει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να βρουν τον σκοπό τους.

## Η φιλοσοφία μας

Η φιλοσοφία του Ανθρώπου στο Νησί (Island of Man Philosophy) αποτελείται από ένα σύνολο αρχών, αξιών, γνώσεων που οδηγούν στην εκπλήρωση ενός ανώτερου σκοπού ζωής. Ενός σκοπού που συμπεριλαμβάνει κι άλλους ανθρώπους αλλά είναι μεγαλύτερος από τον κάθε άνθρωπο που τον συνιστά.

Είναι ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης που εμπεριέχει ιδέες και γνώσεις που οδηγούν στην προσωπική ανάπτυξη, την Πρόοδο, την Αγάπη, την Πληρότητα, την Αλήθεια. Στην μεγαλύτερη επιτυχία όλων. Την ευτυχία.

Το Νησί συμβολίζει τις αρχές, τις αξίες και τις γνώσεις και ο Άνθρωπος πάνω σε αυτό συμβολίζει όσους ενστερνίζονται, διαδίδουν, συνδημιουργούν την συγκεκριμένη φιλοσοφία και εμπνέουν και άλλους να κάνουν το ίδιο.

Η φιλοσοφία του Ανθρώπου στο Νησί, δημιουργός της οποίας είναι ο συγγραφέας Νικόλας Σμυρνάκης, σκοπό έχει να αποτελέσει ένα Κίνημα που θα βοηθήσει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να εκπληρώσουν τον σκοπό της ζωής τους.

Να αποτελέσει μια παγκόσμια οικογένεια όπου όλοι θα νιώθουν ότι έχουν μια ξεχωριστή θέση. Επιτυχημένοι, ευτυχισμένοι, αγαπημένοι, καλύτεροι άνθρωποι που δημιουργούν έναν, στα μάτια πολλών, ουτοπικό κόσμο. Άνθρωποι... στο Νησί.

Στο Νησί του Ανθρώπου οι άνθρωποι δεν κοιτούν με τα μάτια.

Στο Νησί του Ανθρώπου οι άνθρωποι δεν κοιτούν άλλο, γιατί όλα τα 'χουν δει.

Στο Νησί του Ανθρώπου οι άνθρωποι όλα τα 'χουν δει γιατί μέσα τους κοιτάζανε.

## Όραμα

Όραμά μας είναι να βοηθήσουμε ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να βρουν το όραμά τους και να τους εξοπλίσουμε με τα μέσα που απαιτούνται για να το πραγματοποιήσουν.

Η πρώτη βάση του Island of Man Philosophy είναι:

**Αλλάζοντας έναν, που θα αλλάξει μία, που θα αλλάξει έναν, αλλάζεις τον κόσμο. Μην ξεχάσεις όμως να ξεκινήσεις από το ΕΓΩ.**

Η δεύτερη βάση είναι η εξής:

**Δώσε περισσότερα από όσα λαμβάνεις και θα λάβεις περισσότερα από όσα έδωσες.**

Λαμβάνοντας μέρος σε αυτό το workshop είναι σαν να αποφάσισες να είσαι συν-δημιουργός αυτού του οράματος. Θυμήσου πως αν η γνώση είναι δύναμη, η εφαρμοσμένη γνώση είναι υπερδύναμη.

Γι' αυτό και σε προτρέπω να εφαρμόσεις όσα μάθεις. Μέσα από τη δική σου ιστορία, ίσως εμπνευστούν κι άλλοι άνθρωποι για να πετύχουν τον δικό τους σκοπό.

Την αγάπη μου

Νικόλας Σμυρνάκης

---

Πολλά από τα στοιχεία που θα διαβάσεις παρακάτω εμπεριέχονται στα βιβλία *Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου*, *Να ευτυχίσω για να πετύχω ή να πετύχω για να ευτυχίσω*; Γράψε τη δική σου ιστορία και *Η ΑΛΗΘΕΙΑ* που κυκλοφορούν από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.

## Οι 8 Ανθρώπινες Ανάγκες

(η παρακάτω κατηγοριοποίηση αναγκών που εμπεριέχεται στο βιβλίο «Η ΑΛΗΘΕΙΑ» βασίζεται στη φιλοσοφία του Ανθρώπου στο Νησί)

Οι ανάγκες κάθε ανθρώπου καθοδηγούν τις πράξεις του. Οτιδήποτε κάνεις, αποφεύγεις, προτιμάς, επιλέγεις, σχετίζεται με την κάλυψη κάποιας ανάγκης σου.

Πίσω από κάθε πράξη ή απραξία σου κρύβεται μια αιτία. Η αιτία είναι η ικανοποίηση μιας ανάγκης –ή περισσότερων–, η αποφυγή μιας δυσάρεστης κατάστασης ή ενός πόνου που αναστέλλει την ικανοποίηση μιας ανάγκης – ή περισσότερων.

1) Επιβίωση, 2) καλή υγεία, 3) ασφάλεια, 4) αναγνώριση, 5) διαφορετικότητα – έκπληξη, 6) πρόοδος, 7) αγάπη, 8) πληρότητα.

### Πρωταρχικές Ανάγκες

#### *Επιβίωση*

Το ένστικτο με σπρώχνει να παραμείνω ζωντανός, να διαγωνίσω το είδος μου, να βρω φαγητό, νερό, στέγη, να κοιμηθώ, να προστατευτώ, να εκφράσω ελεύθερα τη σεξουαλικότητά μου, να διεκδικήσω όσα πηγάζουν από τον πυρήνα της ύπαρξής μου χωρίς να κάνω κακό στους συνανθρώπους μου.

#### *Καλή Υγεία*

Φροντίζω συστηματικά και μέσα από πράξεις τη σωματική και ψυχική μου υγεία.

#### *Ασφάλεια*

Νιώθω σιγουριά σε σωματικό, οικονομικό και συναισθηματικό επίπεδο. Επικρατεί μέσα μου ένα αίσθημα γαλήνης.

#### *Αναγνώριση*

Ικανοποιώ το αίσθημα σπουδαιότητάς μου.

#### *Διαφορετικότητα-Έκπληξη*

Συλλέγω εμπειρίες, ψάχνω το νέο, βάζω στη ζωή μου το παιχνίδι, τη διασκέδαση.

## Ανώτερες Ανάγκες

### Πρόοδος

Δίνω τον καλύτερο εαυτό μου. Γίνομαι καλύτερος από εμένα.

### Αγάπη

Αγαπάω τον εαυτό μου, αγαπώ τους άλλους, λαμβάνω αγάπη  
(τα τρία επίπεδα αγάπης).

### Πληρότητα

Εκπληρώνω έναν ανώτερο σκοπό ζωής, που συμπεριλαμβάνει κι άλλους  
ανθρώπους, μέσα από την προσφορά αγάπης.

Υπάρχουν παραγωγικοί και μη παραγωγικοί τρόποι εκπλήρωσης των  
αναγκών.

Διαφορετικότητα και έκπληξη νιώθεις παίρνοντας ναρκωτικά μα και  
κάνοντας μια ενδιαφέρουσα συζήτηση ή παίζοντας ένα παιχνίδι.

Εσύ καλύπτεις τις ανάγκες σου;

Με ποιον τρόπο;

Γράψε κάτι που κάνεις και δεν σου πολυαρέσει. Πόσες και ποιες ανάγκες  
ικανοποιείς;

Γράψε κάτι που σε κάνει πραγματικά χαρούμενο. Πόσες και ποιες  
ανάγκες ικανοποιείς;

**Όσο πιο πολλές ανάγκες εκπληρώνεις στην καθημερινότητά σου  
τόσο μεγαλύτερο είναι το επίπεδο ευτυχίας σου.**

Οι άνθρωποι δεν προχωράνε στη ζωή τους γιατί δεν αποφασίζουν να  
κάνουν το δύσκολο, το άβολο, το φοβιστικό που τους οδηγεί στην πρόοδο.

Ετοιμάσου να προσδώσεις ευχαρίστηση στο άβολο ώστε να το εντάξεις  
στην καθημερινότητά σου.



## Ιεράρχηση των αναγκών

A. Ιεράρχησε τις ανάγκες με βάση τη σημαντικότητα που έχουν για σένα.

B. Ιεράρχησε τις ανάγκες με βάση τις πράξεις σου σήμερα.

Πόσο διαφορετική είναι η ιεράρχησή σου στο A και στο B;

Γ. Ιεράρχησε εκ νέου τις ανάγκες σου ανάλογα με τη θέση που θέλεις να έχει καθεμία στη ζωή σου περιγράφοντας τι μπορείς να κάνεις καθημερινά για να τις εκπληρώνεις παραγωγικά.

## Αποφάσεις

Σημείωσε ένα δίλημμά σου.

Για να λάβουμε μια απόφαση έναντι μιας άλλης, αρκεί να αναρωτηθούμε:

Ποια από τις δύο θα μας επιτρέψει να ικανοποιήσουμε περισσότερες ανάγκες μας, και ειδικά τις τρεις ανώτερες.

## Σχέσεις

Ο τρόπος να σε συμπαθήσει/ακολουθήσει/αγαπήσει κάποιος είναι να ικανοποιήσεις τις ανάγκες του.

Γράψε τι μπορείς να κάνεις καθημερινά για να εκπληρώνεις τις ανάγκες του συντρόφου ή των συνεργατών σου.

1. Καλή υγεία

2. Ασφάλεια

3. Αναγνώριση

4. Διαφορετικότητα-έκπληξη

5. Πρόοδος

6. Αγάπη

7. Πληρότητα

Πώς είσαι σίγουρος ότι ξέρεις ποιες είναι οι ανάγκες του/της;

Μήπως χρησιμοποιείς τη στρατηγική εκπλήρωσης των δικών σου αναγκών για την ικανοποίηση των αναγκών των άλλων;

Για να ικανοποιήσεις τις ανάγκες κάποιου πρέπει να μάθεις ποιες είναι αυτές και με ποιον τρόπο εκπληρώνονται. Κι αυτό θα γίνει μόνο μέσα από τη σωστή επικοινωνία.

Η τακτική της ισορροπίας των αναγκών.

- Εγώ παίζω στο γήπεδο μου.
- Εσύ παίζεις στο γήπεδό σου.
- Εγώ έρχομαι στο γήπεδό σου.
- Εσύ έρχεσαι στο γήπεδό μου.
- Βρισκόμαστε μαζί στο κοινό γήπεδο.

## Το Μετα-επίπεδο για σένα

Ως **IslandofMan Philosophy** προσφέρουμε μια πληθώρα επιλογών σε άτομα, ζευγάρια, ομάδες, επαγγελματίες, επιχειρήσεις, που καλύπτουν κάθε ανάγκη, με απώτερο σκοπό την πρόοδο, την αποτελεσματικότητα, την πληρότητα, την απελευθέρωση της αυθεντικότητας και την αύξηση επιδραστικότητας ανθρώπων και οργανισμών.

Περισσότερες πληροφορίες:

[www.IslandofMan.gr](http://www.IslandofMan.gr)

## Εκπαίδευση Εκπαιδευτών

✓ Σου άρεσε αυτό που είδες στη σκηνή; Θα ήθελες κάποια στιγμή να εκπαιδεύεις κι εσύ; Να βοηθήσεις άλλους ανθρώπους να βρουν τον σκοπό της ζωής τους, να αναδείξουν τις δημιουργικές τους δυνάμεις, να ανακαλύψουν την Αλήθεια μέσα τους, να απελευθερώσουν την αυθεντικότητά τους, να μπουν στον δρόμο της επιτυχίας, ευδαιμονίας και πληρότητας.

✓ Θα ήθελες να συμμετέχεις στο πιο αποτελεσματικό πρόγραμμα Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών στην ελληνική γλώσσα;

- **IslandofMan Leader Trainer**

Απονέμεται ο τίτλος του **IslandofMan Leader Trainer**, εγκεκριμένος από το IslandofMan Philosophy, στον οποίο εμπεριέχεται ο τίτλος του **Personal, του Relationship** και του **Leadership Trainer**. Στον τίτλο αναγράφονται οι ώρες διδασκαλίας και πρακτικής εξάσκησης.

- **IslandofMan Business Trainer**

Υπάρχει ένα μεγάλο κενό στην αγορά. Το ερώτημα δεν είναι αν θα καλυφθεί αλλά πότε. Και από ποιους. Ενώ λοιπόν υπάρχουν πολλοί trainers είναι λίγοι οι Business Trainers. Κι ακόμα λιγότεροι οι πραγματικά καλοί επαγγελματίες.

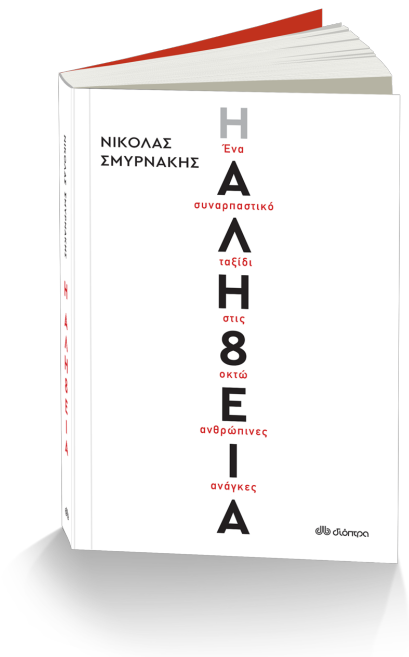
- **IslandofMan Family Consultant**

Απευθύνεται σε ανθρώπους που δραστηριοποιούνται ή θέλουν να δραστηριοποιηθούν στον τομέα των παιδιών. Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα μαθαίνει κάποιος τις τεχνικές που θα του επιτρέψουν να εκπαιδεύει παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς. Όλες οι γνώσεις και οι τεχνικές της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί είναι εγκεκριμένες από επαγγελματίες ψυχολόγους και ψυχοθεραπευτές παιδιών και εφήβων.

Περισσότερες πληροφορίες:

[www.IslandofMan.gr](http://www.IslandofMan.gr)

Η φιλοσοφία των 8 Ανθρώπινων Αναγκών εμπεριέχεται στο βιβλίο  
Η ΑΛΗΘΕΙΑ που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ



## Νέο Βιβλίο

Τα Γράμματα της Αγάπης



## Άλλα βιβλία



## Παραμύθι: Τυρίνος. Ο Κλέφτης Φόβων

