



**Treinar é Fazer Melhor!**  
**Desenvolver é Ser Melhor!**  
Prof. Amauri Crozariolli

**www.amauri.net**

# As 6 Necessidades Humanas

Quais são as 6 necessidades humanas?

Você já parou para pensar porque somos movidos pelas coisas, por que achamos algumas coisas legais e elas nos satisfazem e outras simplesmente não agradam de jeito nenhum? Ou ainda, o que motiva as pessoas a buscarem drogas como fugas ou compensação por algo?

Tudo gira em torno do nosso comportamento que determina como nos sentimos, o que somos e como nos sentimos realizados, frustrados ou dependentes.

A partir do momento que começamos a entender de que forma nosso cérebro trabalha e como lidamos com nossas próprias sensações conseguimos entender como funcionamos internamente.

Um dos maiores especialistas no assunto de comportamento humano, o renomado Coach Anthony Robbins define que temos, basicamente, 6 necessidades humanas básicas para viver.

Quais são as 6 necessidades humanas?

- 1. Certeza e conforto**
- 2. Incerteza e variedade**
- 3. Significado ou importância**
- 4. Amor ou conexão**
- 5. Contribuição**
- 6. Crescimento**

## 1. Certeza e conforto

Cada indivíduo precisa ter certeza e sentir-se seguro.

Desta primeira necessidade que vem a estabilidade no emprego, por exemplo. A segurança que você recebe por estar empregado, tendo uma (aparente) estabilidade faz com que você consiga se programar com gastos mensais, financiamentos, viagens e tudo o que você precisa para viver, dentro do que você julga como importante.

Ainda, a segurança também atua no campo emocional onde você quer ter a certeza de estar bem consigo mesmo, com seu corpo com sua mente, seus valores, enfim, com as coisas que você acredita.

## 2. Incerteza e variedade

Ela vai exatamente ao contrário da primeira necessidade humana sobre a certeza e conforto. Perceba que esta necessidade, incerteza e variedade, está relacionada com mudanças, desafios ou novidades.

O que a vida menos precisa é a certeza! Quanto mais você tiver certeza sobre algo, mais limitado você estará para o crescimento.

Quando buscamos variedade queremos sair da rotina, do padrão ou daquilo que sempre vimos como sendo correto e como certo.

As novidades que encontramos em doses diárias fazem com que seja gerado um pouco de incerteza nas nossas vidas que nos estimulam a pensar e buscar alternativas em busca da certeza das coisas.

## 3. Significado ou importância

Pensando agora sobre o significado da terceira necessidade humana, significado ou importância, podemos pensar sobre como é ser reconhecido e valorizado. Este reconhecimento ou valorização pode ser em diversas esferas das nossas vidas, pessoal, profissional, saúde, lazer, você quem escolhe.

No caso de ser reconhecido ou valorizado estamos buscando a valorização do nosso ego, a nossa autoafirmação, nosso status. Quem não quer ser reconhecido por algo de bom que fez? Quem não quer ser único, diferente ou pertencer à uma comunidade ou um grupo de amigos?

Já ouviu falar na história do legado? Daquilo que você quer deixar para a eternidade? Esta necessidade se encaixa perfeitamente no sentido do legado como significado e importância.

SWOT\* Pessoal - Descubra suas forças

\*Análise SWOT é uma abreviação das palavras em inglês Strengths, Weaknesses, Opportunities e Threats, que significam Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças, respectivamente. Em português, é chamada de “análise FOFA”.



## 4. Amor ou conexão

Acredito que quando você leu “amor e conexão”, imediatamente, lhe veio a ideia de amor entre casais, namorados, amigos, não é mesmo?

Mas não vamos nos limitar apenas nesta esfera... Podemos expandir este amor para familiares, amigos, pessoas, filhos, animais, qualquer coisa que você possa sentir um amor verdadeiro e estar conectado com este sentimento de forma intensa e profunda.

A conexão vem da similaridade, de se sentir bem consigo mesmo. Você pode estar conectado com pessoas que tem os mesmos objetivos de vida, a mesma fé, o mesmo envolvimento social.

As opções amor e conexão são bem amplas.

## 5. Contribuição

O nome já explica o conceito de uma forma direta... Contribuir significa ajudar, dar algo sem esperar nada em troca.

Um dos maiores exemplos de contribuição que podemos ter vem desde que nascemos.

Nossos pais nos educam, nos dão formação, ensinamentos, fundamentam nossos valores e fazem uma busca incessante pelo nosso melhor.

E que eles esperam de volta de nós? Simplesmente, NADA!

Agora quando você ajuda um amigo na mudança de casa, quando você auxilia alguém com alguma tarefa doméstica, do colégio, da universidade, quando treina alguém para melhorar suas capacidades... você está contribuindo.

Doação de sangue, roupas, alimentos... a lista é longa... e isso tudo para que? Apenas para poder contribuir com o próximo.

Nesta necessidade básica podemos incluir novamente o legado... *(Legado é uma disposição feita em um testamento para benefício de outra pessoa, é deixar algo, de valor ou não, para outra pessoa, e vem do latim, legatos).*

Qual a sua contribuição? Pelo o que você deseja ser lembrado? O que você gostaria de deixar de mensagem para as gerações futuras?

## **6. Crescimento**

O princípio básico da vida, não é mesmo?

Plantamos uma muda de árvore para vê-la crescer, regamos, cultivamos, adubamos e, um dia, recebemos a sombra desta árvore.

A vida funciona deste jeito...

Vamos para escola, faculdade, aprendemos, nos aperfeiçoamos, compartilhamos informações e conhecimento, buscamos melhorar novamente e entramos neste ciclo o tempo todo.

Estamos constantemente em desenvolvimento, em movimento buscando mais e mais.

Queremos mais paz de espírito, buscamos mais felicidade, mais bens materiais, mais saúde, mais amigos.

O universo não gosta de nada parado, por isso estamos o tempo todo em movimento, querendo expandir nossos horizontes, nosso caminho.

## **Agora que conhecemos e entendemos as 6 necessidades humanas, o que podemos fazer com elas?**

- 1. Certeza e conforto**
- 2. Incerteza e variedade**
- 3. Significado ou importância**
- 4. Amor ou conexão**
- 5. Contribuição**
- 6. Crescimento**

As primeiras quatro necessidades são relacionadas com nosso ego (lembrando: certeza e conforto, incerteza e variedade, significado e importância e amor ou conexão).

As duas últimas são relacionadas com nosso estado de espírito (lembrando: contribuição e crescimento).

Dependendo do que você quer trabalhar e desenvolver você terá uma ênfase maior em cada uma destas necessidades.

Perceba que dentro das quatro primeiras necessidades, se você tiver algo que satisfaça ao menos três das quatro, você tem um vício.

## Exemplo:

### Pessoas que são alcoólatras.

**Certeza e conforto:** eu bebo porque sinto o conforto e aconchego e esqueço dos problemas

**Incerteza e variedade:** eu bebo porque me faz pensar em coisas diferentes

**Significado ou importância:** eu bebo porque me sinto mais confiante.

**Amor ou conexão:** eu bebo porque eu me sinto parte de um grupo (com outras pessoas que bebem)

Aqui temos um exemplo claro (alcoólatras) de satisfação destas necessidades.

## Concluindo

O que você faz e de que forma busca satisfazer suas necessidades básicas irá determinar se você irá criar hábitos saudáveis ou nocivos à você e as pessoas ao seu redor.

Se você quer buscar o equilíbrio por completo preste atenção de que forma você está conduzindo sua vida e como você quer viver daqui para frente.

Qual a necessidade mais importante para você?

Exercite, anotando abaixo o que o torna uma pessoa melhor:

## SWOT Pessoal - Descubra suas forças

