



Dorybių enciklopedija

“Būti dorybingu žmogumi - tai valios veiksmais parodyti visas arba bent daugumą iš šešių visur esančių dorybių: išmintį, drąsą, žmogiškumą, teisingumą, santūrumą ir transcendenciją.”

Martin Seligman

1. Dorybė. Išmintis ir žinios

“Kognityvinės charakterio savybės, susijusios su žinių įgijimu ir naudojimu.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Mes galime žinoti tik tai, kad nieko nežinome. Ir tai yra aukščiausias žmogiškosios išminties laipsnis.”

Levas Tolstojus, "Karas ir taika"

“Neišmintinga per daug pasitikėti savo išmintimi. Verta prisiminti, jog ir stipriausias gali nusilpti, o išmintingiausias - suklysti.”

Mahatma Gandi

“Kvailys mano esąs išmintingas, o išminčius žino, kad yra kvailys.”

Viljamas Šekspyras

“Tobulą išmintį sudaro keturios dalys: Išmintis - principas, kaip teisingai elgtis. Teisingumas - principas, kaip vienodai elgtis tiek viešumoje, tiek privačiai. Tvirtybė - principas ne bėgti nuo pavojaus, bet jį įveikti. Nuosaikumas - principas, kaip sutramdyti troškimus ir gyventi saikingai.”

Platonas

“Savęs pažinimas yra visos išminties pradžia.”

Aristotelis

“Vienintelė tikra išmintis yra žinoti, kad nieko nežinai.”

Sokratas

“Gerame knygų kambaryje kažkoku paslaptingu būdu pajunti, kaip net neatverdamas knygų, per odą sugeri jose esančią išmintį.”

Markas Tvenas

“Kiekvienas kvailys gali žinoti. Svarbiausia - suprasti.”

Albertas Einšteinas

“Išminties galime mokytis trimis būdais: pirma, apmąstymu, kuris yra kilniausias; antra, mėgdžiojimu, kuris yra lengviausias; ir trečia, patyrimu, kuris yra skaudžiausias.”

Konfucijus

“Vakar buvau protingas, todėl norėjau pakeisti pasaulį. Šiandien esu išmintingas, todėl keičiu save.”

Rumi



“Žinios suteiks jums galią, o charakteris - pagarbą.”

Bruce’as Lee

1.1. Kūrybiškumas [originalumas, išradingumas]

"Mąstymas apie naujus ir efektyvius būdus, kad sukurti ir realizuoti idėjas; apima meninius pasiekimus, bet jais neapsiriboja."

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Kūrybiškumas - tai bet koks veiksmas, idėja ar produktas, kuris pakeičia esamą sritį arba esamą sritį paverčia nauja... Svarbu tai, ar sukurta naujovė yra tinkama kokiai nors sričiai.”

Mihaly Csikszentmihalyi

“Kūrybiškumas - tai procesas, kurio metu gimsta kažkas naujo. Kūrybiškumas reikalauja aistros ir atsidavimo. Kūrybiškumas padeda suvokti tai, kas buvo paslėpta, ir suteikia naują prasmę. Įgyjama aukščiausio sąmoningumo patirtis: palaima.”

Rollo May

Bet koks mąstymo procesas, kurio metu formuojami ir išreiškiami originalūs modeliai.

H. H. Fox

Kūrybinis mąstymas į įprastus dalykus leidžia pažvelgti naujai, gilintis, siekiant rasti anksčiau nepastebėtus dėsningumus, bei rasti ryšius tarp nesusijusių reiškinių.

Roger von Oech

"Gražiausių dalykų pasaulyje negalima nei pamatyti, nei paliesti, jie jaučiami širdimi."

Antuanas de Sent Egziuperi, Mažasis princas

1.2. Smalsumas [domėjimasis, naujovių ieškojimas, atvirumas patirčiai]

“Domėjimasis nuolatine patirtimi dėl pačios patirties; įdomių dalykų ir temų ieškojimas; tyrinėjimas ir atradimas.

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Mažiau domėkitės žmonėmis, o daugiau - idėjomis.”

Marie Curie

“Smalsumas nugalės baimę net labiau nei drąsa.”

James Stephens

“Moksliniai tyrimai - tai formalizuotas smalsumas. Tai tikslingas tyrinėjimas ir domėjimasis. Tai norinčiojo siekis sužinoti kosmines pasaulio ir jame gyvenančiųjų paslaptis.”

Zora Neale Hurston



“Mirtingųjų smalsumas yra toks aklas, kad jie dažnai savo protus veda neištirtais keliais, neturėdami jokio pagrindo tikėtis sėkmės, o tik pasirenkę rizikuoti ir bandyti išsiaiškinti, ar ten slypi tiesa, kurios jie ieško.”

René Descartes

“Smalsumas yra žmogaus egzistencijos esmė. "Kas mes esame? Kur mes esame? Iš kur esame kilę? Kur einame?"... Aš nežinau. Neturiu atsakymų į šiuos klausimus. Nežinau, kas yra ten, už kampo. Bet aš noriu tai sužinoti.”

Gene Cernan

“Manau, kad jei esate smalsus, suteikiate progą, o jei atveriate duris, sukuriate galimybę.”

Mario Testino

“Nuolat judame į priekį, atveriamo naujas duris ir darome naujus dalykus, nes esame smalsūs ir smalsumas mus veda naujais keliais.”

Walt Disney

“Kritinis mąstymas ir smalsumas yra kūrybiškumo raktas.”

Amala Akkineni

“Žmogaus dvasia - tai gebėjimas smalsiai ir optimistiškai žvelgti į ateities nežinomybę. Tai tikėjimas, kad problemos ir nesutarimus galima išspręsti. Tai tam tikras įsitikinimas/pasitikėjimas. Jis yra trapus. Jį gali aptemdyti baimė ir prietarai.”

Bernard Beckett

“Gyvenkite gyvenimą, kupiną nuolankumo, dėkingumo, intelektualinio smalsumo ir niekada nenustokite mokytis.”

Gza

“Keturiuos humanizmo savybės yra smalsumas, laisvas protas, tikėjimas gėriu bei tikėjimas žmonija.”

E. M. Forster

1.3. Atviras mąstymas [apsisprendimas/nuosprendis/sprendimo priėmimas, kritinis mąstymas]

“Dalykų apgalvojimas ir išnagrinėjimas iš visų pusių; nedarymas skubotų išvadų; gebėjimas pakeisti savo nuomonę, atsižvelgiant į įrodymus; teisingas visų įrodymų įvertinimas.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Kritinis mąstymas ir smalsumas yra kūrybiškumo raktas.”

Amala Akkineni

“Visuomet būkime atviri, bet ne tokie atviri, kad mūsų smegenys iškristų.”

Richard Dawkins

“Atvirumas yra taikos brolis ir sesuo.”

Salman Rushdie

“Be atviro proto niekada nepasieksite didelės sėkmės.”

Martha Stewart



“Su amžiumi darausi atviresnė, mažiau teisianti.”

Gwyneth Paltrow

“Būkite labai labai kantrūs, labai atviri ir klausykitės, ką žmonės sako.”

A. J. McLean

1.4. Meilė mokytis

“Naujų įgūdžių, temų ir pagrindinių žinių įsisavinimas savarankiškai arba formaliai; akivaizdžiai susijęs su smalsumu, bet neapsiriboja tuo ir apibūdina polinkį sistemingai papildyti tai, kas žinoma.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Viena iš mano stipriųjų pusių yra meilė mokytis, ir mokant ji tapo mano gyvenimo dalimi. Stengiuosi kažką tokio nuveikti kiekvieną dieną.”

Martin Seligman

“Pasakyk man ir aš pamiršiu. Mokyk mane ir aš prisiminsiu. Įtrauk mane ir aš išmoksiu.”

Benjamin Franklin

“Net ir šiandien nedrįstu sakyti, kad pasiekiau aukščiausią lygį. Aš vis dar mokausi, nes mokymasis yra beribis.”

Bruce Lee

“Sėkmė nėra atsitiktinumas. Tai sunkus darbas, atkaklumas, mokymasis, studijos, pasiaukojimas ir svarbiausia - meilė tam, ką darote ar mokotės daryti.”

Pele

“Meilė knygoms, knygos laikymui, jos puslapių vartymui, paveikslėlių žiūrėjimui ir įdomių istorijų išgyvenimui yra neatsiejama nuo meilės mokytis.”

Laura Bush

“Mėgstu mokyklą, mėgstu mokytis, ir mokykla mane iš tiesų įkvepia rašyti – įkvepia tiesiog buvimas valstybinėje mokykloje su žmonėmis ir stebėjimas, kaip viskas vyksta.”

Brynn Cartelli

“Niekada man nebuvo sakoma, kad mokyklos tikslas - gauti darbą ją pabaigus. Man buvo diegiama meilė mokytis, tikriausiai dėl to, kad mano tėvai neturėjo galimybės gauti puikų išsilavinimą.”

Nicola Walker

1.4. Perspektyva [išmintis]

“Gebėjimas duoti *išmintingą* patarimą kitiems; turėti tokį požiūrį į pasaulį, kuris būtų prasmingas sau ir kitiems.”

Christopher Peterson, Martin Seligman



“*Perspektyva* - tai gebėjimas matyti platesnį gyvenimo paveikslą. *Perspektyva* - tai gebėjimas matyti ne tik medžius, bet ir mišką, kad nepasiklystume smulkmenose, kai reikia atsižvelgti į didesnius dalykus. Klausantis kitų, *perspektyva* padeda tuo pat metu galvoti apie gyvenimo pamokas, tinkamą elgesį ir tai, kas geriausia aptariamoje situacijoje. Šis gebėjimas žvelgti į sistemas kaip į visumą arba mąstyti plačiomis sąvokomis padeda siūlyti gerus patarimus. *Perspektyva* skiriasi nuo intelekto, tačiau ji reiškia aukšto lygio žinias, gebėjimą patarti ir atpažinti bei pasverti iš įvairių pusių prieš priimant sprendimus. Ji leidžia asmeniui spręsti svarbius klausimus apie elgseną ir gyvenimo prasmę.”

<https://www.viacharacter.org/character-strengths/perspective>

“Patarimus kitiems duodu atsižvelgdamas į skirtingas (ir aktulias) *perspektyvas* ir naudodamasis savo patirtimi bei žiniomis, kad išsiaiškinčiau bendrą vaizdą”.

<https://www.viacharacter.org/character-strengths/perspective>

“Mes galime žinoti tik tai, kad nieko nežinome. Ir tai yra aukščiausias žmogiškosios išminties laipsnis.”

Levas Tolstojus, "Karas ir taika"

“Neišmintinga per daug pasitikėti savo išmintimi. Verta prisiminti, jog ir stipriausias gali nusilpti, o išmintingiausias - suklysti.”

Mahatma Gandis

“Kvailys mano esąs išmintingas, o išminčius žino, kad yra kvailys.”

William Shakespeare

“Savęs pažinimas yra visos išminties pradžia.”

Aristotle

“Vienintelė tikra išmintis yra žinoti, kad nieko nežinai.”

Socrates

“Sokratas gina tezę, kad yra tik viena dorybė - žinojimas, o žmonės elgiasi nedorai tik nežinodami.”

<https://www.journals.vu.lt/problemos/article/view/6638/4675>

“Gerame knygų kambarėje kažkokiu paslaptingu būdu pajunti, kaip net neatverdamas knygų, per odą sugeri jose esančią išmintį.”

Markas Tvenas

“Kiekvienas kvailys gali žinoti. Svarbiausia - suprasti.”

Albertas Einsteinas

“Išminties galime mokytis trimis būdais: pirma, apmąstymu, kuris yra kilniausias; antra, mėgdžiojimu, kuris yra lengviausias; ir trečia, patyrimu, kuris yra skaudžiausias.”

Konfucijus

“Vakar buvau protingas, todėl norėjau pakeisti pasaulį. Šiandien esu išmintingas, todėl keičiu save.”

Rumi



2. Dorybė. Drąsa

“Emocinės charakterio savybės, kurios apima valios pastangas siekiant užsibrėžtų tikslų, nepaisant išorinio ar vidinio pasipriešinimo.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Drąsa apibūdina stipriąsias savybes, kurios padeda išreikšti savo valią ir įveikti sunkumus.”

<https://www.viacharacter.org/character-strengths/courage>

“Savikontrolė yra pagrindinis savigarbos elementas, o pagarba sau - pagrindinis drąsos elementas.”

Thucydides

“Niekada nepamirškite, kad jūsų žodžiai turi didžiulę galią. Jie kaip stebuklingas eliksyras gali atverti protus, išgydyti širdis ir įkvėpti drąsiems veiksams.”

Marie Forleo

“Klaidos visada atleistinos, jei tik turime drąsos jas pripažinti.”

Bruce Lee

“Kai gyvenimas pateikia jums kliūčių, turite sukaupti drąsą ir eiti toliau!”

<https://lovequotes.symphonyoflove.net/bruce-lee-love-quotes-and-love-sayings.html>

“Įdomu, kad fizinė drąsa pasaulyje tokia dažna, o moralinė - tokia reta.”

Mark Twain

“Drąsa - tai darymas išsigandus.”

Jill Briscoe

“Drąsa yra pirmoji iš žmogiškųjų dorybių, nes dėl jos tampa įmanomos visos kitos.”

Aristotle

“Be drąsos šiame pasaulyje nieko nepadarysite. Tai didžiausia proto savybė šalia garbės.”

Aristotle

“Turėdami drąsos ir vilties, galime nugalėti savo baimes ir padaryti tai, kas anksčiau atrodė neįmanoma.”

Juliet Marillier

“Prašau jūsų drąsos; drąsi siela gali atitaisyti net nelaimę.”

Catherine the Great

“Turėkite drąsos pasakyti "ne". Turėkite drąsos pažvelgti tiesai į akis. Darykite teisingus dalykus, nes tai yra teisinga. Tai stebuklingi raktai, padedantys gyventi sąžiningai.”

W. Clement Stone



2.1. Drąsa [narsa]

“Nesusigūžti nuo grėsmės, iššūkio, sunkumų ar skausmo; pasisakymas už tai, kas teisinga, net jei tam kažkas prieštarauja; vaikti pagal įsitikinimus, net jei jie nepopuliarūs; apima fizinę drąsą, bet tuo neapsiriboja.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Būti drąsiam - tai susidurti su iššūkiais, grėsmėmis ar sunkumais. Tai reiškia, kad reikia vertinti tikslą ar įsitikinimą ir veikti pagal jį, nepaisant to, ar jis populiarus, ar ne. Svarbiausias elementas yra susidūrimas su baimėmis, o ne jų vengimas.”

Autorius nežinomas

“Yra trys drąsos rūšys (žmogus gali turėti vieną iš jų arba jų derinį):

- fizinė drąsa (pvz., ugniagesių, policijos pareigūnų, karių)
- psichologinė drąsa (pvz., susidūrimas su skausmingais savęs aspektais).
- moralinė drąsa (pvz., pasisakymas už tai, kas teisinga, net jei tai nepalanki grupei nuomonė).”

<https://www.viacharacter.org/character-strengths/bravery>

“Aš elgiuosi pagal savo įsitikinimus ir, nepaisydamas savo abejonių ir baimių, susiduriu su grėsmėmis, iššūkiais, sunkumais ir skausmais.”

<https://www.viacharacter.org/character-strengths/bravery>

“Geriau būti liūtu dienai nei avimi visą gyvenimą.”

<https://mighty-minds.mybigcommerce.com/mini-poster-bravery/>

“Aristotelis kelia klausimą: kas drąsiam žmogui kelia baimę? Jis atsako, kad drąsų žmogų gąsdina tie patys dalykai, kurie bet kuriam žmogui gali pasirodyti nenugalimi, tačiau skirtumas tas, kad jis tvirtai priešinasi iki galo, ir jo negąsdina dalykai, kurie nėra nenugalimi. "Vadinasi, kas tvirtai stoja prieš teisingus dalykus ir bijo teisingų dalykų, dėl teisingo tikslo, teisingu būdu, teisingu laiku ir atitinkamai pasitiki savimi, tas yra drąsus žmogus." (1115b 15-20) Toliau Aristotelis aiškina, kad drąsus žmogus siekia to, kas gražu. Tai, kas drąsiam žmogui yra gerai, yra drąsa. Todėl pabaiga yra gera, nes kiekvieną dalyką apibrėžia jo pabaiga.

<https://www.bartleby.com/essay/The-Virtue-of-Bravery-PK3DLWZTJ>

"Tas, kuris susiduria su tais baisiais dalykais ir kurių turėtų bijoti, dėl tinkamo tikslo, tinkamu būdu ir tinkamu laiku, ir kuris panašiu būdu parodo drąsą, yra drąsus žmogus". Pavyzdžiui, drąsus žmogus neturėtų bijoti skurdo, ligų ar bet ko iš tos kategorijos dalykų, kurių jis negali kontroliuoti.”

Aristotelis

"Išmokau, kad drąsa - tai ne baimės nebuvimas, o jos nugalėjimas. Drąsus žmogus yra ne tas, kuris nejaučia baimės, bet tas, kuris tą baimę nugalė.”

Nelsonas Mandela

“Šią stiprybę turinčius asmenis galima apibūdinti kaip:

- drąsus,
- narsus,



- didvyriškas.

Asmenys, pasižymintys šia stiprybe, gali mąstyti, jausti arba elgtis taip:

- Verčiau pabandyti ir patirti nesėkmę, nei niekada nebandyti.
- Svarbiausia daryti tai, kas teisinga, net jei dėl to galima asmeniškai nukentėti.
- Žinau, ko bijau, ir imuosi veiksmų baimėms įveikti.
- Žinojimas, ką reikia daryti, neturi reikšmės, jei nedarote to, kas teisinga.
- Kai tenka priimti sunkų sprendimą, geriau elgtis sąžiningai, nei sėdėti ir nieko nedaryti.

KĄ REIŠKIA DRĄSA? Jūs veikiate su psichine, moraline ar fizine stiprybe, net jei žinote, kad yra sunku ar baisu. Drąsa reiškia savanorišką (ne priverstinį) veiksmą pavojingomis aplinkybėmis. Ši stiprybė apima apsisprendimą; drąsus žmogus turi suprasti su veiksmais susijusią riziką ir pasekmes. Pasak Sokrato ir Platono, apgalvojimas atskiria drąsos veiksmus nuo neapgalvotų. Tai reiškia, kad drąsa nėra tiesiog nebijojimas, bet baimės įveikimas.

Drąsa gali būti įvairių formų.

Fizinė drąsa apima kūno sužalojimo ar mirties baimės įveikimą.

Moralinė drąsa pasireiškia tada, kai asmuo daro tai, kas, jo manymu, yra teisinga, nepaisant socialinių ir (arba) finansinių pasekmių.

Psichinė drąsa pasireiškia tada, kai žmonės įveikia savo kasdienes baimes ir nerimą.

KODĖL TAI SVARBU? Baimių įveikimas yra labai svarbus asmeniniam tobulėjimui, nes leidžia žmogui padaryti daugiau ir tapti daugiau. Žmogus gali būti drąsus kiekvieną dieną. Pavyzdžiui, kai kurie socialinio nerimo kamuojami žmonės yra drąsūs vien išėję iš namų ir bendraudami su žmonėmis. Fizinio lygmeniu drąsa leidžia įveikti baimes, pavyzdžiui, plaukiojant ar sportuojant. O moraliniu lygmeniu, darydami tai, ką žinome esant teisinga, nepaisydami rizikos, jaučiame, kad veikiame vardan didesnio tikslo. Grupės lygmeniu drąsa yra įkvepianti ir užkrečiama. Matant drąsų asmens poelgį - ar tai būtų kareivis mūšyje, ar mokinio, iš kurio tyčiojamosi, gynimas - yra lyderystės forma ir dažnai paskatina kitus imtis veiksmų. Bendruomenės ir visuomenės visais laikais labai vertino drąsą, nes žinojo, kokia ji svarbi. Štai kodėl Aristotelis manė: "Drąsa yra pirmoji iš žmogiškųjų dorybių, nes dėl jos tampa įmanomos visos kitos."

<https://www.wcpss.net/cms/lib/NC01911451/Centricity/Domain/1069/Bravery%20Character%20Card.pdf>

"Genialūs protai klysta, drąsios sielos klysta, geros širdys palieka randus. Nė vienas iš mūsų nėra tobulas, bet visi esame tobulai žmogiški."

Juliet Marillier

"Šykštuolis niekada nebuvo drąsi siela."

Džordžas Herbertas

"Drąsiai sielai tarnauja visa."

Aleksandras Smitas

"Drąsus žmogus gali būti tik tada, kai bijo."

George'as R. R. R. Martinas

"Didvyris nėra drąsesnis už paprastą žmogų, bet jis drąsus penkiomis minutėmis ilgiau."

Ralfas Waldo Emersonas

"Drąsa - tai gebėjimas tinkamai atlikti užduotis net ir tada, kai esate mirtinai išsigandę."

Omaras N. Bradley



“Negalite būti drąsus, jei jūs išgyvenote tik nuostabius dalykus.”

Mary Tyler Moore

“Baimė – tai ką jaučiate. Drąsa - tai, ką darote.”

Emma Donoghue

“Reikia daug drąsos, kad galėtume pasipriešinti savo priešams, bet lygiai taip pat reikia drąsos, kad galėtume pasipriešinti savo draugams.”

J. K. K. Rowling

2.2. Atkaklumas [ištvėringumas, darbštumas]

“Užbaigimas to, kas pradėta; atkaklus pradėtos veiklos tęsimas, nepaisant kliūčių; "paviešinimas"; malonumo patyrimas atliekant užduotis.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Buvau priverstas sunkiai dirbti. Kas bus toks pat darbštus, tam pasiseks taip pat gerai.”

Johannas Sebastianas Bachas

“Nesvarbu, kaip lėtai važiuosite, svarbu nesustoti.”

Konfucijus

“Kantrybė, atkaklumas ir prakaitas - neprilygstamas sėkmės derinys.”

Napoleonas Hillas

“Kiekvienai kliūčiai yra sprendimas. Svarbiausia - atkaklumas. Didžiausia klaida - pasiduoti!”

Dvaitas D. Eizenhaueris

“Niekas šiame pasaulyje negali pakeisti atkaklumo. Talentas to nepadarys: nėra nieko dažnesnio už nesėkmingus talentingus žmones. Genialumas nepadės; neapdovanotas genijus yra beveik patarlė. Išsilavinimas nepadės: pasaulis pilnas išsilavinusių apsileidėlių. Tik atkaklumas ir ryžtas yra visagaliai.”

Calvinas Coolidge'as

“Atkaklumas - tai 19 kartų patirti nesėkmę, o 20-ąjį kartą - sėkmę.”

Julie Andrews

“Pažindamas medžius, suprantu kantrybės reikšmę. Pažindamas žolę, galiu įvertinti atkaklumą.”

Halas Borlandas

“Idėjų srityje viskas priklauso nuo entuziazmo, o realiame pasaulyje - nuo atkaklumo.”

Johannas Wolfgangas von Goethe

“Tyrimai rodo, kad viena iš sėkmingų žmonių savybių yra atkaklumas. Jie pasirenkę skirti daugiau laiko užduočiai atlikti ir atkakliai dirbti susidūrę su daugybe sudėtingų aplinkybių. Egzistuoja labai teigiamas ryšys tarp žmonių gebėjimo atlikti bet kokią užduotį ir laiko, kurį jie pasirenkę jai skirti.”



Joyce Brothers

“Atkaklumo įprotis yra pergalės įprotis.”

Herbertas Kaufmanas

“Šiek tiek daugiau atkaklumo, šiek tiek daugiau pastangų, ir tai, kas atrodė beviltiška nesėkmė, gali virsti šlovinga sėkme.”

Elbertas Hubbardas

“Niekada nepasiduokite, nes būtent tai yra ta vieta ir laikas, kai situacija pasikeis.”

Harriet Beecher Stowe

“Svarbu ne tai, ką gyvenime pradedi, o tai, ką pabaigi.”

Katharine Hepburn

“Jei negalite skristi, bėkite, jei negalite bėgti, eikite, jei negalite eiti, šliaužkite, bet kad ir ką darytumėte, turite judėti pirmyn.”

Martinus Liuteris Kingas jaunesnysis

“Esu ne tiek protingas, tiesiog problemų išsprendimui skiriu daugiau laiko.”

Albertas Einšteinas

“Sunkūs laikai patikrina jūsų drąsą, atkaklumą ir gebėjimą priimti sprendimus. Jie priverčia jus kovoti už savo svajones.”

Paulo Coelho

“Garbė priklauso tiems, kurie niekada neatsisako tiesos, net kai viskas atrodo tamsu ir niūru, kurie bando vėl ir vėl, kurių niekada neišgąsdina įžeidimai, pažeminimas ir net pralaimėjimas.”

Nelsonas Mandela

“Atkaklūs žmonės savo sėkmę pradeda ten, kur kiti patiria nesėkmę.”

Edwardas Egglestonas

“Niekas negauna geležinės sėkmės garantijos. Be abejo, svarbūs tokie veiksniai kaip galimybė, sėkmė ir laikas. Tačiau sėkmės pagrindą paprastai sudaro tokios senamadiškos, pagrindinės sąvokos kaip sunkus darbas, ryžtas, geras planavimas ir atkaklumas.”

Mia Hamm

2.3. Vientisumas [autentiškumas, dora]

“Sakyti tiesą, bet labiau pristatant save tikrą ir elgiantis nuoširdžiai; nebūti apsimetėliu; prisiimti atsakomybę už savo jausmus ir veiksmus.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Vientisumas - tai elgimasis teisingai, net kai niekas nemato.”

C. S. Lewisas



“Didieji taikdariai yra vientisi, dori ir nuolankūs žmonės.”

Nelsonas Mandela

“Vientisumas suteikia tikrą laisvę, nes neturite ko bijoti, kadangi neturite ko slėpti.”

Zig Ziglar

“Vientisumas - tai gyvenimas, kuriame jūsų įsitikinimai ir ketinimai atitinka jūsų žodžius ir veiksmus.”

Stephen Lovegrove

“Vientisumas - tai įsipareigojimo laikymasis net ir pasikeitus aplinkybėms.”

Deividas Jeremijas

“Įvaizdis yra tai, ką žmonės apie mus galvoja. Vientisumas yra tai, kas mes iš tikrųjų esame.”

Johnas C. Maxwellas

“Jei neturite vientisumo, neturite nieko. Jo nenusipirksi. Galite turėti visus pasaulio pinigus, bet jei nesate doras ir etiškas žmogus, iš tikrųjų nieko neturite.”

Henry Kravis

“Žmogaus didybė yra ne tai, kiek jis turi turto, bet jo vientisume ir gebėjime daryti pozityvią įtaką aplinkiniams.”

Bobas Marley

“Vientisumas yra visa ko, kas sėkminga, esmė.”

R. Bukminsteris Fuleris

“Norėdami suteikti tikrą paslaugą, turite pridėti tai, ko negalima nusipirkti ar išmatuoti pinigais, t. y. nuoširdumą ir vientisumą.”

Douglasas Adamsas

“Turėkite drąsos pasakyti "ne". Turėkite drąsos pažvelgti tiesai į akis. Darykite teisingus dalykus, nes tai yra teisinga. Tai stebuklingi raktai, padedantys gyventi vientisai.”

W. Clement Stone

2.4. Gyvybingumas [žvalumas, entuziazmas, veržlumas, energija]

“Žvelgimas į gyvenimą su jauduliu ir energija; nedaryti nieko pusiau ar pusiau nuoširdžiai; gyventi gyvenimą kaip nuotykį; jaustis gyvu ir aktyviu.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Entuziazmas yra ta slapta ir harmoninga dvasia, kuri tvyro virš genialių kūrinių ir knygos, panardindama knygos skaitytoją, ar statulos tyrinėtoją į tą idealų būvį, iš kurio šie kūriniai iš tikrųjų atsirado. Didingas kūrinys visada palieka mus susimąščiusius.”

Izaokas D'Israelis



“Manau, jog entuziazmas yra kelias į aistringą rašymą.”

Jerome Lawrence

“Nelengva rasti tai, kas jus sudomintų ir prikaustytų jūsų susidomėjimą bei entuziazmą. To turite ieškoti patys.”

Walteris Annenbergas

“Kruopščiai planuokite savo pažangą: valandą po valandos, dieną po dienos, mėnesį po mėnesio. Organizuota veikla ir palaikomas entuziazmas yra jūsų galios šaltinis.”

Paulas J. Meyeris

“Gyvybingumas! Tai gyvenimo siekis, ar ne?”

Katharine Hepburn

“Vien priežasties nepakanka, jog mes tamptumėme entuziaztingi bet kokiu klausimu.”

Francois de La Rochefoucauld

“Kaip pereiti nuo ten, kur esate, prie to, kur norite būti? Manau, kad reikia turėti entuziazmo gyventi. Turite turėti svajonę, tikslą. Ir turite norėti dėl to dirbti.”

Jimas Valvano

“Gali pavykti beveik viskas, jei tam turi entuziazmo.”

Charlesas R. Schwabas

“Didžiausias bankrotas pasaulyje yra žmogus, praradęs entuziazmą. Tegul žmogus praranda viską pasaulyje, bet tik ne entuziazmą, ir jis vėl pasieks sėkmę.”

Viljamas Hovardas Arnoldas

“Spalva paveikslėlyje - kaip entuziazmas gyvenime.”

Vincentas Van Gogas

“Entuziazmas yra gražiausias žodis žemėje.”

Christianas Morgensternas

“Mano entuziazmas... yra mano rezervai, neišnaudoti ištekliai, galbūt mano ateitis.”

Emile M. Cioran

“Žmogus niekada nesiekia didžiųjų tiesų be entuziazmo.”

Luc de Clapiers

“Gyvenimas - tai entuziazmas, gyvumas.”

Laurence'as Olivier

“Entuziazmas yra dieviškas turtas.”

Margaret Sanger

“Kai žmogus atlieka savo darbą su entuziazmu, darbas pats tampa gyvu, kupinu naujų įdomių galimybių.”

Normanas Vincentas Peale'as



“Daug lengviau būti entuziastingam, nei samprotauti!”

Eleonora Ruzvelt

3. Dorybė. Žmogiškumas

“Tarpasmeninės charakterio savybės, apimančios rūpinimąsi kitais ir draugyste su jais.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

„Žmogiškumas – tarpasmeninės stiprybės, apimančios rūpinimąsi kitais ir draugystę su kitais“

“Geriau maldoje turėti širdį be žodžių nei žodžius be širdies.”

Mahatma Gandis

“Negalima prarasti tikėjimo žmogiškumu. Žmonija yra kaip vandenynas; jei keli vandenyno lašai yra nešvarūs, vandenynas netampa nešvarus.”

Mahatma Gandis

“Aš myliu žmoniją, - sakė jis, - bet mano nuostabai pastebiu, kad kuo labiau myliu visą žmoniją, tuo mažiau myliu konkretų žmogų.”

Fiodoras Dostojevskis, "Broliai Karamazovai"

Meilė ir atjauta yra būtinybė, o ne prabanga. Be jų žmonija negali išgyventi.”

Dalai Lama

“Individas nepradeda gyventi tol, kol nesugeba pakilti virš siaurų savo individualistinių rūpesčių ribų ir imtis platesnių visos žmonijos rūpesčių.”

Martinas Liuteris Kingas jaunesnysis

“Bendraudami su žmonėmis nepamirškite, kad bendraujate ne su logikos, o su emocijų būtybėmis.”

Deilas Karnegis

“Užuojauta tampa tikra, kai pripažįstame savo bendražmogiškumą.”

Pema Chodron

“Tikiuosi, kad žmonės pagaliau supras, jog yra tik viena "rasė" - žmonių rasė - ir kad mes visi esame jos nariai.”

Margaret Atwood

“Pripažindami savo artimųjų žmogiškumą, mes atiduodame sau didžiausią duoklę.”

Thurgood Marshall

“Žmogus mane labiausiai nustebino dėl žmonijos. Nes jis aukoja savo sveikatą, kad uždirbtų pinigų. Tada jis aukoja pinigus, kad susigrąžintų sveikatą. Ir tada jis taip nerimauja dėl ateities, kad nesidžiaugia dabartimi;



rezultatas - jis negyvena nei dabartimi, nei ateitimi; jis gyvena taip, tarsi niekada nemirtų, ir miršta taip ir negyvenęs.”

Dalai Lama

“Nereikia mokyti žmonių, kaip būti žmonėmis. Reikia išmokyti juos nustoti būti nežmoniškais.”

Eldridžas Kliveris

“Būtent todėl, kad žmonija niekada nežinojo, kur eina, ji sugebėjo rasti savo kelią.”

Oskaras Vaildas

“Jei mūsų ašaros neskatina mūsų veikti, tuomet mes praradome savo žmogiškumo priežastį - atjautą.”

Dalai Lama

“Negalime nusivilti žmonija, nes patys esame žmonės.”

Albertas Einšteinas

“Žmonija turėtų dar kartą paklausti savęs apie absurdišką ir visada neteisingą reiškinį - karą.”

Popiežius Jonas Paulius II

“Tikrąją sėkmę ir laimę rasite, jei turėsite tik vieną tikslą, iš tiesų tik vieną, ir jis yra toks: įgyvendinti aukščiausią ir teisingiausią savo, kaip žmogaus, saviraišką. Norite maksimaliai atskleisti savo žmogiškumą, naudodami savo energiją, kad pakeltumėte save, savo šeimą ir aplinkinius žmones. Geriausiai tai pasakė teologas Howardas Thurmanas. Jis sakė: "Neklauskite savęs, ko reikia pasauliui. Paklauskite savęs, kas jums suteikia gyvybę, ir eikite tai daryti, nes pasauliui reikia žmonių, kurie atgijo.”

Oprah Winfrey

“Visi darbai, skirti žmonijos gerovei užtikrinti, yra orūs ir svarbūs, todėl juos reikia atlikti kruopščiai ir meistriškai.”

Martinus Liuteris Kingas jaunesnysis

“Vienaip ar kitaip, mes visi turime rasti tai, kas labiausiai skatina mūsų žmogiškumo klestėjimą šiuolaikiniame gyvenime, ir tam atsiduoti.”

Džozefas Kempbelas

“Žmogus yra visumos, kurią vadiname visata, dalis, ribota laike ir erdvėje. Jis patiria save, savo mintis ir jausmus kaip kažką atskirto nuo viso kito, kaip tam tikrą optinę savo sąmonės apgaulę. Ši iliuzija yra savotiškas mūsų kalėjimas, apribojantis mus asmeniniais troškimais ir prieraišumu keliems artimiausiems asmenims. Mūsų užduotis turi būti išsilaisvinti iš šio kalėjimo plečiant savo atjautos ratą, kad jis apimtų visas gyvas būtybes ir visą gamtos grožį.”

Albertas Einšteinas

“Vienintelė gyvenimo prasmė - tarnauti žmonijai.”

Levas Tolstojus

“Pasidarė siaubingai akivaizdu, kad mūsų technologijos pranoko mūsų žmogiškumą.”

Albertas Einšteinas



“Jei visi pyktų ant kiekvieno neteisingumo, barbariškumo ir nedraugiškumo akto, žengtume pirmą žingsnį tikro žmoniškumo link.”

Nelsonas DeMilis

3.1. Meilė

“Vertinimas artimų santykių su kitais žmonėmis, ypač su tais, su kuriais dalijimasis ir rūpinimasis yra abipusiai; buvimas artimu žmonėms.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

”Kai jaučiame meilę ir gerumą kitiems, tai ne tik padeda kitiems jaustis mylimiems ir globojamiems, bet ir mums patiems ugdyti vidinę laimę ir ramybę.”

Dalai Lama

“Tamsa negali išstumti tamsos; tai gali padaryti tik šviesa. Neapykanta negali išstumti neapykantos, tai gali padaryti tik meilė.”

Martinas Liuteris Kingas jaunesnysis.

“Meilę sudaro ne žiūrėjimas vienas į kitą, bet žiūrėjimas kartu į išorę ta pačia kryptimi.”

Antuanas de Sent Egziuperi, "Skrydžio odisėja"

“Tikroji meilė prasideda tada, kai nieko nelaukiama mainais.”

Antuanas de Sent Egziuperi

“Kiekvienam grožiui yra akis, kuri jį išvelgia. Kiekvienai tiesai išgirsti yra ausis. Kiekvienai meilei yra širdis, kuri ją priims.”

Ivanas Paninas

“Meilę sudaro viena siela, gyvenanti dviejuose kūnuose.

Aristotelis

“1. Nesubrendusi meilė sako: “Aš tave myliu, nes man tavęs reikia.” Brandi meilė sako: “Man tavęs reikia, nes aš tave myliu.”

2. Mylėti reiškia įsipareigoti be jokių garantijų, visiškai save atiduoti, tikintis, kad mūsų meilė sukels meilę mylimam asmeniui.

3. Meilė yra tikėjimo aktas, o kas turi mažą tikėjimą, tas turi ir mažai meilės.

4. Mylėti žmogų - tai ne tik stiprus jausmas, bet ir sprendimas, nuosprendis, pažadas. Jei meilė būtų tik jausmas, nebūtų pagrindo pažadui mylėti vienas kitą amžinai. Jausmas ateina ir gali praeiti.

5. Meilė pirmiausia nėra santykis su konkrečiu asmeniu; tai yra požiūris, charakterio orientacija, kuri lemia asmens santykį su visu pasauliu, o ne su vienu meilės "objektu". Jei žmogus myli tik vieną kitą žmogų ir yra abejingas kitiems savo bičiuliams, jo meilė yra ne meilė, o simbiotinis prisirišimas, arba padidintas egoizmas.



6. Rūpestis ir atsakomybė yra sudedamosios meilės dalys.

7. Noriu, kad mylimas žmogus augtų ir atsiskleistų dėl savęs paties ir savo būdais, o ne tam, kad tarnautų man.

8. Paradoksalu, bet gebėjimas būti vienam yra gebėjimo mylėti sąlyga.

9. Meilė - tai sąjunga su kuo nors ar kuo nors už savęs, su sąlyga, kai išlaikomas savojo "aš" atskirumas ir vientisumas. Tai dalijimosi, bendrystės patirtis, leidžianti visiškai atsiskleisti savo vidinei veiklai."

Erichas Seligmannas Frommas

"1. Mes nemylime, nes nesuprantame, arba veikia nesuprantame, nes nemylime. Juk meilė yra galutinė visa ko, kas mus supa, prasmė. Ji nėra paprastas jausmas, ji yra tiesa, ji yra džiaugsmas, kuris yra visos kūrinijos šaknis.

2. Vaikai yra gyvos būtybės - gyvesnės už suaugusius žmones, kurie aplink save yra susikūrę įpročių kiautą. Todėl jų psichinei sveikatai ir vystymuisi būtina, kad pamokos vyktų ne tik mokyklose, bet ir pasaulyje, kurio pagrindinė dvasia yra asmeninė meilė.

3. Meilė yra begalinė paslaptis, nes ji neturi nieko kito, kas galėtų ją paaiškinti.

4. Meilės dovanos negalima padovanoti, ji laukia, kol bus priimta.

5. Migla, kaip ir meilė, žaidžia su kalvų širdimis ir pateikia grožio staigmenų.

6. Gyvenimas tapo turtingesnis dėl prarastos meilės."

Rabindranatas Tagorė

"1. Meilė yra gyvenimas. Viską, viską, ką suprantu, suprantu tik todėl, kad myliu. Viskas yra, viskas egzistuoja tik todėl, kad myliu. Viską vienija tik ji. Meilė trukdo mirčiai.

2. Mylėti gyvenimą - tai mylėti Dievą.

3. Jei įprasite nekaltinti kitų, pajusite, kaip jūsų sieloje auga gebėjimas mylėti, ir pamatysite, kaip jūsų gyvenime auga gėris."

Levas Tolstojus

"1. Manau, svarbu tik mylėti pasaulį, o ne jį niekinti, sugebėti su meile, susižavėjimu ir pagarba žvelgti į pasaulį, save ir visas būtybes.

2. Švelnumas stipresnis už griežtumą, vanduo stipresnis už uolą, meilė stipresnė už jėgą."

Hermannas Hese

"Mūsų užduotis - mylėti kitus nesustojant ir nesigilinant, ar jie yra to verti, ar ne. Tai ne mūsų reikalas ir, tiesą sakant, niekieno reikalas. Mūsų prašoma tik mylėti, o ši meilė pati padarys vertingus ir mus pačius, ir mūsų artimuosius."

Thomas Mertonas



“Kai jaučiame meilę ir gerumą kitiems, tai ne tik padeda kitiems jaustis mylimiems ir globojamiems, bet ir mums patiems ugdyti vidinę laimę ir ramybę.”

Dalai Lama

“Empatija ir atjauta leidžia mums išlaikyti meilės erdvę, kad ir kas kiltų.”

Panache Desai

“1. Meilės alkį pašalinti daug sunkiau nei duonos alkį.

2. Skleiskite meilę visur, kur tik einate; pirmiausia - savo namuose. Dovanokite meilę savo vaikams, žmonai ar vyrui, kaimynui. Tegul kiekvienas, atėjęs pas jus, išeina geresnis ir laimingesnis. Būkite gyva Dievo gerumo išraiška; gerumas jūsų veide, gerumas jūsų akyse, gerumas jūsų šypsenoje.

3. Meilė - tai vaisius, augantis bet kuriuo metų laiku ir pasiekiamas kiekvienai rankai. Ją gali rinkti kiekvienas ir nėra jokių apribojimų. Kiekvienas gali pasiekti šią meilę per meditaciją, maldos dvasią ir pasiaukojimą, per intensyvų vidinį gyvenimą.

4. Neieškokite didelių dalykų, tiesiog darykite mažus dalykus su didele meile. Kuo mažesnis dalykas, tuo didesnė turi būti mūsų meilė.

5. Ne visada lengva mylėti artimus žmones. Lengviau duoti puodelį ryžių, kad numalšintume alkį, nei numalšinti nemylimo žmogaus vienatvę ir skausmą savo namuose. Įsileiskite meilę į savo namus, nes būtent čia turi prasidėti mūsų tarpusavio meilė.

6. Šiandien pasaulis yra apverstas aukštyn kojomis ir labai kenčia dėl to, kad namuose ir šeimyniniame gyvenime yra labai mažai meilės. Neturime laiko savo vaikams, neturime laiko vienas kitam, neturime laiko džiaugtis vienas kitu.

7. Meilė prasideda namuose ir tęsiasi namuose. Namai yra pirmoji kiekvieno žmogaus meilės, atsidavimo ir tarnystės sritis.

8. Todėl visada sutikime vienas kitą su šypsena, nes šypsena yra meilės pradžia, o kai pradėdame mylėti vienas kitą, natūraliai norime kažką daryti.

9. Meilė prasideda namuose, ir svarbu ne tai, kiek mes darome, bet kiek meilės įdedame į tai, ką darome (arba: Svarbu ne tai, kiek darote, bet kiek Meilės įdedate į tai, ką darote).

10. Šypsokitės vieni kitiems, skirkite laiko vieni kitiems savo šeimoje. Šypsokitės vieni kitiems. (Šypsokitės vienas kitam, šypsokitės žmonai, šypsokitės vyrui, šypsokitės vaikams, šypsokitės vienas kitam - nesvarbu, kas tai būtų - ir tai padės jums auginti didesnę meilę vienas kitam).

11. Meile galima piktnaudžiauti savanaudiškais tikslais. Aš tave myliu, bet kartu noriu iš tavęs paimti kuo daugiau, net tai, kas man nepriklauso. Tada nebėra tikros meilės.

12. Tikrovėje nėra didelio skirtumo tarp vienos ir kitos šalies, nes visur sutinkami žmonės. Jie gali atrodyti kitaip, būti kitaip apsirengę, turėti kitokį išsilavinimą ar užimti kitokias pareigas, bet jie visi yra vienodi. Visi jie yra žmonės, kuriuos reikia mylėti, visi jie trokšta meilės.



13. Ypač būkite geri ir mylintys vargšams. Manome, kad tiek daug darome dėl vargšų, bet būtent jie daro mus turtingus.

14. Stipri meilė nematuoja, ji tiesiog duoda.

15. Jei gerai galvojate apie kitus, taip pat gerai kalbėsite apie kitus ir su kitais. Iš širdies gelmių kalba burna. Jei jūsų širdis kupina meilės, kalbėsite apie meilę.

16. Nepasitenkime vien pinigų davimu. Pinigų neužtenka, pinigų galima gauti, bet jiems reikia jūsų širdžių, kad juos mylėtumėte. Taigi skleiskite savo meilę visur, kur tik einate.

17. Džiaugsminga širdis yra neišvengiamas meile degančios širdies rezultatas. Daugiausia duoda tas, kuris duoda su džiaugsmu. Jei esate džiaugsmingas, nesijaudinkite dėl abejingumo. Džiaugsmas spindės jūsų akyse ir žvilgsnyje, pokalbyje ir veide. Jūs negalėsite jo paslėpti, nes džiaugsmas persmelkia.

18. Kiekvieną kartą, kai kam nors nusišypsote, tai yra meilės veiksmas, dovana tam žmogui, gražus dalykas.”

Motina Teresė

”1. Mane prikaustė mintis: pirmą kartą gyvenime išvydau tiesą, kurią gieda daugybė poetų, kurią kaip galutinę išmintį skelbia daugybė mąstytojų. Tiesa - kad meilė yra galutinis ir aukščiausias tikslas, kurio žmogus gali siekti. Tada suvokiau didžiausios paslapties, kurią gali perduoti žmogaus poezija, žmogaus mintis ir tikėjimas, prasmę: Žmogaus išgelbėjimas yra per meilę ir meilėje.

2. Meilė yra vienintelis būdas užčiuopti kitą žmogų pačioje jo asmenybės gelmėje. Niekas negali iki galo pažinti kito žmogaus esmės, jei jo nemyli. Dėl meilės jis gali išvelgti esminius mylimo žmogaus bruožus ir savybes; dar daugiau, jis mato tai, kas jame yra potencialu, kas dar neįgyvendinta, bet turėtų būti įgyvendinta. Be to, savo meile mylintis asmuo leidžia mylimam asmeniui aktualizuoti šias potencialias savybes. Suprasdamas, kuo jis gali būti ir kuo turėtų tapti, jis šias galimybes paverčia realybe.

3. Meilė labai pranoksta fizinį mylimojo asmenį. Giliausią prasmę ji randa jo dvasinėje esybėje, jo vidiniame "aš". Tai, ar jis iš tikrųjų yra, ar jo nėra, ar jis apskritai dar gyvas, kažkaip nustoja būti svarbu.

4. Supratau, kaip žmogus, kuriam šiame pasaulyje nieko nebelieka, gali patirti palaimą, nors ir trumpą akimirką, kontempliuodamas savo mylimąją.

5. trumpas gyvenimas gali būti toks turtingas džiaugsmo ir meilės, kad jame gali būti daugiau prasmės nei aštuoniasdešimt metų trunkančiame gyvenime.”

Viktoras Emilis Franklis

“1. Meilė yra tarsi užsidegusi draugystė. Pradžioje liepsna, labai graži, dažnai karšta ir nuožmi, bet dar tik šviesa ir mirgėjimas. Meilei augant mūsų širdys subręsta, ir mūsų meilė tampa tarsi giliai degančios ir neužgesinamos anglys.

2. Mano žmona ir aš nesame vienas ir tas pats. Esame dvi pusės, kurios sudaro visumą. Norint būti šeima, reikia derinti save. Dvi pusės, suderintos viena su kita, yra efektyvesnės, nei kuri nors iš jų būdama viena.



3. Jei žmogus myli, jam nereikia meilės ideologijos.”

Bruce Lee

“Niekada nesileiskite į keliones su žmonėmis, kurių nemylite.”

Ernestas Hemingvėjus

“Pinigai yra kaip meilė: jie lėtai ir skausmingai nužudo tą, kuris jų šykšti, ir atgaišina kitą, kuris juos nukreipia prieš savo artimą.”

Kahlilas Gibranas

3.2. Gerumas [dosnumas, globa, rūpestis, užuojauta, altruistinė meilė, “malonumas”]

“Malonių ir gerų darbų darymas kitiems, pagalba jiems, rūpinimasis jais.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Galbūt rytoj pamiršite šiandien pasakytus gerus žodžius, tačiau jų gavėjas gali branginti juos visą gyvenimą.”

Deilas Karnegis

“Būkite malonūs nemaloniems žmonėms. Jiems to reikia labiausiai.”

Ashleigh Brilliant

“Turėkite širdį, kuri niekada neužkietėja, temperamentą, kuris niekada nepavargsta, ir prisilietimą, kuris niekada neįskaudina.”

Čarlzas Dikensas

“Geri žodžiai sukuria pasitikėjimą. Mąstymo gerumas sukuria gilumą. Gerumas duodant sukuria meilę.”

Mao Dzedongo

“Pernelyg dažnai neįvertiname prisilietimo, šypsenos, gero žodžio, išklauso, nuoširdaus komplimento ar menkiausio rūpesčio - visa tai gali pakeisti gyvenimą.”

Leo Buscaglia

“Gerumas - tai vidinis troškimas, verčiantis mus daryti gerus dalykus, net jei nieko negauname mainais. Daryti juos yra mūsų gyvenimo džiaugsmas. Kai gerus dalykus darome vedami šio vidinio troškimo, gerumo yra visame, ką galvojame, sakome, norime ir darome.”

Emanuelis Svedenborgas

“Visada rodykite daugiau gerumo, nei atrodo būtina, nes jį gaunančiam žmogui jo reikia labiau, nei jums atrodo.”

Colinas Powellas

“Malonūs žodžiai gali būti trumpi ir lengvai ištariami, tačiau jų aidas išties begalinis.”

Motina Teresė

“Ne tik priklausykite, bet ir dalyvaukite. Darykite daugiau nei rūpinkitės: padėkite. Darykite daugiau nei tikėkite: praktikuokite. Darykite daugiau nei būkite sąžiningi: būkite malonūs. Darykite daugiau nei atleiskite: pamirškite. Darykite daugiau nei svajokite: dirbkite.”



Williamas Arthuras Wardas

“Vienintelis gerumo veiksmas išleidžia šaknis į visas puses, šaknys sudygsta ir iš jų išauga nauji medžiai.”

Amelija Earhart

“Kartais, kai esame dosnūs mažais, vos pastebimais būdais, tai gali visam laikui pakeisti kito žmogaus gyvenimą.”

Margaret Cho

“Gerumas yra kalba, kurią girdi kurtieji ir mato aklieji.”

Markas Tvenas

“Geros širdys - tai sodai, geros mintys - tai šaknys, geri žodžiai - tai gėlės, geri darbai - tai vaisiai, Prižiūrėkite savo sodą ir saugokite jį nuo piktžolių, Pripildykite jį saulės šviesos, gerų žodžių ir gerų darbų.”

Henry Wadsworth Longfellow

“Mažiausias gerumo veiksmas vertas daugiau nei didžiausias ketinimas.”

Khalil Gibran

“Visada galite ką nors duoti, net jei tai būtų tik gerumas.”

Ana Frank

“Kai jaučiame meilę ir gerumą kitiems, tai ne tik padeda kitiems jaustis mylimiems ir globojamiems, bet ir mums patiems ugdyti vidinę laimę ir ramybę.”

Dalai Lama

“Dirbdami, kad sukurtume šviesą kitiems, natūraliai nušviečiame ir savo kelią.”

Mary Anne Radmacher

“Tinkamu metu geras nepažįstamojo žodis ar draugo padaršinimas gali pakeisti pasaulį. Gerumas yra nemokamas, bet neįkainojamas.”

Doe Zantamata

“Būkite laimingi, bet niekada nepasitenkinkite.”

Bruce Lee

“Tik geranoriškai elgdamasis su kitais gali gyventi laimingą ir ramų gyvenimą.”

Meistras Čeng Yenas

“Vienas iš sunkiausių dalykų, kuriuos reikia atiduoti, yra gerumas, nes jis paprastai sugrižta.”

Markas Ortmanas

“1. Jūsų žodžiai turi didelę galią. Naudokite juos, kad palaikytumėte ir įkvėptumėte.

2. Visur, kur eini, yra galimybė pakeisti pasaulį. Viena šypsena, vienas apkabinimas, vienas gerumo veiksmas gali pakeisti pasaulį!



3. Darykite gera kitiems. Tai sugrįš netikėtai būdais.

4. Didelis ačiū visiems, kurie buvo man nemalonūs. Jūs priminėte man apie gerumo svarbą.”

Karen Salmansohn

“Idealai, kurie nušvietė mano kelią ir kartas nuo karto suteikė man naujos drąsos džiaugsmingai pasitikti gyvenimą, buvo gerumas, grožis ir tiesa.”

Albertas Einšteinas

“1. Mažiausias gerumo veiksmas vertas daugiau nei didžiausias ketinimas.

2. Švelnumas ir gerumas nėra silpnumo ir nevilties požymiai, bet stiprybės ir ryžto apraiškos.

3. Aš išmokau tylos iš šnekiųjų, tolerancijos - iš netolerantiškųjų, gerumo - iš negerųjų, tačiau, keista, esu nedėkingas šiems mokytojams.”

Kahlilas Gibranas

“Kad akys būtų gražios, ieškokite gėrio kituose, kad lūpos būtų gražios, sakykite tik gerus žodžius, o kad būtumėte ramūs, žinokite, jog niekada nesate vieni.”

Samas Levensonas

“Visur, kur yra žmogus, yra galimybė parodyti gerumą.”

Seneka

“1. Užuojauta visoms būtybėms, tiek turtingoms, tiek vargšėms, nes kiekviena iš jų kenčia.

2. Nusiteikite daryti gera. Darykite tai vėl ir vėl, ir būsite kupini džiaugsmo.

3. Jei jūs nesirūpinsite vieni kitais, kas tada pasirūpins jumis?”

Buda

“1. Mano religija labai paprasta. Mano religija yra gerumas.

2. Gerumas ir gera širdis yra sėkmės šiame gyvenime, pažangos dvasiniame kelyje ir mūsų siekių išsipildymo pagrindas. Jų poreikis neapsiriboja konkrečiu laiku, vieta, visuomene ar kultūra.

3. Reikia padėti kitiems ne tik maldose, bet ir kasdieniame gyvenime.

4. Niekada nemanykite, kad geranoriškumas kitų atžvilgiu yra būdas jiems jus išnaudoti.

5. Geras rezultatas, laimingas rezultatas priklauso tik nuo gerų veiksmų.

6. Būkite malonus ir atjaučiantis žmogus. Tai vidinis grožis, kuris yra pagrindinis veiksnys kuriant geresnį pasaulį.”

Dalai Lama



“Maloni širdis - tai džiaugsmo šaltinis, verčiantis šypsotis viską, kas yra šalia.”

Vašingtonas Irvingas

“Kuo labiau nuoširdžiai rūpinamės kitais, tuo didesnė mūsų pačių laimė ir vidinė ramybė.”

Allanas Lokosas

“Nepamirškite, kad nėra mažo gerumo veiksmo. Kiekvienas veiksmas sukuria bangą, neturinčią logiškos pabaigos.”

Scott Adams

“Jūsų didybė matuojama jūsų gerumu, jūsų išsilavinimas ir intelektas - jūsų santūrumu, jūsų neišmanymą išduoda jūsų įtarinėjimai ir išankstiniai nusistatymai, o jūsų tikrasis kalibras matuojamas jūsų dėmesingumu ir tolerancija kitiems.”

William J.H. Boetcker

“Visur, kur tik yra žmogus, kuriam reikia pagalbos, yra galimybė parodyti gerumą ir pakeisti situaciją. Nė vienas geras poelgis nėra per mažas. Gerumo dovana gali prasidėti kaip maža bangelė, kuri ilgainiui gali virsti potvynio banga, paveikiančia daugelio žmonių gyvenimus.”

Kevinas Hitas

“Kokią išmintį galite rasti didesnę už gerumą?”

Žanas Žakas Ruso

“Mes per daug galvojame ir per mažai jaučiame. Labiau nei mašinų mums reikia žmogiškumo. Labiau nei sumanumo mums reikia gerumo ir švelnumo.”

Čarlis Čaplinas

“Netikėtas gerumas yra galingiausia, mažiausiai kainuojanti ir labiausiai neįvertintas žmonių pokyčių veiksnys.”

Bobas Keris

“Žmogaus gyvenime svarbūs trys dalykai: pirmas - būti geram; antras - būti maloniam; trečias - būti paslaugiam.”

Henris Džeimsas

“Yra daugybė įrodymų, kad kuo aukštesnis savigarbos lygis, tuo labiau tikėtina, kad žmogus elgsis su kitais pagarbiai, maloniai ir dosniai.”

Nathanielis Brandenas

“Gerumo žodžiai gydo nualintą širdį labiau nei balzamas ar medus.”

Sarah Fielding

“Geriausia gero žmogaus gyvenimo dalis. Jo maži, bevardžiai, nepamirštami gerumo ir meilės darbai.”

Viljamas Vordsvortas



“Geriausia gyvenimo dalis yra ne tik išgyventi, bet ir klestėti su aistra, užuojauta, humoru, stiliumi, dosnumu ir gerumu.”

Maya Angelou

“Tikrasis gerumas neieško gražos.”

Tiruvalluvar

“Joks gerumo veiksmas, kad ir koks mažas jis būtų, niekada nebūna veltui.”

Ezopas

“Gerumas - tai vidinis troškimas, verčiantis mus daryti gerus dalykus, net jei nieko negauname mainais. Daryti juos yra mūsų gyvenimo džiaugsmas. Kai gerus dalykus darome vedami šio vidinio troškimo, gerumo yra visame, ką galvojame, sakome, norime ir darome.”

Emanuelis Svedenborgas

“Gyvenime niekada nebūsime per daug geri ar per daug teisingi; kiekvienas sutiktas žmogus neša sunkią našta. Kai visą dieną esate geranoriški ir mandagūs visiems sutiktiems žmonėms, po savęs paliekate šilumos ir geros nuotaikos jausmą ir padedate palengvinti našta, su kuria visi susiduria.”

Brianas Tracy

“Turiu tokią teoriją, jog jei vienas žmogus parodo atjautą, tai paskatina grandininę reakciją. Žmonės niekada nesužinos, kaip toli gali nueiti truputis gerumo.”

Rachel Joy Scott

“Tikiuosi, kad per gyvenimą praeisiu tik vieną kartą. Todėl, jei galiu kam nors parodyti gerumą ar padaryti ką nors gero, padarau tai dabar, neatidėliojau ir neapleidžiu to, nes šiuo keliu daugiau neisiu.”

Viljamas Pennas

“Geri žodžiai sukelia gerus jausmus širdyje. Visada kalbėkite geranoriškai.”

Rodas Williamsas

“Pamirškite žaizdas, niekada nepamirškite gerumo.”

Konfucijus

“Atlikite atsitiktinį gerumo veiksmą, nesitikėdami atlygio, žinodami, kad vieną dieną kas nors gali padaryti tą patį jums.”

Velso princesė Diana Spencer

“Paklauskite savęs: Ar šiandien buvai geras? Padarykite gerumą savo modus operandi (įprastu) ir pakeiskite savo pasaulį.”

Annie Lennox

“Medis pažįstamas iš vaisių, o žmogus - iš darbų. Geri darbai niekada nedingsta; kas sėja mandagumą, tas skina draugystę, o kas sėja gerumą, tas augina meilę.”

Šventasis Bazilijus



“Gerumas yra kalba, kurią girdi kurtieji ir mato aklieji.”

Markas Tvenas

“Meilė ir gerumas niekada nenuėina perniek. Jie visada keičia situaciją.”

Barbara de Angelis

“Teigiamas gerumo poveikis imuninei sistemai ir padidėjusiai serotonino gamybai smegenyse įrodytas moksliniais tyrimais. Serotoninas - tai natūraliai organizme esanti medžiaga, kuri padeda mums jaustis patogiau, ramiau ir net palaimingai. Iš tikrųjų daugumos antidepresantų paskirtis - stimuliuoti serotonino gamybą, kad sumažėtų depresija. Tyrimai parodė, kad paprastas gerumo veiksmas, skirtas kitam žmogui, pagerina imuninės sistemos veiklą ir skatina serotonino gamybą tiek gerumo gavėjui, tiek gerumą suteikusiam asmeniui. Dar nuostabiau yra tai, kad asmenys, stebintys gerumo veiksmą, pasiekia panašių teigiamų rezultatų. Įsivaizduokite: išsakytas, gautas ar pastebėtas gerumas teigiamai veikia visų dalyvaujančiųjų fizinę sveikatą ir jausmus.”

Dr. Wayne Dyer

“Gerumas žodžiuose sukuria pasitikėjimą. Gerumas mąstant sukuria gilumą. Gerumas duodant sukuria meilę.”

Lao Dzu

“Dalinkitės savo gėriu su kitais. Gerumas, meilė ir dėkingumas yra didžiausios dovanos, kurias galite duoti.”

Louise L. Hay

“Negalima padaryti gerumo per anksti, nes niekada nežinai, kaip greitai bus per vėlu.”

Ralfas Waldo Emersonas

“Pati gerumo prigimtis yra skleisti. Jei būsite geri kitiems, šiandien jie bus geri jums, o rytoj - kam nors kitam.”

Sri Chinmoy

“Joks geras veiksmas niekada nesustoja ties savimi. Vienas geras veiksmas veda prie kito. Sekama geru pavyzdžiu. Vienas gerumo veiksmas išleidžia šaknis į visas puses, o šaknys sudygsa ir iš jų išauga nauji medžiai. Didžiausias darbas, kurį gerumas padaro kitiems, yra tas, kad jis padaro juos pačius gerus.”

Frederikas Viljamas Faberis, pamokslas "Apie gerumą apskritai"

“Gerai saugokite savyje šį lobį - gerumą. Žinokite, kaip duoti be dvejonų, kaip prarasti be apgailestavimo, kaip įsigyti be piktumo.”

George Sand

“Būkite vaivorykštė kieno nors kito debesyje.”

Maya Angelou

“Nesipiktinkite vaikais, jūs nuėjote tą patį kelią. Nesijuokite iš senų žmonių, jūs eisite tuo pačiu keliu.”

Japonų patarlė

“Su visuomene elkitės maloniai (taip, net su nemandagiais žmonėmis) ne todėl, kad jie yra malonūs, todėl, kad Jūs malonus!”



“Kai kalbama apie gerumą, nedarykite skirtumo tarp žmonių ir kitų gyvų būtybių.”

“Naudokite gerumą kaip valiutą, nes jis duoda didelę gražą.”

“Duokite nieko nesitikėdami mainais (net padėkos). Tai besąlygiškas gerumas... visa kita yra ego.”

Timber Hawkeye

“Turite galios padaryti pasaulį geresnį, jei šiandien būsite geranoriški. Kiekvienam sutiktam žmogui pasakykite ką nors malonaus ir padrąsinančio, ir žmonės visada džiaugsis, kad ateinate.”

Joyce Meyer

“Būkite geri visoms rūšims, ne tik žmonėms. Gerumas yra pasirinkimas. Geras pasirinkimas.”

Anthony Douglas Williams

“Mes galime išbarstyti mandagumo ir gerumo sėklą aplink save, o tai kainuoja tiek nedaug. Kai kurios iš jų neišvengiamai kris į gerą dirvą ir kitų žmonių sąmonėje išaugs į geranoriškumą, o visos jos duos laimės vaisių...”

Džeremis Bentamas

“Kelkite žodžius, bet ne balsą. Lietus augina gėles, bet ne griautinis.”

Rumi

“Pradėkite nuo gerų ketinimų ir eisite teisinga linkme. Duokite gerus įžadus ir turėsite jėgų prisidėti. Darykite viską, ko reikia, kad padarytumėte tai, kas teisinga. Darykite viską, ko reikia, kad nedarytumėte to, kas neteisinga.”

Meistras Čeng Yenas

“Tegul jūsų širdies spinduliai šviečia visiems praeiviams.”

Terri Guillemets

“Gerumas daro pasaulį gražesnį.

Nedideli pokyčiai gali būti labai svarbūs.

Būkite malonūs. Padarykite šiandien kieno nors gyvenimą šiek tiek geresnį. Pakartokite rytoj.”

Meilės simfonija

“Jei negalite būti kieno nors saulės spindulys, nebūkite debesis, kuris užstoja jų saulės šviesą. Gyvenimas nėra tam, kad visiems patiktų, bet tam, kad niekam nepakenktų.”

Marinela Reka

“Ilgainiui pats aštriausias ginklas yra gera ir švelni dvasia.”

Ana Frank

“Gyvenimas yra tiek maloningas, kiek jam leidžiate tokiu būti.”

Čarlzas Bukovskis

“Būkite malonūs, nes kiekvienas sutiktas žmogus kovoja sunkią kovą.”

Ian Maclaren (Rev. John Watson)



“Pagalvokite: kiekvienas žmogus, kurį kada nors sutikote, kiekvienas žmogus patirs savo draugų ir šeimos narių netektį. Visi praras viską, ką šiame pasaulyje myli. Kodėl tuomet būti jiems kuo nors kitu, jei tik ne geru?”

Semas Harrisas

“Būkite malonūs nemaloniems žmonėms. Jiems to reikia labiausiai.”

Ashleigh Brilliant

“Tikrovė yra tokia, kad darydami gera kitiems, iš tikrųjų darote daugiau gero sau. Visi, kurie skiria laiko būti geri, yra gražūs.”

Richelle E. Goodrich

“Viskas susiveda į tai, kad paprasčiausias būdas būti laimingam - daryti gera.”

Helen Keller

“Padarykite mažą dalelę gėrio ten, kur esate; būtent šie maži gėrio gabalėliai kartu sudėjus priblokš pasaulį.”

Desmondas Tutu

“Išmintingi posakiai dažnai krinta į nederlingą žemę, bet geras žodis niekada nebūna išmestas.”

Arthur Helps

“Kai buvau jaunas, žavėjausi protingais žmonėmis, o su amžiumi žaviuosiu maloniais žmonėmis.”

Abraomas Joshua Heschelis

“Tai taikos kelias - nugalėti blogį gėriu, melą - tiesa, o neapykantą - meile.

Jei norite tarnauti visatai, geriausia pradėti ten, kur esate. Būtent nuo to pradėjau aš. Žvelgiau į kiekvieną situaciją, į kurią patekdavau, ir galvojau: "Ką galiu padaryti, kad pasitarnaučiau šioje situacijoje? Kartais nieko negalėjau padaryti, bet dažnai galėjau - ištiesti pagalbos ranką, pagirti, maloniai nusišypsoti. Tada, kai daug atidaviau, pradėjau gauti tai, ko reikėjo mano dvasiai – tai man suteikė galimybes dar daugiau duoti.”

Peace Pilgrim

“1. Būti maloniu ir maloningu žmogumi nereiškia būti silpnu ir apgailėtinu. Tiesiog reiškia, kad esi malonus ir maloningas.

2. Vienas iš geriausių dalykų, susijusių su nauja diena, yra nauja galimybė būti geram kitam žmogui.

3. Tiesiog būkite geresni. Visi esame vienos didelės šeimos nariai mažoje planetoje didelėje galaktikoje.”

Robinas Šarma (Twitter, 2017 m. rugpjūčio 2 d.)

“Tas, kuris gauna gerumą, niekada neturėtų jo pamiršti; tas, kuris teikia gerumą, niekada neturėtų to prisiminti.”

Autorius nežinomas

“Negaliu padaryti viso to gero, ko reikia pasauliui. Tačiau pasauliui reikia viso gėrio, kurį galiu padaryti aš.”

Jana Stanfield



“Nesistenkite būti kitokie. Tiesiog būkite geri. Būti geru yra pakankamai skirtinga.”

Arthuras Freedas

“Pasauliui visada praverstų daugiau gerumo. Dovanokite jo dar daugiau, kiekviena pasitaikiusia proga. Gerumas įkvepia dar daugiau gerumo. Šiek tiek gerumo gali nueiti ilgą, ilgą kelią.”

Ralfas Marstonas (Twitter, 2016 m. spalio 11 d.)

“Niekada neatsisakykite ir nepraleiskite progos būti geri kitiems, net jei kai kurie žmonės jums buvo nemalonūs. Šie du dalykai nesusiję.”

Dodinskis

“Padarykite dėl vieno tai, ką norėtumėte padaryti dėl visų.”

Andy Stanley

“Būkite sau malonesni. O tada tegul jūsų gerumas užlieja pasaulį. Atjauta kitiems prasideda nuo gerumo sau.”

Pema Chödrön

“Nelaukite, kol susiklostys nepaprastos aplinkybės, kad padarytumėte ką nors gero; stenkitės pasinaudoti įprastomis situacijomis.”

Charles Richter

“Gerumas atrakina daugybę durų.”

Katrina Mayer

“Vienu metu galite būti ir galingas, ir malonus.”

Anthony Gucciardi

“Padėkite žmonėms, net jei žinote, kad jie negalės jums padėti.”

Autorius nežinomas

“Palikite gerumo pėdsakus, kad ir kur eitumėte.”

Autorius nežinomas

“Jei geranoriškas kalbėjimas su augalais padeda jiems augti, įsivaizduokite, ką gali padaryti geranoriškas kalbėjimas su žmonėmis.”

Autorius nežinomas

“Būkite geras žmogus, bet negaiškite laiko bandydami tai įrodyti.”

Paulo Coelho (Twitter, 2017 m. liepos 13 d.)

“1. Pirmoji gerumo taisyklė - būti geram sau.

2. Turime būti malonūs ir švelnūs sodininkai žmonėms ir gamtai.”

Bryant McGill (Instagram)

“Kalbos žodžiai turi turėti tris sargus: Ar tai tiesa? Ar jis geras? Ar jis reikalingas?”

Arabų patarlė



“Niekada nesakykite pikto žodžio iš pykčio. Jūsų pyktis praeis. Tačiau pikti žodžiai gali palikti randą visam gyvenimui. Todėl sakykite gerus žodžius arba tylėkite.”

Autorius nežinomas

“Bet koks gerumas jūsų širdyje tampa gerumu pasaulyje.”

Byron Katie

“Kai tampame geresni sau, galime tapti geresni pasauliui.”

Haemin Sunim

“Visur su savimi nešiokitės gėrį.”

Harpreet M Dayal

“Pasistenkite suprasti vyrus, jei suprasite vienas kitą, būsite vienas kitam geri. Geras vyro pažinimas niekada nevirsta neapykanta ir beveik visada veda į meilę.”

Džonas Steinbekas

“Gerumas - tai meilė, neturinti krypties, nors ji turi skliti per mus, kad pripildytų pasaulį.”

Markas Nepo

“Būkite malonūs vieni kitiems savo namuose. Būkite malonūs tiems, kurie jus supa. Man labiau patinka, kad klystumėte būdami geri, nei kad darytumėte stebuklus būdami nedraugiški. Dažnai užtenka vieno žodžio, vieno žvilgsnio, vieno greito veiksmo, ir tamsa užpildo mylimo žmogaus širdį.”

Motina Teresė.

“Būkite priežastis, dėl kurios kas nors šypsosi. Būkite priežastis, dėl kurios kas nors jaučiasi mylimas ir tiki žmonių gerumu.”

Roy T. Bennett, “Šviesa širdyje”

3.3. Socialinis intelektas [emocinis intelektas, asmeninis intelektas]

“Savo ir kitų žmonių motyvų bei jausmų suvokimas; žinojimas, ką daryti įvairiose socialinėse situacijose; žinojimas, kas veikia kitus žmones.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Antisocialus elgesys yra intelekto bruožas konformistų pilname pasaulyje.”

Nikola Tesla

“Strateginis ateities planavimas - tai daugiausiai vilčių teikiantis mūsų didėjančio socialinio intelekto požymis.”

William H. Hastie

“Jūsų darbas - tai vienintelė geriausia jūsų turima priemonė išreikšti savo socialinį intelektą.”

Robert Greene



“Drambliais žavimės iš dalies todėl, kad jie pasižymi, mūsų manymu, geriausiomis žmogiškomis savybėmis: empatija, savimone ir socialiniu protu. Tačiau tai, kaip su jais elgiamės, rodo pačią blogiausią žmogaus elgseną.”

Graydon Carter

“Suaugusieji mėgsta figūras... Kai jiems pasakai, kad susiradai naują draugą, jie niekada neužduoda klausimų apie esminius dalykus. Jie niekada neklausia tavęs: "Kaip skamba jo balsas? Kokius žaidimus jis labiausiai mėgsta? Ar jis kolekcionuoja drugelius?”

Antoine de Saint-Exupéry

“Jei siekiate tobulumo, niekada nebūsite patenkinti.”

Levas Tolstojus, “Ana Karenina”

“Kai nustoji tikėtis, kad žmonės bus tobuli, gali juos pamilti tokius, kokie jie yra.”

Donaldas Mileris, "Milijonas mylių per tūkstantį metų: Miljonai milijonų kilometrų: ko išmokau redaguodamas savo gyvenimą”

“Nebijokite tobulumo - niekada jo nepasieksite.”

Salvadoras Dali

“Tobulas charakteris - tai gyventi kiekvieną dieną taip, tarsi ji būtų paskutinė, be blaškymosi, be apatijos, be apsimitinėjimo.”

Markas Aurelijus, “Meditacijos”

4. Dorybė. Teisingumas

“Tai pilietinės charakterio savybės, kuriomis grindžiamas sveikas bendruomenės gyvenimas.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Būtent atjauta, bet ne teisingumo principas gali apsaugoti mus nuo neteisingumo savo artimųjų atžvilgiu.”

Bruce Lee

“Žinių siekimas dėl jų pačių, beveik fanatiška meilė teisingumui ir asmeninės nepriklausomybės troškimas - tai žydų tradicijos bruožai, dėl kurių esu dėkingas žvaigždėms, kad jai priklausau.”

Albertas Einšteinas, “Pasaulis, kaip aš jį matau”

“Pirmasis civilizacijos reikalavimas yra teisingumas.”

Sigmundas Freudas

“Kiekvieno žmogaus reikalas - pasirūpinti, kad būtų įvykdytas teisingumas.”

Seras Artūras Konanas Doilis



“Nuo teisingumo atsietas žinojimas gali būti vadinamas gudrumu, bet ne išmintimi.”

Markas Tulijus Ciceronas

“1. Geriausiu atveju žmogus yra kilniausias iš visų gyvūnų; atskirtas nuo įstatymo ir teisingumo jis yra blogiausias.

2. Teisingumo dorybę sudaro saikingumas, kurį reguliuoja išmintis.”

Aristotelis

“Esu tvirtai įsitikinusi, jog be teisingumo nėra taikos. Jokios ilgalaikės taikos.”

Angelina Jolie

“Teisingumas nebus įvykdytas tol, kol tie, kurie nenukentėjo, nebus taip pat pasipiktinę, kaip ir tie, kurie nukentėjo.”

Benjaminas Franklinas

“Teisingumas - tai ne neutralumas tarp gėrio ir blogio, bet teisingumo išaiškinimas ir jo palaikymas, kad ir kur bebūtų, prieš blogį.”

Teodoras Ruzveltas

“1. Tikroji taika - tai ne tik įtampos nebuvimas, bet ir teisingumo buvimas.

2. Žmonijos pažanga nėra nei savaiminė, nei neišvengiama... Kiekvienas žingsnis teisingumo tikslo link reikalauja aukų, kančių ir kovos, nenuilstamų pastangų ir aistringų atsidavusių žmonių rūpesčio.”

Martinus Liuteris Kingas jaunesnysis

“Yra aukštesnis teismas už teismus, tai - sąžinės teismas. Jis yra viršesnis už visus kitus teismus.”

Mahatma Gandis

“Teisingumas negali būti skirtas tik vienai pusei, jis turi būti skirtas abiem.”

Eleonora Ruzvelt

“Kol didžioji žmonių masė nepajus atsakomybės už vienas kito gerovę, tol socialinis teisingumas nebus pasiektas.”

Helen Keller

“Teisingumas yra sąžinė, bet ne asmeninė, o visos žmonijos sąžinė. Tie, kurie aiškiai atpažįsta savo sąžinės balsą, paprastai atpažįsta ir teisingumo balsą.”

Aleksandras Solženicynas

“Jei neteisybės atveju esate neutralus, pasirinkote engiančiojo pusę. Jei dramblys užmynė koja pelės uodegą, o jūs sakote, kad esate neutralus, pelė jūsų neutralumo neįvertins.”

Desmondas Tutu

“Kiekvieną kartą, kai žmogus pasisako už idealą, veikia, kad pagerintų kitų likimą, ar pasipriešina neteisybei, jis siunčia mažytę vilties bangelę.”

Robertas Kenedis



“Gali būti atvejų, kai esame bejėgiai užkirsti kelią neteisingumui, tačiau niekada neturi būti atvejų, jog negalime protestuoti.”

Elie Wieselis

“Jei norite taikos, seekite teisingumo.”

Popiežius Paulius VI

“Per visą istoriją blogiui triumfuoti padėjo neveiklumas tų, kurie galėjo veikti, abejingumas tų, kurie turėjo žinoti geriau, teisingumo balso tylėjimas, kai tai buvo svarbiausia.”

Haile Selassie

“Niekada neabejokite, kad nedidelė mažančių ir atsidavusių piliečių grupė gali pakeisti pasaulį; iš tiesų, tai vienas tų dalykų, dėl kurio taip atsitinka.”

Margaret Mead

“Geriausiu atveju žmogus yra kilniausias iš visų gyvūnų, o atskirtas nuo įstatymo ir teisingumo - blogiausias.”

Aristotelis

“Teisingumas be jėgos yra bejėgis, o jėga be teisingumo - tironiška.”

Blaise Pascal

“Labai svarbu, kad teisingumas būtų įvykdytas, tačiau taip pat svarbu, kad teisingumas nebūtų painiojamas su kerštu, nes tai visiškai skirtingi dalykai.”

Oskaras Ariasas

“Teisingumas valstybės gyvenime ir veikloje įmanomas tik tada, kai jis pirmiausia apsigyvena piliečių širdyse ir sielose.”

Platonas

“Teisingumas yra tarsi šiaurinė žvaigždė, kuri yra pastovi, o visos kitos žvaigždės sukasi apie ją.”

Konfucijus

“Skurdo įveikimas nėra labdaros gestas. Tai teisingumo aktas.”

Nelsonas Mandela

“Labdara prasideda namuose, o teisingumas - šalia.”

Čarlzas Dikensas

“Teisingumas - tai tam tikras proto teisingumas, kai žmogus daro tai, ką turėtų daryti esamomis aplinkybėmis.”

Tomas Akvinitis

“Visada pastebėjau, kad gailėstingumas duoda turtingesnių vaisių nei griežtas teisingumas.”

Abraomas Linkolnas

“Atminkime, kad teisingumo reikia laikytis net ir žemiausiems.”

Markas Tulijus Ciceronas



“Teisingumas iš tikrųjų yra teisingumas.”

Poteris Stiuartas

“Taika negali egzistuoti be teisingumo, teisingumas negali egzistuoti be sąžiningumo, sąžiningumas negali egzistuoti be plėtros, plėtra negali egzistuoti be demokratijos, o demokratija negali egzistuoti be pagarbos kultūrų ir žmonių identitetui ir vertei.”

Rigoberta Menchu

“Žmonės gali įveikti savo skirtumus ir susivieniję siekti didesnio sąžiningumo ir teisingumo pasaulyje. Kaip ir liaudies muzikoje, kiekvienam žmogui tenka unikalūs vaidmuo.”

Peter Yarrow

“Tobulą išmintį sudaro keturios dalys: Išmintis - principas, kaip teisingai elgtis. Teisingumas - principas, kaip vienodai elgtis tiek viešai, tiek privačiai. Tvirtybė - principas ne bėgti nuo pavojaus, bet jį įveikti. Nuosaikumas - principas, kaip sutramdyti troškimus ir gyventi saikingai.”

Platonas

4.1. Pilietiškumas [socialinė atsakomybė, lojalumas, komandinis darbas]

“Veikimas būnant grupės ar komandos nariu; buvimas ištikimu grupei; veikimas pasidalinus.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Žmonės pamiršo šią tiesą”, sakė lapė. “Bet jūs neturite jos pamiršti. Tu visam laikui tampi atsakingas už tai, ką prijaukinai. Tu esi atsakingas už savo rožę.”

Antuanas de Sent Egziuperi, “Mažasis princas”

“Tauta, kaip visuomenė, sudaro moralinį asmenį, ir kiekvienas jos narys yra asmeniškai atsakingas už savo visuomenę.”

Tomas Džefersonas

“Būti geru žmogumi ir geru piliečiu ne visada yra tas pats.”

Aristotelis

“Valdžios funkcija nėra saugoti piliečius nuo klaidų; piliečių funkcija yra saugoti valdžią nuo klaidų.”

Robertas H. Džeksonas

“Mano bičiuliai amerikiečiai, neklauskite, ką jūsų šalis gali padaryti dėl jūsų, klauskite, ką jūs galite padaryti dėl savo šalies.”

Johnas F. Kennedy

“Niekada nepamirškite, kad esate unikalūs. Niekada nepamirškite, kad jei jūsų unikalumas nebūtų reikalingas šioje žemėje, jūsų čia apskritai nebūtų. Ir niekada nepamirškite, kad ir kokie neįveikiami atrodytų gyvenimo iššūkiai ir problemos, vienas žmogus gali pakeisti pasaulį. Tiesą sakant, visi pasaulyje svarbūs pokyčiai visada įvyksta vieno žmogaus dėka. Taigi būkite tuo vienu žmogumi.”

R. Bukminsteris Fuleris



“Pilietybė yra sunkus užsiėmimas, įpareigojantis pilietį susidaryti savo nuomonę ir jos laikytis.”

Martha Gellhorn

“Kiekvienas doras pilietis savo šalies garbę laiko sava ir brangina ją ne tik kaip brangią, bet ir kaip šventą. Jis pasirengęs rizikuoti savo gyvybe ją gindamas ir suvokia, kad gaudamas apsaugą, ją suteikia.”

Andrew Jacksonas

“Mes visi, kaip šios žemės piliečiai, privalome palikti pasaulį sveikesnį, švaresnį ir geresnį savo vaikams ir ateities kartoms.”

Blythe Danner

“Gero pilietiškumo išbandymas - ištikimybė šaliai.”

Bainbridžas Kolbis

“Mūsų perpildytame pasaulyje pilietiškumas šiandien yra svarbiausia...

Nė vienas žmogus negali naudotis švietimo privilegijomis ir vėliau ramia sąžine nutraukti sutartį su visuomene. Gerbti šią sutartį - tai būti brandžiu, o ją stiprinti - tai būti geru piliečiu, padaryti daugiau nei savo dalį pagal jį yra kilnu.”

Isaiah Bowmanas

“Be laisvų, save gerbiančių ir savarankiškų piliečių negali būti laisvų ir nepriklausomų tautų. Be vidinės taikos, t. y. taikos tarp piliečių ir tarp piliečių bei valstybės, negalima užtikrinti išorinės taikos.”

Vaclavas Havelas

“Aš esu ne Atėnų ar Graikijos, bet viso pasaulio pilietis.”

Sokratas

“Kasdienė demokratija neįmanoma be kasdienio pilietiškumo.”

Ralphas Naderis

“Pilietybė - tai tarnystė šaliai.”

Džavaharlalas Nėru

“Esame pasaulio piliečiai. Mūsų laikų tragedija ta, kad mes to nežinome.”

Vudrou Vilsonas

“Aš neturiu šalies, už kurią turėčiau kovoti; mano šalis yra Žemė, o aš esu pasaulio pilietis.”

Eugene V. Debs

“Balsavimas yra mažiausiai sunki piliečio pareiga. Pirmesnė ir sunkesnė pareiga - apsispręsti.”

Ralfas Bartonas Peris (Ralph Barton Perry)

“Tikroji civilizuotų tautų drąsa - tai pasirengimas aukotis valstybės labui, kad individas būtų tik vienas iš daugelio. Čia svarbu ne asmeninė stiprybė, o susivienijimas su visuotinumu.”

Georgas Vilhelmas Frydrichas Hėgelis



“Pilietiškumas - tai požiūris, dvasinė būseną, emocinis įsitikinimas, kad visuma yra svarbesnė už dalį ir kad dalis turi nuolankiai didžiulis galėdama save paaukoti, kad visuma galėtų gyventi.”

Robertas A. Heinleinas

“Sėkmingi žmonės turi socialinę atsakomybę padaryti pasaulį geresne vieta, o ne tik imti iš jo.”

Carrie Underwood

“Negalite išvengti rytdienos atsakomybės, jei jos išvengsite šiandien.”

Abraomas Linkolnas

“Verslo reikalas neturėtų būti susijęs su pinigais. Jis turėtų būti susijęs su atsakomybe. Jis turėtų būti susijęs su visuomenės gerove, bet ne su asmeniniu godumu.”

Anita Roddick

“Laisvė ir pareiga visada eina koja kojon, ir jei laisvieji neprisiima socialinės atsakomybės pareigos, jie neilgai išliks laisvi.”

Johnas Fosteris Dullesas

“Būkite kompromisu, kurį norite matyti pasaulyje.”

Mahatma Gandis

“Mes, žmonės, iš tikrųjų išsiugdėme socialinės atsakomybės jausmą. Peržengėme savo pagrindinių instinktų ribas.”

Jane Goodall

“Jei dirbate sąžiningai ir socialiai atsakingai, visiškai nejauskite kaltės jausmo dėl to, kad esate laimingi ir sėkmingi.”

Normanas Vincentas Peale'as

“Vienas ištikimas draugas vertas dešimties tūkstančių giminaičių.”

Euripidas

“Šimtas draugų nėra stebuklas. Stebuklas yra susirasti tą vienintelį draugą, kuris stovės tavo pusėje net tada, kai šimtai bus prieš tave.”

Johnas Spence'as

“Būdami sąžiningi galbūt neturėsite daug draugų, bet visada turėsite tinkamų.”

Johnas Lennonas

“Bėda yra ne mirti dėl draugo, bet rasti draugą, dėl kurio verta mirti.”

Markas Tvenas

“Komandos stiprybė yra kiekvienas jos narys. Kiekvieno nario stiprybė yra komanda.”

Philas Jacksonas



“Niekas negali sušvilpti simfonijos. Jai atlikti reikia viso orkestro.”

Halford Luccock

“Vieni galime padaryti tiek nedaug, o kartu - labai daug.”

Helen Keller

“Je visi drauge žengia į priekį, sėkmė pati savaime pasirūpins sėkme.”

Henris Fordas

“Pasitikėjimas - tai žinojimas, kad kai komandos narys jus spaudžia, jis tai daro, nes jam rūpi komanda.”

Patrick Lencioni

“Je komanda nori išnaudoti savo potencialą, kiekvienas žaidėjas turi būti pasiruošęs savo asmeninius tikslus pajungti komandos labui.”

Budas Vilkinsonas

4.2. Sąžiningumas

“Elgimasis su visais žmonėmis vienodai pagal sąžiningumo ir teisingumo sampratą; neleidimas asmeniui jausmams priimti šališkus sprendimus kitų atžvilgiu; sąžiningos galimybės suteikimas kiekvienam.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Sąžiningumas - tai toks požiūris į visus žmones, kokio jie nusipelnė ir nusipelno. Tai nereiškia, kad su visais elgiamasi vienodai.”

Johnas Woodenas

“Sąžiningumas nėra požiūris. Tai - profesinis įgūdis, kurį reikia ugdyti ir lavinti.”

Brit Hume

“Sąžiningas žmogus stengiasi išsprendžti abi ginčo puses.”

Ezopas

“Nesąžininga reikalauti iš kitų to, ko patys nenorite padaryti.”

Eleonora Ruzvelt

“Žaiskite sąžiningai, būkite pasiruošę, kad kiti gali elgtis nešvariai, ir neleiskite jiems įvelti jūsų į purvą.”

Richardas Bransonas

“Nėra tikros taikos be sąžiningumo, tiesos, teisingumo ir solidarumo.”

Popiežius Jonas Paulius II

“Nesvarbu, ką palaikote, pirmiausia tikiu, kad reikia palaikyti sąžiningumą.”

Jennette McCurdy

“Nesąžiningumas priešininko atžvilgiu iš esmės yra silpnumo požymis.”

Emma Goldman



“Laimėkite ar pralaimėkite, bet darykite tai sąžiningai.”

Knute Rockne

“Sąžiningumas reiškia ne tai, kad visi daro tą patį, bet tai, kad visi nori daryti tai, ko nenori daryti kiti.”

Judith Martin

“Teisingumas iš tikrųjų yra teisingumas.”

Poteris Stiuartas

“Taika negali egzistuoti be teisingumo, teisingumas negali egzistuoti be sąžiningumo, sąžiningumas negali egzistuoti be plėtros, plėtra negali egzistuoti be demokratijos, o demokratija negali egzistuoti be pagarbos kultūrų ir žmonių identitetui ir vertei.”

Rigoberta Menchu

“Žmonės gali įveikti savo skirtumus ir susivieniję siekti didesnio sąžiningumo ir teisingumo pasaulyje. Kaip ir liaudies muzikoje, kiekvienam žmogui tenka unikalus vaidmuo.”

Peter Yarrow

“Vienintelė stabili valstybė yra ta, kurioje visi žmonės yra lygūs prieš įstatymą.”

Aristotelis

“Kai kurie žmonės mano, kad sąžiningumas yra susijęs su taisyklių laikymusi.”

Al Green

“Sąžiningai ir švelniai.”

Miguelis de Cervantesas

“Menas - tai būdas parodyti didesnę sąžiningumą daiktams, nei įprasta.”

Eli Siegel

4.3. Lyderystė

“Skatinimas grupės, kurios nariu esate, atlikti reikalus ir tuo pačiu palaikymas gerų santykių grupės viduje; organizuoti grupės veiklą ir rūpintis, kad ji vyktų.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Tikslas be plano yra tik noras.”

Antuanas de Sent Egziuperi

“Tikras lyderis turi pasitikėjimo savimi, drąsos priimti sunkius sprendimus ir atjautos, kad išiklausytų į kitų poreikius. Jis nesiekia būti lyderiu, bet juo tampa dėl savo veiksmų lygybės ir ketinimų sąžiningumo.”

Douglasas MacArthuras

“Vadovavimo iššūkis - būti stipriam, bet ne grubiam; būti maloniam, bet ne silpnam; būti drąsiam, bet ne baikščiam; būti rūpestingam, bet ne tinginiui; būti nuolankiam, bet ne bailiam; būti išdidžiam, bet ne arogantiškam; turėti humoro jausmą, bet be kvailysčių.”

Jimas Rohnas



“Lyderiai nekuria pasekėjų, jie kuria daugiau lyderių.”

Tomas Petersas

“Lyderiai galvoja ir kalba apie sprendimus. Sekėjai galvoja ir kalba apie problemas.”

Brianas Tracy

“Jei savo veiksmais įkvepiate kitus svajoti daugiau, mokytis daugiau, daryti daugiau ir tapti daugiau, vadinasi, esate lyderis.”

Johnas Quincy Adamsas

“Viršininkas vadovauja žmonėms, o vadovas juos moko. Viršininkas priklauso nuo autoriteto, o lyderis - nuo geros valios. Viršininkas kelia baimę, o lyderis - entuziazmą. Viršininkas sako "aš"; lyderis sako "mes". Viršininkas nustato kaltę dėl gedimo; lyderis ištaiso gedimą. Viršininkas sako: "Eik"; lyderis sako: "Eikime!".”

Harry Gordon Selfridge

“Lyderis - tai žmogus, kuris padeda gerinti kitų žmonių gyvenimą arba tobulinti sistemą, kurioje jie gyvena.”

Samas Hiustonas

“Lyderystė - tai gebėjimas viziją paversti realybe.”

Warrenas G. Bennisas

“Kol dar nesate lyderis, sėkmė priklauso nuo to, kaip augate pats. Kai tampate lyderiu, sėkmė yra susijusi su kitų auginimu.”

Jackas Welchas

“Žmonių augimas ir tobulėjimas yra aukščiausias vadovavimo pašaukimas.”

Harvey S. Firestone

“Veiksmingas vadovavimas nėra susijęs su kalbomis ar mėgstamumu; vadovavimą lemia rezultatai, bet ne savybės.”

Peteris Druckeris

“Lyderis veda žmones ten, kur jie nori eiti. Puikus vadovas veda žmones ten, kur jie nebūtinai nori eiti, bet kur turėtų būti.”

Rosalynn Carter

“Laikykitės pozityvių minčių, nes jūsų mintys tampa jūsų žodžiais. Laikykitės pozityvių žodžių, nes jūsų žodžiai tampa jūsų elgesiu. Laikykitės pozityvaus elgesio, nes jūsų elgesys tampa jūsų įpročiais. Laikykitės teigiamų įpročių, nes jūsų įpročiai tampa jūsų vertybėmis. Išlaikykite teigiamas vertybes, nes jūsų vertybės tampa jūsų likimu.”

Mahatma Gandis

“Žmogus, norintis vadovauti orkestrui, turi atsukti nugarą miniai.”

Maxas Lucado

“Lyderis yra tas, kuris žino kelią, juo eina ir rodo kelią.”

Johnas C. Maxwellas



“Vadovavimas - tai teisingas elgesys, o lyderystė - teisingas elgesys.”

Peteris Druckeris

“Man atrodo, kad efektyviausiai dirbantys vadovai niekada nesako "aš". Ir taip yra ne todėl, kad jie išmoko nesakyti "aš". Jie negalvoja "aš". Jie galvoja "mes", jie galvoja "komanda". Jie supranta, kad jų darbas - užtikrinti komandos funkcionavimą. Jie prisiima atsakomybę ir jos nevengia, bet "mes" gauna nuopelnus. Būtent tai sukuria pasitikėjimą ir leidžia atlikti užduotį.”

Peteris Druckeris

“Vadovavimas - tai privilegija gerinti kitų žmonių gyvenimą. Tai nėra galimybė patenkinti asmeninį godumą.”

Mwai Kibaki

“Įžvalgumas ir apdairumas yra tinkamos vadovo savybės.” [lot., Ratio et consilium, propriae ducis artes.]

Tacitas

“Lyderystė - tai mąstymo, veikimo ir, svarbiausia, bendravimo būdas.”

Simonas Sinekas

5. Dorybė. Santūrumas

“Tai charakterio savybės, apsaugančios nuo pertekliaus.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Santūrumas - tai saikingumas geruose dalykuose ir visiškas susilaikymas nuo blogų dalykų.”

Frances E. Willard

“Santūrumas - tai nusiteikimas, kuris sulaiko mūsų troškimus dėl dalykų, kurių trošksti yra žema.”

Šventasis Augustinas

“Nėra jokio skirtumo tarp žinojimo ir santūrumo, nes tas, kuris žino, kas gera, ir to laikosi, kuris žino, kas bloga, ir to vengia, yra mokytas ir santūrus.”

Sokratas

“Kad būtumėte laimingi, būtinas santūrumas.”

Benjaminas Haydonas

“Santūrumas - tai medis, kurio šaknys yra labai menkas pasitenkinimas, o vaisiai - ramybė ir taika.”

Gautama Buda

“Taigi santūrumą ir drąsą žlugdo perteklius ir trūkumas, bet išsaugo vidurkis.”

Aristotelis



“Ypač meilė, kuri rūpinasi gėriu ir kuri tobulėja kartu su santūrumu ir teisingumu, tiek tarp dievų, tiek tarp žmonių, turi didžiausią galią, yra visos mūsų laimės ir harmonijos šaltinis ir daro mus draugais su aukščiau esančiais dievais ir vieni su kitais.”

Platonas

“Ugdykite malonų temperamentą ir malonią kalbą, kuri yra natūrali to pasekmė.”

Satja Sai Baba

“Tobulą išmintį sudaro keturios dalys: Išmintis - principas, kaip teisingai elgtis. Teisingumas - principas, kaip vienodai elgtis tiek viešai, tiek privačiai. Tvirtybė - principas ne bėgti nuo pavojaus, bet jį įveikti.

Santūrumas - principas, kaip sutramdyti troškimus ir gyventi saikingai.”

Platonas

5.1. Atlaidumas ir gailėstingumas

“Atleidimas tiems, kurie padarė kažką bloga; kitų žmonių trūkumų priėmimas; antro šanso suteikimas; nebuvimas kerštingu.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Turime išsiugdyti ir išlaikyti gebėjimą atleisti. Kas neturi gebėjimo atleisti, tas neturi ir gebėjimo mylėti.”

Martinus Liuteris Kingas jaunesnysis

“Silpnieji niekada negali atleisti. Atlaidumas yra stipriųjų savybė.”

Mahatma Gandis

“Atlaidumas nepadaro kito asmens teisiu, jis padaro jus laisvu.”

Stormie Omartian

“Atlaidumas - tai raktas, atrakinantis apmaudo duris ir neapykantos pančius. Tai galia, kuri nutraukia kartėlio grandines ir savanaudiškumo pančius.”

Corrie Ten Boom

“Stipriausias žmogaus dvasios nuodas yra nesugebėjimas atleisti sau ar kitam žmogui. Atlaidumas nebėra pasirinkimas, bet būtinybė, kad išgytume.”

Caroline Myss

“Tie, kurie negali atleisti kitiems, sulaužo tiltą, kurį patys turi pereiti.”

Konfucijus

“Kai atleidžiate, niekaip nepakeičiate praeities, bet tikrai pakeičiate ateitį.”

Bernardas Meltzeris

“Atleisti ne visada lengva. Kartais atrodo, kad atleisti tam, kuris mums padarė žaizdą, yra skaudžiau už pačią žaizdą. Ir vis dėlto be atleidimo nėra ramybės.”

Marianne Williamson



“Kad ir kokią religiją išpažintume, žinome, kad jei iš tiesų norime mylėti, pirmiausia turime išmokti atleisti.”

Motina Teresė

“Atlaidumas yra Dievo išradimas, padedantis susitaikyti su pasauliu, kuriame žmonės yra neteisingi vieni kitiems ir labai skaudina vieni kitus. Jis pradėjo nuo to, kad atleido mums. Ir Jis kviečia mus visus atleisti vieni kitiems.”

Lewis B. Smedes

“Atlaidumas - tai vidinė korekcija, kuri palengvina širdį. Jis pirmiausia skirtas mūsų dvasios ramybei. Būdami ramūs, dabar turėsime ramybę, kurią galėsime dovanoti kitiems, o tai yra pati pastoviausia ir vertingiausia dovana, kokią tik galime duoti.”

Geraldas Jampolskis

“Klysti yra žmogiška, o atleisti - dieviška.”

Aleksandras Popas

“Tai viena didžiausių dovanų, kurią galite sau įteikti - atleisti. Atleiskite visiems.”

Maya Angelou

“Kuo geriau save pažįstate, tuo labiau sau atleidžiate.”

Konfucijus

“Norėdami pradėti mylėti žmones šiandien, turime užverti duris praeičiai. O tai neįmanoma be atleidimo! Atleiskite tiems, kurie jus įskaudino, - dėl jūsų pačių, bet ne todėl, kad jie to nusipelnė.”

Rickas Warrenas

“Atlaidumas yra nuodėmių atleidimas. Juk per jį tai, kas buvo prarasta ir surasta, išgelbstima, kad vėl nebūtų prarasta.”

Šventasis Augustinas

“Be atleidimo nėra ateities.”

Desmondas Tutu

“Gera atleisti, geriausia pamiršti.”

Robertas Browningas

“O jei tavo draugas daro tau bloga, sakyk jam: "Aš tau atleidžiu už tai, ką padarei man, bet kaip galiu atleisti už tai, ką padarei sau?"

Friedrichas Nietzsche

“Atlaidumas - tai pasirinkimas mylėti. Tai pirmasis save dovanojančios meilės įgūdis.”

Mahatma Gandis

“Visos pagrindinės religinės tradicijos iš esmės skleidžia tą pačią žinią - meilę, atjautą ir atlaidumą.”

Dalai Lama



“Vien Dievo gailestingumo ir užuojautos mums suvokimas yra puiki paskata būti gailestingais ir atjaučiančiais kitiems žmonėms bei žengti žingsnius į susitikimą su Dievu.”

Džonatanas Morisas

“Švelnindami savo požiūrį, praktikuodami gailestingumą ir užuojautą, mes keičiame savo gyvenimą, keisdami kitų žmonių požiūrį į mus. Siųskite meilę pirmiau savęs, kai įeinatė į kambarį, ir žmonės pasąmoningai tai pajus; jie bus linkę rodyti daugiau gerumo mainais. Štai kaip meilė padeda geriau veikti mūsų gyvenime; ji iš naujo sureguliuoja mus supančių žmonių ir daiktų reakcijas.”

Marianne Williamson

“Tu esi gerumas, gailestingumas, užuojauta ir supratimas. Tu esi ramybė, džiaugsmas ir šviesa. Tu esi atlaidumas ir kantrybė, stiprybė ir drąsa, pagalbininkas prirėkęs, guodėjas sielvarto metu, gydytojas sužeidus, mokytojas sumišimo metu. Tu esi giliausia išmintis ir aukščiausia tiesa, didžiausia ramybė ir didingiausia meilė. Tu esi šie visi dalykai. Ir savo gyvenimo etapuose tu sužinotai, kad esi šie visi dalykai. Dabar pasirink visada pažinti save kaip šiuos dalykus.”

Neale Donald Walsch

“Tada paimkite šią knygą, pažvelkite į ją ir parodykite man, kada Jėzus nebuvo atlaidus. Perskaitykite šią skyrybos tragediją ir pasakykite man, kur Jis kalba be gailestingumo ir užuojautos. Jūs nelankote ligonių ir įkalintųjų, nepamaitinate alkanų, nesuteikiate prieglobsčio svetimšaliams ir nepaguodžiate gedinčiųjų.”

Khalil Gibran

5.2. Nuolankumas / kuklumas

“Leisti savo pasiekimams kalbėti patiems už save; nesiekti būti dėmesio centre; nelaikyti savęs ypatingesniu nei esi.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Nuolankumas - tai ne galvojimas mažiau apie save, bet galvojimas apie save mažiau.”

C. S. Lewis

“Išdidumas yra susijęs su tuo, kas teišus. Nuolankumas rūpinasi tuo, kas teisinga.”

Ezra Taftas Bensonas

“Nuolankumas veda į stiprybę, bet ne į silpnumą. Pripažinti klaidas ir jas ištaisyti yra aukščiausia savigarbos forma.”

John J. McCloy

“Nuolankumas yra sunkiausiai pasiekiamas dorybė; niekas nemiršta sunkiau už norą gerai apie save galvoti.”

T. S. Eliotas

“Išdidumas daro mus dirbtinius, o nuolankumas - tikrus.”

Thomas Mertonas

“Nuolankumas yra toks pageidautinas dėl nuostabaus dalyko, kurį jis daro su mumis; jis sukuria mumyse gebėjimą kuo artimiau bendrauti su Dievu.”

Monica Baldwin



“Žmogus gali suklastoti meilę, tikėjimą, viltį ir visas kitas malones, bet labai sunku suklastoti nuolankumą.”

Dvaitas L. Mudis

“Didelio gyvenimo principai - tai gebėjimas drąsiai pasitikti bėdas, linksmai priimti nusivylimą ir nuolankiai priimti išbandymus.”

Tomas S. Monsonas

“Puikybė angelus pavertė velniais, o nuolankumas žmones paverčia angelais.”

Šventasis Augustinas

“Nuolankumas yra visų kitų dorybių pagrindas, todėl sieloje, kurioje nėra šios dorybės, negali būti jokių kitų dorybių, išskyrus tik išorę.”

Šventasis Augustinas

“Nuolankumas yra pagrindas, kuriuo pasireiškia meilė.”

Radhanatas Svamis

“Nuolankumas - tai teisingas savęs vertinimas.”

Čarlzas Spurgonas

“Didieji taikdariai yra sąžiningi, nuoširdūs ir nuolankūs žmonės.”

Nelsonas Mandela

“Dievas vertina žmones pagal mažus nuolankumo matmenis, bet ne pagal jų pasiekimus ar galimybes.”

Billy Grahamas

“Nuolankumas nėra geros asmenybės pakaitalas.”

Fran Lebowitz

“Sarkastiškas žmogus turi pranašumo kompleksą, kurį gali išgydyti tik nuoširdus nuolankumas.”

Lawrence G. Lovasik

“Be nuolankumo negalima mylėti.”

Frederikas Lenzas

“Nuolankumas yra tvirtas visų dorybių pagrindas.”

Konfucijus

“Jėzaus nuolankumas matomas lopšyje, tremtyje į Egiptą, paslėptame gyvenime, nesugebėjime priversti žmones Jį suprasti, apaštalų apleidime, persekiotojų neapykantoje, visose baisiose kančiose ir mirtyje per Jo kančią, o dabar - Jo nuolatiniame nuolankume tabernakulyje, kur Jis sumažėjo iki tokios mažos duonos dalelės, kad kunigas gali Jį laikyti dviem pirštais. Kuo labiau save ištuštiname, tuo daugiau vietos suteikiame Dievui, kad mus pripildytų.”

Motina Teresė



“Teigiū, kad esu paprastas žmogus, galintis klysti kaip ir bet kuris kitas mirtingasis. Tačiau esu pakankamai nuolankus, kad galėčiau prisipažinti klydęs ir iš naujo žengti savo žingsnius.”

Mahatma Gandis

“Gyvenimas yra ilga nuolankumo pamoka.

James M. Barrie

“Arčiausiai didžiųjų esame tada, kai esame didūs nuolankumu.”

Rabindranatas Tagorė

“Tam, kuris kalba be santūrumo, bus sunku padaryti savo žodžius gerus.”

Konfucijus

“Santūrumas ne tik puošia, bet ir saugo dorybę.”

Džozefas Adisonas

“Mergina, kuri renkasi būti santūri, renkasi būti gerbiama.”

Howardas W. Hunteris

“Nuolankumas yra pirmas žingsnis į mokymąsi. Negalite mokytis, kol nesate pakankamai nuolankūs, kad suprastumėte, jog yra ko mokytis.”

Robertas Kiyosaki

“Taigi koks gražus yra santūrumas ir koks brangakmenis tarp dorybių.”

Bernardas iš Klervo

5.3. Atsargumas

“Buvimas atsargiu savo pasirinkimuose; neprisiėmimas nepagrįstos rizikos; nesakymas ir nedarymas to, dėl ko vėliau gali tekti gailėtis.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Atsargumas yra dorybė, kuria remdamiesi galime suprasti, ką reikia daryti įvairiomis laiko ir vietos aplinkybėmis.”

Džonas Miltonas

“Atsargumas - tai žinojimas, ko reikia siekti ir ko vengti.”

Markas Tulijus Ciceronas

“1. Atsargumu pasiekiamo daugiau nei jėga.” [lot., Plura consilio quam vi perficimus.]

2. Įžvalgumas ir atsargumas yra tinkamos vadovo savybės.” [lot., Ratio et consilium, propriae ducis artes.]

Tacitas

“Kai neturite ką pasakyti ar slėpti, nėra reikalo būti atsargiam.”

Andre Gide'as



“Todėl atsargumas - tai mokėjimas atskirti nepalankios padėties laipsnius.”

Niccolo Machiavelli

“Genialumas visada geriausiai atsiskleidžia iš pradžių, o atsargumas - galiausiai.”

Seneka Jaunesnysis

“Man labiau patinka tylus atsargumas, bet ne iškalbinga kvailystė.”

Markas Tulijus Ciceronas

“Būtų beprotybė paversti fortūną įvykių valdove, nes ji pati savaime yra niekas, nieko negali valdyti, o ją valdo atsargumas.”

Johnas Drydenas

“Nespręskite neišklausę abiejų pusių. Šią elementarią atsargumo taisyklę labai lengvai pamiršta net tie, kurie mano esą dorybingi.”

Josemaria Escriva

“Staigmena yra atsargumo priešas.”

Goliarda Sapienza

“Pagrindinė atsargumo ir savikontrolės nauda yra ta, kad ji moko mus valdyti savo aistras, taip jas kontroliuoti ir valdyti, kad jų sukeliamas blogis būtų visai pakenčiamas ir kad mes net pajustumė džiaugsmą.”

Rene Dekartas

“Visi veiksmai yra rizikingi, todėl atsargumas reiškia ne išvengti pavojaus (tai neįmanoma), bet apskaičiuoti riziką ir veikti ryžtingai. Darykite ambicijų, bet ne tingumo klaidas. Ugdykite jėgą daryti drąsius dalykus, bet ne jėgą kentėti.

Niccolo Machiavelli

“Tai, kas yra atsargu kiekvienos šeimos elgesyje, vargu ar gali būti kvailystė didžiosios karalystės elgesyje.”

Adamas Smithas

“Manau, kad žmonėms labai protinga susilaikyti nuo grasinimų ir įžeidžiančių žodžių bet kurio žmogaus atžvilgiu, nes nei viena, nei kita niekaip nesumažina priešų jėgos, bet viena daro jį atsargesnį, o kita didina jo neapykantą jums ir verčia jį atkakliau stengtis jums pakenkti.”

Niccolo Machiavelli

“Didelė gera prigimtis be atsargumo yra didelė nelaimė.”

Benjaminas Franklinas

“1. Jei jauni žmonės tampa įgudusiais geometrijos ir matematikos žinovais ir išmintingais šiose ribose, tai atsargių jaunų žmonių, atrodo, nerandame. Priežastis ta, kad atsargumas susijęs ne tik su universalijomis, bet ir su konkretybėmis, o konkretybės pažįstamos iš patirties, tačiau jaunam žmogui patirties trūksta, nes jai įgyti reikia tam tikro laiko.



2. Atsargumas yra dorybė tos intelekto dalies, kuriai jis priklauso; ir... be atsargumo mūsų veiksmų pasirinkimas nebus teisingas, kaip ir be moralinės dorybės, nes moralinė dorybė leidžia mums pasiekti tikslą, o atsargumas padeda mums pasirinkti teisingas priemones tikslui pasiekti.”

Aristotelis

“Tyla yra atsargumo šventovė.”

Baltasaras Gracianas

“Manau, kad susilaikymas nuo grasinimų ir įžeidžiančių žodžių bet kurio žmogaus atžvilgiu yra didelio atsargumo įrodymas, nes nei grasinimai, nei įžeidžiantys žodžiai nesumažina priešų jėgos.”

Niccolo Machiavelli

5.4. Savireguliacija [savikontrolė]

“Reguliavimas to, ką žmogus jaučia ir daro; buvimas disciplinuotu; apetito ir emocijų kontroliavimas.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Galios nereikia demonstruoti. Galia yra pasitikinti savimi, užtikrinanti, pati save paleidžianti ir sustabdanti, pati save sušildanti ir pateisinanti. Kai ją turite, ją žinote.”

Ralphas Ellisonas

“Savireguliacija yra susijusi su reguliavimu taip, kaip svarbumas yra susijęs su svarba.”

Willemas Buitėris

“Tyrejai nustebė, kad žmonės, pasižymintys stipria savikontrolė, praleido mažiau laiko priešindami norams nei kiti žmonės. ... gerą savikontrolę turintys žmonės dažniausiai ją naudoja ne gelbėdamiesi ekstremaliose situacijose, o siekdami išsiugdyti veiksmingus įpročius ir rutiną mokykloje ir darbe.”

Rojus Baumeisteris

“Aukščiausias galimas moralinės kultūros etapas yra tada, kai pripažįstame, kad turime kontroliuoti savo mintis.”

Čarlzas Darvinas

“Jūs turite galią savo protui, bet ne išoriniams įvykiams. Supraskite tai ir atrasite stiprybės.”

Markas Aurelijus

“Išmokykite savo vaikus savikontrolės, įpročio, kad aistros, prietarai ir blogi polinkiai paklustų teisingai ir protingai valiai, ir jūs daug padarysite, kad iš jų ateities būtų pašalintos nelaimės, o iš visuomenės - nusikaltimai.”

Benjaminsas Franklinsas

“Dievas parengė jus, kad galėtumėte susidoroti su sunkiais dalykais. Tiesą sakant, Jis jau pasėjo jumoje drausmės ir savikontrolės sėklas. Jums tereikia laistyti tas sėklas Jo žodžiu, kad jos augtų!”

Joyce Meyer



“Stebėkite savo mintis, jos tampa žodžiais. Stebėkite savo žodžius, jie tampa veiksmais. Stebėkite savo veiksmus, jie tampa įpročiu.”

Laozi

“Ne visada galiu kontroliuoti tai, kas vyksta išorėje. Tačiau visada galiu kontroliuoti tai, kas vyksta viduje.”

Wayne Dyer

“Tinkamai nukreipdami savo mintis, galime kontroliuoti savo emocijas.”

W. Clement Stone

“Negalėdamas valdyti įvykių, valdau save.”

Michelis de Montaigne'as

“Savikontrolė yra pagrindinis savigarbos elementas, o pagarba sau - pagrindinis drąsos elementas.”

Tukididas

“Tas, kuris valdo kitus, gali būti galingas, bet tas, kuris valdo save, yra dar galingesnis.”

Laozi

“Kas negali paklusti pats sau, tam bus įsakyta. Tokia yra gyvų būtybių prigimtis.”

Friedrichas Nietzsche

“Disciplinuokite save daryti tai, ką reikia daryti, kai reikia, ir ateis diena, kai galėsite daryti tai, ką norite, kada norite!”

Zig Ziglar

“Visi turime svajonių. Tačiau norint svajones paversti realybe, reikia labai daug ryžto, atsidavimo, savidisciplinos ir pastangų.”

Jesse Owensas

“Norint tvarkytis su savimi, naudokitės galva, o norėdami tvarkytis su kitais, naudokitės širdimi.”

Eleonora Ruzvelt

“Savidisciplina prasideda nuo minčių valdymo. Jei nekontroliuojate, ką galvojate, negalite kontroliuoti, ką darote. Paprasčiausiai, savidisciplina leidžia pirmiausia galvoti, o tik po to veikti.”

Napoleonas Hillas

“Nekontroliuoti jausmų - tai tas pats, kas plaukti laivu be vairo, kuris, susidūręs su pirmąja uola, suduš į gabalus.”

Mahatma Gandis

“Per discipliną ateina laisvė.”

Aristotelis

“Vaikščiokite po pasaulį kaip savitvardos liūtas; žiūrėkite, kad silpnumo varlės jūsų neskriaustų.”

Paramahansa Jogananda



“Šioje savikontrolės galioje slypi amžinosios laisvės sėkla.”

Paramahansa Jogananda

“Savikontrolė gali būti tokia pat aistringa ir aktyvi kaip ir pasidavimas aistrai.”

W. Somerset Maughamas

“Pyktis nereikalauja veikslių. Kai veikiate supykę, prarandate savikontrolę.”

Joe Hyams

“Kol neįgysite vidinės disciplinos, kuri suteikia proto ramybę, išorinės priemonės ir sąlygos niekada nesuteiks džiaugsmo ir laimės, kurių siekiate. Kita vertus, jei turėsite šią vidinę savybę, proto ramybę, tam tikrą vidinį stabilumą, net jei neturėsite įvairių išorinių veikslių, kurių paprastai reikia, kad būtumėte laimingi, vis tiek bus įmanoma gyventi laimingą ir džiaugsmingą gyvenimą.”

Dalai Lama

“Jei prarasite savikontrolę, viskas žlugs.”

Johnas Woodenas

6. Dorybė. Transcendencija

“Transcendencija: tai stiprybė, kuri sukuria ryšius su platesne visata ir suteikia prasmę.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Transcendencija sudaro savastį.”

Martinus Heideggeris

“Peržengti pasaulį nereiškia pasitraukti iš pasaulio, nebesiimti jokių veikslių ar nustoti bendrauti su žmonėmis. Peržengti pasaulį - tai veikti ir bendrauti nesiekiant savęs.”

Eckhartas Tolle

“Transcendencija yra kažkas tarpinio tarp metaforos ir stebuklo.”

Masonas Kūlis

“Transcendencija peržengia ego ribas. Jei peržengsite ego ribas, pamatysite visa tai iš geresnės perspektyvos ir galėsite pradėti dėlioti visas detales į visumą.”

Edgaras Mičelas

“Mokymasis visada susijęs su savęs peržengimu. Mokymasis iššaukia tai, kas yra mumyse, ir padeda mums siekti autentiškumo ir pilnatvės.”

Karlas Rahneris

“Tomis retomis kūrybos akimirkomis, kai žmogus turi kažką bendro su visatos kūrimu, jis pajunta transcendencijos jausmą. Koks gali būti didesnis atlygis?”

Joseph C Zinker



“Kiekvieną dieną galime rinktis. Galime rinktis lengvesnį, ciniškesnį kelią, kuris kartais grindžiamas svajone apie praeitį, kurios niekada nebuvo, vienas kito baime, atsiribojimu ir kaltinimais, arba galime rinktis daug sunkesnį kelią - transformacijos, transcendencijos, užuojautos ir meilės, taip pat atsakomybės ir teisingumo kelią.”

Žaklina Novogratc

“Žmogus siekia savęs transcendencijos. Tai dalis to, kas daro mus žmonėmis. Su visomis savo ydomis norime nueiti šiek tiek toliau, nei buvome nuėję anksčiau, ir galbūt net toliau, nei buvo nuėjęs kas nors kitas.”

Džordžas Leonardas

“Tik žmogaus širdis gali gyventi dabarties akimirkos sąmoningumu. Žmogaus protas to negali, nes jo prigimtis - mąstyti apie praeitį ir planuoti ateitį. Štai kodėl visos išmintingos būtybės skatina mus peržengti proto ribas ir ižengti į belaikę, beribę širdies sąmoningumo transcendenciją.”

Davidas Simonas

“...būdamas žmogumi, visuomet kreipiesi ir būni nukreiptas į kažką ar kažką kitą, ne į save - ar tai būtų prasmė, kurią reikia įgyvendinti, ar kitas žmogus, su kuriuo reikia susitikti. Kuo labiau žmogus pamiršta save, atsiduodamas tikslui, kuriam turi tarnauti, arba kitam žmogui, kurį turi mylėti, tuo labiau jis yra žmogus ir tuo labiau save aktualizuoja. Tai, kas vadinama savirealizacija, apskritai nėra pasiekiamas tikslas dėl paprastos priežasties - kuo labiau žmogus jo siektų, tuo labiau jo nepasiektų. Kitaip tariant, saviaktualizacija įmanoma tik kaip šalutinis savęs transcendencijos poveikis.”

Viktoras E. Franklis

“Nuostaba yra savęs peržengimo emocija.”

Jonathanas Haidtas

“Mes sukurti mėgautis muzika, gražiais saulėlydžiais, žvelgti į jūros bangas ir gėrėtis rasos lašeliais rožės žiedlapiuose... Iš tikrųjų žmonės sukurti transcendentiniams, didingiems, gražiems, teisingiems dalykams....ir visi mes turime užduotį stengtis, kad šis pasaulis taptų šiek tiek svetingesnis šiems gražiems dalykams.”

Desmondas Tutu

6.1. Grožio ir tobulumo vertinimas [įspūdis, nuostaba, susižavėjimas]

“Grožio, tobulumo ir/arba meistriškumo įvairiose gyvenimo srityse, pradedant gamta, menu, matematika, mokslu ir baigiant kasdiene patirtimi pastebėjimas bei įvertinimas.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Taip pat sužinome, kad meilė grožiui yra viena didžiausių gamtos gydytojų.”

Ellsworthas Huntingtonas

“Grožis - tai ne veidas, grožis - tai šviesa širdyje.”

Kahlilas Gibranas

“Nuostaba yra savęs peržengimo emocija.”

Jonathanas Haidtas



“Grožis - tai tiesiog meilės akimis matoma tikrovė.”

Rabindranatas Tagorė

“Mes sukurti mėgautis muzika, gražiais saulėlydžiais, žvelgti į jūros bangas ir gėrėtis rasos lašeliais rožės žiedlapiuose... Iš tikrųjų žmonės sukurti transcendentiniams, didingiems, gražiems, teisingiems dalykams... ir visi mes turime užduotį stengtis, kad šis pasaulis taptų šiek tiek svetingesnis šiems gražiems dalykams.”

Desmondas Tutu

“Būti gražiam reiškia būti savimi. Jums nereikia, kad kiti jus priimtų. Jums reikia priimti save.”

Nhat Hanh

“Niekada nepraleiskite progos pamatyti ką nors gražaus, nes grožis yra Dievo rankraštis.”

Ralfas Waldo Emersonas

“Gyvenimas yra grožis, grožėkitės juo.”

Motina Teresė

“Grožis - tai patirtis, niekas kitas. Jis nėra fiksuotas modelis ar bruožų išdėstymas. Tai kažkas jaučiama, švytėjimas arba perduodamas subtilumo pojūtis.”

D. H. Lorensas

“Kiekvienam grožiui yra akis, kuri jį įžvelgia. Kiekvienai tiesai išgirsti yra ausis. Kiekvienai meilei yra širdis, kuri ją priims.”

Ivanas Paninas

“Galia atrasti grožį kukliausiuose dalykuose daro namus laimingus, o gyvenimą - gražų.”

Louisa May Alcott

“Grožis - tai ne gražus veidas, o gražus protas, graži širdis ir graži siela.”

Nežinomas

“Grožio idealas yra paprastumas ir ramybė.”

Johannas Wolfgangas von Goethe

“Vieni žmonės ieško gražios vietos, kiti ją gražina.”

Hazratas Inajatas Chanas

“Gražiausi žmonės, kuriuos pažįstame, yra tie, kurie patyrė pralaimėjimą, kančią, kovą, netektį ir rado kelią iš gelmių. Tokie žmonės vertina, jautriai vertina ir supranta gyvenimą, kuris juos pripildo užuojautos, švelnumo ir gilaus mylinčio rūpesčio. Gražūs žmonės neatsiranda šiaip sau.”

Elisabeth Kubler-Ross

“Grožis yra nuostabus žiedas, o jo kvėpalai - dorybė.”

Giovanni Ruffini



“Grožis - tai iš vidaus kylantis spindesys, kurį lemia vidinis saugumas ir tvirtas charakteris.”

Jane Seymour

“Grožis - tai ne tobula išvaizda. Tai - jūsų individualumo puoselėjimas.”

Bobbi Brown

“Geriausių ir gražiausių dalykų pasaulyje neįmanoma pamatyti ar net paliesti - juos reikia pajusti širdimi.”

Helen Keller

“Grožis gali įkvėpti stebuklus.”

Benjamins Disraelis

“Grožis pažadina sielą veikti.”

Dantė Alighieri

“Gražiausias dalykas, kurį galime patirti, yra paslaptinumai. Tai viso tikrojo meno ir mokslo šaltinis.”

Albertas Einšteinas

“Grožis yra tai, kaip jaučiatės viduje, ir tai atsispindi jūsų akyse. Tai nėra fizinis dalykas.”

Sophia Loren

“Kartais žmonės yra gražūs. Ne išvaizda. Ne tuo, ką jie sako. Tik tuo, kokie jie yra.”

Markusas Zusakas

“Moteris gražiausia, kai ji šypsosi.”

Beyonce Knowles

“Žmonės dažnai sako, kad "grožis yra stebėtojo akyse", o aš sakau, kad labiausiai išlaisvinantis dalykas, susijęs su grožiu, yra suvokimas, kad grožis yra stebėtojo akyse. Tai įgalina mus atrasti grožį ten, kur kiti nediršta pažvelgti, įskaitant ir mūsų pačių vidų.”

Salma Hayek

6.2. Dėkingumas

“Atpažinimas ir dėkojimas už gerus dalykus, kurie nutinka; laiko skyrimas padėkai išreikšti.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

„Dėkingumas yra kilnių sielų ženklas.“

Ezopas

„Išreikšdami savo dėkingumą, niekada neturime pamiršti, kad didžiausias įvertinimas yra ne ištartie žodžius, o gyventi pagal juos“.

Johnas F. Kennedy

„1. Kai praktikuojate dėkingumą, jaučiate pagarbą kitiems.



2. Kasdien pabudęs galvok, šiandien man pasisekė, kad esu gyvas, turiu brangų žmogaus gyvenimą, nesiruošiu jo švaistyti.

3. Dėkingumas yra kažkas, ką parodote kitų atžvilgiu.

4. Kai išsiugdome teisingą užuojautos ir dėkingumo požiūrį, žengiame milžinišką žingsnį savo asmeninių ir tarptautinių problemų sprendimo link.“

Dalai Lama

„Dėkingumas, kaip ir tikėjimas, yra raumuo. Kuo daugiau naudosite, tuo stipresnis jis auga.“

Alanas Cohenas

„Tačiau kasdienio gyvenimo požiūriu mes žinome vieną dalyką: kad esame čia dėl vieni kitų – visų pirma dėl tų, nuo kurių šypsenos ir gerovės priklauso mūsų pačių laimė, taip pat dėl daugybės nežinomų sielų, su kurių likimu mus sieja užuojautos ryšys. Daug kartų per dieną suprantu, kiek mano išorinis ir vidinis gyvenimas yra pastatytas ant mano artimųjų, tiek gyvų, tiek mirusių, darbo ir kaip nuoširdžiai turiu stengtis, kad tuo daugiau mainais tiek, kiek gavau.“

Albertas Einšteinas

„Dėkingumas padeda augti ir plėstis; dėkingumas suteikia džiaugsmo ir juoko jūsų ir visų aplinkinių gyvenimams.“

Eileen Caddy

„Su dėkingumu prisiminkime praeitį, entuziastingai gyvenkime dabartimi ir su pasitikėjimu žvelgkime į ateitį.“

Popiežius Jonas Paulius II

„Dėkingumas yra kaip magnetas; kuo dėkingesnis būsite, tuo daugiau gausite už ką būti dėkingas.“

Iyanla Vanzant

„Dėkinga širdis yra ne tik didžiausia dorybė, bet ir visų kitų dorybių tėvas.“

[lot., Gratus animus est una virtus non solum maxima, sed etiam mater virtutum omnium reliquarum.]

Markas Tulijus Ciceronas

„Dėkingas protas yra puikus protas, kuris ilgainiui pritraukia didelių dalykų.“

Platonas

„Kilnus žmogus yra dėmesingas ir dėkingas už malones, kurias gauna iš kitų.“

Gautama Buda

6.3. Viltis [optimizmas, mąstymas apie ateitį, orientacija į ateitį]

„Tikėjimasis geriausio ateityje ir stengimasis tai pasiekti; tikėjimas, kad gera ateitis yra kažkas, ką galima pasiekti.“

Christopher Peterson, Martin Seligman

„Tegul jūsų pasirinkimai atspindi jūsų viltis, o ne baimes.“

Nelsonas Mandela



„Viltis yra galimybė pamatyti, kad nepaisant tamsos yra šviesa.“

Desmondas Tutu

„Viltis turi dvi gražias dukteris; jų vardai yra Pyktis ir Drąsa. Pyktis dėl to, kaip viskas yra, ir Drąsa tam, kad neliktų tokie, kokie yra.“

Šventasis Augustinas

„Daugumą svarbiausių dalykų pasaulyje padarė žmonės, kurie ir toliau stengėsi, kai atrodė, kad visai nebuvo vilties.“

Dale'as Carnegie

„Ten, kur yra nesantaika, atneškime harmoniją. Ten, kur yra klaida, atneškime tiesą. Ten, kur kyla abejonų, atneškime tikėjimą. Ten, kur neviltis, atneškime vilties.“

Pranciškus Asyžietis

„Nesu optimistas, nes nesu tikras, kad viskas baigsis gerai. Taip pat nesu pesimistas, nes nesu tikras, kad viskas baigsis blogai. Aš tiesiog nešiojuosi viltį savo širdyje. Viltis – tai jausmas, kad gyvenimas ir darbas turi prasmę. Jūs arba turite ją, arba ne, nepaisant jus supančio pasaulio būsenos. Gyvenimas be vilties yra tuščias, nuobodus ir nenaudingas gyvenimas. Neįsivaizduoju, kad galėčiau kažko siekti, jei nenešiočiau savyje vilties. Esu dėkingas Dievui už šią dovaną. Ji tokia didelė, kaip ir pats gyvenimas.“

Vaclavas Havelas

„Optimizmas yra tikėjimas, vedantis į pasiekimus.“

Helen Keller

„Optimizmas yra būtinas siekiant laimėjimų, be to, tai yra drąsos ir tikros pažangos pagrindas.“

Nikolajus Murėjus Butleris

„Tikiu, kad bet kokia gyvenimo sėkmė bet kurioj srity pasiekama einant su aklu, galingu optimizmu.“

Sylvesteris Stallone

„1. Visada tikėjau, kad viltis yra mūsų viduje esantis užsispyręs reikalas, kuris, nepaisant visų priešingų įrodymų, tvirtina, kad mūsų laukia kažkas geresnio tol, kol turėsime drąsos ir toliau siekti, dirbti, kovoti.“ (Pergalė) Kalba, 2012 m. lapkričio 7 d.)

2. Viltis yra šios tautos pamatas. Tikėjimas, kad mūsų likimas bus parašytas ne mums, o mūsų pačių, visų tų vyrų ir moterų, kurie nepasitenkina tuo, kad pasaulis yra toks, koks jis yra, kurie turi drąsos perdaryti pasaulį tokį, koks jis turėtų būti.“

Barakas Obama

6.4. Humoras [žaismingumas]

“Pomėgis juoktis ir juokauti; šypsena kituose žmonėse žadinimas; šviesios pusės matymas; juokavimas (nebūtinai pasakojant).”

Christopher Peterson, Martin Seligman



“Pasaulyje nėra nieko taip užkrečiamo, kaip juokas ir gera nuotaika.”
Čarlzas Dikensas, “Kalėdų giesmė”

“Gyveni tik vieną kartą, todėl gali būti linksmas.”
Coco Chanel

“Nė vieno savo atradimo nepadariau racionaliai mąstydamas.”
Albertas Einšteinas

“Yra tik dvi tikrai žavių žmonių rūšys: žmonės, kurie žino absoliučiai viską, ir žmonės, kurie nežino absoliučiai nieko.”
Oskaras Vaildas

“Džiaugiasi galėdamas greitai atsakyti ir atsakiau. Pasakiau, kad nežinau.”
Markas Tvenas

6.5. Dvasingumas [religingumas, tikėjimas, tikslas]

“Nuoseklių įsitikinimų apie aukštesnę visatos paskirtį ir prasmę turėjimas; žmogaus vietos suvokimas didesniame kontekste; įsitikinimų apie gyvenimo prasmę, lemiančių elgesį ir teikiančių paguodą turėjimas.”
Christopher Peterson, Martin Seligman

“Tikėjimas - tai proto būseną, kurią galima išugdyti per savidiscipliną. Tikėjimas padės pasiekti. Tikėjimas leidžia pasiekti tai, ką žmogaus protas gali įsivaizduoti ir kuo jis gali tikėti.”
Bruce Lee

“Tikėjimas - tai žinojimas širdyje, nepasiekiamas jokiais įrodymais.”
Kahlilas Gibranas

„Mano religija labai paprasta. Mano religija yra gerumas.“
Dalai Lama

„Dvasinis gyvenimas neturi mūsų atskirti nuo pasaulio, bet veda į jį gilyn.“
Henri Nouwen

„Kartais upė teka labai stipriai, kartais labai lėtai, bet vandenynui tai neturi jokios reikšmės, nes jis yra patenkintas savo vandens kiekiu. Panašiai yra, kai mūsų širdis apvalyta dvasingumo, mes jaučiame malonumą ir žavėjimąsi savimi, tai yra taip miela, nuostabu ir malonu, kad vadinamieji šio pasaulio malonumai nebeturi jokių vertybių ir visai netraukia.“
Radhanathas Swamis

„Žmogaus pagrindai yra ne materijoje, o dvasioje.“
Ralphas Waldo Emersonas

„Labiausiai mums turėtų rūpėti mūsų dvasinės prigimties vystymas. Dvasingumas yra aukščiausias sielos pasiekimas, dieviškumas žmogui; „Aukščiausia, vainikuojanti dovana, padaranti jį visų sukurtų dalykų



karaliumi“. Tai pergalės prieš save ir bendrystės su begalybe sąmonė. Vien dvasingumas iš tikrųjų suteikia žmogui geriausio gyvenime.“

David O. McKay

Atsakomybės apribojimas: Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Švietimo mainų paramos fondas negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet koki pateikiamos informacijos naudojimą