



Енциклопедия на добродетелта

„Да бъдеш добродетелен човек означава да показваш, чрез действия на воля, всички или поне повечето от шестте повсеместни добродетели: мъдрост, смелост, човечност, справедливост, умереност и трансцендентност.

Мартин Селигман

1. Добродетелта. Мъдрост и знание

„Когнитивни силни страни, които водят до придобиване и използване на знания“.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

„Можем да знаем само, че не знаем нищо. И това е най-високата степен на човешката мъдрост“.

Лев Толстой, Война и мир

„Неразумно е да бъдеш твърде сигурен в собствената си мъдрост. Здравословно е да се напомня, че най-силният може да отслабне, а най-мъдрият може да сгреша“

Махатма Ганди

"Глупакът си мисли, че е мъдър, но мъдрият знае, че е глупак."

Уилям Шекспир

Съвършената мъдрост има четири части: Мъдрост, принципът да правиш нещата правилно. Справедливост, принципът да се правят еднакво публично и частно. Сила на духа, принципът да не бягаш от опасността, а да я посрещаш. Умереност, принципът за покоряване на желанията и умерен живот.

Платон

"Да познаваш себе си е началото на всяка мъдрост."

Аристотел

"Единствената истинска мъдрост е да знаеш, че не знаеш нищо."

Сократ

„В добрата книжарница се чувстваш по някакъв мистериозен начин, че попиваш през кожата си мъдростта, съдържаща се във всички книги, без дори да ги отваряш.“

Марк Твен

„Всеки глупак може да знае. Въпросът е да се разбере.“

Алберт Айнщайн

„Чрез три метода можем да научим мъдрост: първо, чрез размисъл, което е най-благородно; Второ, чрез имитация, което е най-лесно; и трето по опит, който е най-горчивият.“

Confucious



„Вчера бях умен, така че исках да променя света. Днес съм мъдър, така че променям себе си.”

Руми

Знанието ще ви даде сила, но уважение към характера.

Брус Лий

1.1. Креативност [оригиналност, изобретателност]

„Мисленето за нови и продуктивни начини за концептуализиране и правене на нещата; включва художествени постижения, но не се ограничава до него“.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Творчеството е всеки акт, идея или продукт, който променя съществуващ домейн или който трансформира съществуващ домейн в нов... Важното е дали новостта, която той или тя произвежда, е приета за включване в домейна.

Михали Чиксентмихайи

Креативността е процесът на създаване на нещо ново. Творчеството изисква страст и отдаденост. Той довежда до нашето съзнание това, което преди е било скрито и насочва към нов живот. Преживяването е с повишено съзнание: екстаз.

Роло Мей

Всеки мисловен процес, при който се формират и изразяват оригинални модели.

НН Фох

Творческото мислене включва представяне на познати неща в нова светлина, копаене под повърхността, за да се открият досега неоткрити модели и намиране на връзки между несвързани явления.

Роджър фон Ойх

"Най-красивите неща на света не могат да се видят или докоснат, те се усещат със сърцето."

Антоан дьо Сент-Екзюпери, Малкият принц

1.2. Любопитство [интерес, търсене на новости, отвореност към опит]

Проявяване на интерес към текущия опит само за себе си; намиране на предмети и теми за увлекателни; проучване и откриване.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Бъдете по-малко любопитни към хората и по-любопитни към идеите.

Мари Кюри.

Слюбопитството ще победи страха дори повече от смелостта.

Джеймс Стивънс.

Изследването е формализирано любопитство. Това е боцкане и любопитство с цел. Това е стремеж този, който желае, да узнае космическите тайни на света и тези, които живеят в него.

Зора Нийл Хърстън



Толкова сляпо е любопитството, от което смъртните са обладани, че те често насочват ума си по неизследвани пътища, като нямат причина да се надяват на успех, а просто са готови да рискуват с експеримента да открият дали истината, която търсят, се крие там.

Рене Декарт

Любопитството е същността на човешкото съществуване. 'Кои сме ние? Къде се намираме? Откъде идваме? Къде отиваме?'... Не знам. Нямам отговори на тези въпроси. Не знам какво има там зад ъгъла. Но искам да разбера.

Джийн Чернан

Мисля, че ако си любопитен, създаваш възможности, а след това, ако отвориш вратите, създаваш възможности.

Марио Тестино

Продължаваме напред, отваряме нови врати и правим нови неща, защото сме любопитни и любопитството продължава да ни води по нови пътища.

Уолт Дисни

Критичното мислене и любопитството са ключът към творчеството.

Амала Аккинени

Човешкият дух е способността да се изправяте пред несигурността на бъдещето с любопитство и оптимизъм. Това е вярата, че проблемите могат да бъдат решени, различията разрешени. Това е вид увереност. И е крехка. Може да се почерни от страх и суеверие.

Бърнард Бекет

Живейте живот, пълен със смирение, благодарност, интелектуално любопитство и никога не спирайте да учите.

Gza

Четири характеристики на хуманизма са любопитство, свободен ум, вяра в добрия вкус и вяра в човешката раса.

ЕМ Форстър

1.3. Непредубеденост [преценка, критично мислене]

„Обмисляйки нещата и ги изследвайки от всички страни; без прибързани заключения; да може да промени мнението си в светлината на доказателства; като претегля справедливо всички доказателства”.

Критичното мислене и любопитството са ключът към творчеството.

Амала Аккинени

При всички положения нека бъдем непредубедени, но не толкова непредубедени, че мозъкът ни да отпадне.

Ричард Докинс

Непредубедеността е брат и сестра на мира.

Салман Рушди



Без отворен ум никога не можете да постигнете голям успех.

Марта Стюарт

Колкото по-стар остарявам, толкова по-отворен ставам, толкова по-малко съм осъдителен.

Гуинет Полтроу

Бъдете много, много търпеливи и много отворени и слушайте какво имат да кажат хората.

Ей Джей Маклийн

1.4. Любов към ученето

„Овластяване на нови умения, теми и обеми от знания, независимо дали самостоятелно или формално; очевидно свързано със силата на любопитството, но надхвърля това, за да опише тенденцията да се добавя систематично към това, което човек знае”.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Една от силните ми черти е любовта към ученето и преподавайки, аз го вградих в тъканта на живота си. Опитвам се да правя част от това всеки ден.

Мартин Селигман

“Кажете ми и ще забравя. Научи ме и ще запомня. Включете ме и аз се уча”.

Бенджамин Франклин

Дори днес не смея да твърдя, че съм достигнал състояние на постижение. Все още се уча, защото ученето е безгранично.

Брус Лий

Успехът не е случаен. Това е упорита работа, постоянство, учене, учене, саможертва и най-вече любов към това, което правиш или се учиш да правиш.

Пеле

Любовта към книгите, да държите книга, да прелиствате страниците ѝ, да разглеждате нейните снимки и да живеете нейните увлекателни истории върви ръка за ръка с любовта към ученето.

Лора Буш

Обичам училище и обичам да уча, а училището наистина ме вдъхновява за голяма част от писането ми - просто да съм в държавно училище с хора и да гледам как се случват нещата.

Брин Картели

Никога не ми е казвано, че целта на училището е да си намеря работа в края на него. Това, което ме подтикна, беше любовта към ученето, вероятно защото родителите ми нямаха достъп до страхотно образование.

Никола Уокър



1.5. Перспектива [мъдрост]

„Да можеш да даваш мъдри съвети на другите; да имаш начини на гледане на света, които имат смисъл за себе си и за другите хора”.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Перспектива означава способността да се види по-голямата картина на живота. Перспективата е да можете да видите гората, както и дърветата, за да избегнете увиването в малките детайли, когато има по-големи проблеми, които да разгледате. Докато слушате другите, перспективата ви помага едновременно да мислите за житейските уроци, правилното поведение и кое е най-доброто за обсъжданата ситуация. Тази способност да гледате на системите като цяло или да мислите широко, ви помага да давате добри съвети. Перспективата е различна от интелигентността, но представлява високо ниво на знания, способност да се дават съвети и да се разпознават и претеглят множество страни, преди да се вземат решения. Позволява на индивида да отговори на важни въпроси относно поведението и смисъла на живота.

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

„Давам съвети на другите, като разглеждам различни (и подходящи) гледни точки и използвам собствения си опит и знания, за да изясня общата картина.“

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

„Можем да знаем само, че не знаем нищо. И това е най-високата степен на човешка мъдрост.”

Лев Толстой, Война и мир

„Неразумно е да бъдеш твърде сигурен в собствената си мъдрост. Здравословно е да се напомня, че най-силният може да отслабне, а най-мъдрият може да сгреши.”

Махатма Ганди

"Глупакът си мисли, че е мъдър, но мъдрият знае, че е глупак."

Уилям Шекспир

"Да познаваш себе си е началото на всяка мъдрост."

Аристотел

"Единствената истинска мъдрост е да знаеш, че не знаеш нищо."

Сократ

Сократ защитава тезата, че има само една добродетел – знанието, и че хората действат нечестиво само несъзнателно.

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

„В добрата книжарница се чувстваш по някакъв мистериозен начин, че попиваш през кожата си мъдростта, съдържаща се във всички книги, без дори да ги отваряш.

Марк Твен

„Всеки глупак може да знае. Въпросът е да се разбере.”

Алберт Айнщайн



„Чрез три метода можем да научим мъдрост: първо, чрез размисъл, което е най-благородно; Второ, чрез имитация, което е най-лесно; и трето по опит, който е най-горчивият.”

Confucious

„Вчера бях умен, така че исках да променя света. Днес съм мъдър, така че променям себе си.”

Руми

2. Добродетелта. Кураж

Емоционални сили, които включват упражняване на воля за постигане на целите в лицето на противопоставяне, външно или вътрешно

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Смелостта описва силните страни, които ви помагат да упражнявате волята си и да се изправите срещу трудностите.

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

Самоконтролът е основният елемент в самоуважението, а уважението към себе си от своя страна е основният елемент в смелостта.

Тукидид

Никога не забравяйте, че думите ви имат огромна сила. Като магически еликсир те могат да отворят умовете, да лекуват сърца и да вдъхновяват смели действия.

Мари Форлео

Грешките винаги са простими, ако човек има смелостта да ги признае.

Брус Лий

Когато животът ви създава препятствия, трябва да съберете смелостта и да продължите!

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

„Любопитно е, че физическата смелост трябва да е толкова разпространена в света, а моралната – толкова рядка.”

Марк Твен

„Смелостта е да го правиш уплашен“.

Джил Бриско

"Смелостта е първата от човешките добродетели, защото прави всички останали възможни."

Аристотел

Никога няма да направите нищо на този свят без смелост. Това е най-голямото качество на ума до честта.

Аристотел

Със смелост и надежда можем да победим страховете си и да направим това, което някога сме смятали за невъзможно.

Жулиет Марилие



Моля ви да вземете смелост; смелата душа може да поправи дори бедствие.

Екатерина Велика

Имайте смелостта да кажете не. Имайте смелостта да се изправите пред истината. Правете правилното нещо, защото е правилно. Това са магическите ключове да живеете живота си почтено.

У. Клемент Стоун

2.1. Храброст [доблест]

Не се отдръпване от заплахата, предизвикателство, трудност или болка; говорене за това, което е правилно, дори ако има опозиция; действия по присъди, дори ако не е популярно; включва физическа смелост, но не се ограничава до нея.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Да бъдеш смел означава да се изправиш срещу своите предизвикателства, заплахи или трудности. Това включва оценяване на цел или убеждение и действие по тях, независимо дали е популярно или не. Централен елемент включва изправянето - вместо избягването - страховете.

Има три вида храброст (един човек може да притежава едно от тях или комбинация):

- Физическа храброст (напр. пожарникари, полицаи, войници)
- Психологическа смелост (например, изправяне пред болезнени аспекти на себе си)
- Морална храброст (напр. говорене за това, което е правилно, дори ако това е неблагоприятно мнение за група)

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

"Действам според убежденията си и се сблъсквам със заплахи, предизвикателства, трудности и болки, въпреки моите съмнения и страхове."

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

По-добре е да си лъв за един ден, отколкото овца цял живот

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

Аристотел задава въпроса: Какво плаши смел човек? Той отговаря с: смел човек се плаши от същите неща, които всеки човек може да намери за неустоим, но разликата е, че той ще устои твърдо срещу това до края и не се плаши от неща, които не са неустоими. „Следователно всеки, който стои твърдо срещу правилните неща и се страхува от правилните неща, за правилния край, по правилния начин, в точното време и съответно е уверен, е смелият човек.“ (1115b 15-20) Аристотел обяснява, че смел човек се стреми към това, което е добре. Това, което е хубаво за смел човек, е смелостта. Следователно краят е добър, тъй като всяко нещо се определя от своя край.

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

„Който се изправя пред и се страхува от онези страшни неща, които трябва, и за правилната кауза, по правилния начин и в точното време, и който показва храброст по подобен начин, е смел човек“. Например, смел човек не трябва да се страхува от бедност, болест или нещо от тази категория, което не е в силата на човека да контролира.

Аристотел



„Научих, че смелостта не е липсата на страх, а триумфът над него. Смелият човек не е този, който не се страхува, а този, който побеждава този страх.”

Нелсън Мандела

Хората с тази сила могат да бъдат описани като:

- Смел
- Доблест
- Героичен

Хората с тази сила вероятно ще мислят, чувстват или се държат по следните начини:

- Предпочитам да опитам и да не успея, отколкото изобщо да не опитам.
- Да правя това, което е правилно, е най-важното нещо, дори ако това означава, че може да бъде лично наранен.
- Знаем от какво се страхувам и предприемам действия, за да преодолеем страховете си.
- Да знаете правилното нещо, което трябва да направите, няма значение, ако не правите това, което е правилно.
- Когато сте изправени пред трудно решение, по-добре е да действате с чиста съвест, отколкото да седите и да не правите нищо.

КАКВО ОЗНАЧАВА ХРАБОСТ? Вие действате с умствена, морална или физическа сила, дори когато знаете, че нещата са трудни или страшни. Смелостта се отнася до доброволни (не принудителни) действия в лицето на опасно обстоятелство. Тази сила включва преценка; смелият човек трябва да има разбиране за рисковете и последствията, свързани с действието. Според Сократ и Платон предвидливостта разделя действията на доблест от действията на прибързаност. Това означава, че смелостта не е просто безстрашие, а вместо това преодоляване на страха.

Смелостта може да приеме много форми.

Физическата смелост включва преодоляване на страха от телесна повреда или смърт.

Моралната смелост се проявява, когато дадено лице прави това, което смята за правилно пред лицето на социални и/или финансови последици.

Умствената смелост се появява, когато хората преодолеят ежедневните си страхове и тревоги.

ЗАЩО ИМА ЗНАЧЕНИЕ? Преодоляването на страховете е изключително важно за индивидуалното развитие, тъй като позволява на човека да прави повече и да става повече. Човек може да бъде смел всеки ден. Например, някои хора със социална тревожност са смели само като напуснат къщата си и разговарят с хората. На физическо ниво смелостта ни позволява да преодолеем страховете, като плуване или спортуване. И на морално ниво, да правим това, което знаем, че е правилно, въпреки рисковете, ни дава усещането, че действаме от името на по-голяма цел. На групово ниво смелостта е вдъхновяваща и заразителна.

Наблюдаването на смелата постъпка на индивида – независимо дали е войник в битка или се застъпва за тормозен ученик – е форма на лидерство и често насърчава другите да предприемат действия. Общностите и обществата през цялото време са уважавали храбростта, защото знаят нейното присъщо значение. Ето защо Аристотел вярвал: „Смелостта е първата от човешките добродетели, защото прави всички останали възможни.

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

Брилянтните умове правят грешки, храбрите души се колебаят, милите сърца оставят белези. Никой от нас не е съвършен, но всички сме съвършени хора.

Жулиет Марилие

Никога скъперник не е бил смела душа.

Джордж Хърбърт



Смелата душа е нещо, на което всички неща служат.

Александър Смит

Единственият път, когато човек може да бъде смел, е когато се страхува.

Джордж Р. Р. Мартин

Героят не е по-смел от обикновения човек, но е смел пет минути повече.

Ралф Уолдо Емерсън

Смелостта е способността да действате правилно, дори когато сте уплашени наполовина.

Омар Н. Бродли

Не можеш да бъдеш смел, ако са ти се случвали само прекрасни неща.

Мери Тайлър Мур

Уплашен е това, което чувстваш. Смел е това, което правиш.

Ема Донохю

Необходима е голяма доза храброст, за да се изправим срещу враговете си, но също толкова, за да се изправим срещу нашите приятели.

Дж. К. Роулинг

2.2. Постоянство [постоянство, трудолюбие]

Завършване на започнатото; упорство в хода на действие въпреки пречките; „изваждане на вратата“; изпитване удоволствие от изпълнението на задачите“.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

"Бях длъжен да работя усилено. Който е еднакво трудолюбив, ще успее също толкова добре."

Йохан Себастиан Бах

Няма значение колко бавно вървите, стига да не спирате.

Конфуций

Търпението, постоянството и изпотпяването правят ненадмината комбинация за успех.

Наполеон Хил

За всяко препятствие има решение. Постоянството е ключът. Най-голямата грешка е да се откажеш!

Дуайт Д. Айзенхауер

Нищо в този свят не може да замени постоянството. Талантът няма: нищо не е по-често срещано от неуспешните мъже с талант. Гениалността не ще; невъзнаграденият гений е почти поговорка. Образованието няма: светът е пълен с образовани изоставени хора. Само постоянството и решителността са всемогъщи.

Калвин Кулидж

Постоянството се проваля 19 пъти и успява на 20-ия.

Джули Андрюс



Познавайки дърветата, разбирам значението на търпението. Познавайки тревата, мога да оценя постоянството.

Хал Борланд

В сферата на идеите всичко зависи от ентузиазма... в реалния свят всичко почива на постоянството.

Йохан Волфганг фон Гьоте

Проучванията показват, че единственото качество на всички успешни хора е постоянството. Те са готови да отделят повече време за изпълнение на задача и да упорстват пред много трудни трудности. Има много положителна връзка между способността на хората да изпълнят всяка задача и времето, което са готови да отделят за това.

Братя Джойс

Навикът за постоянство е навикът за победа.

Хърбърт Кауфман

Малко повече постоянство, малко повече усилия и това, което изглеждаше безнадежден провал, може да се превърне в славен успех.

Елбърт Хъбард

Никога не се отказвайте, защото това е само мястото и времето, когато приливът ще се обърне.

Хариет Бийчър Стоу

Не е това, което започваш в живота, а това, което завършваш.

Катрин Хепбърн

Ако не можете да летите, тогава бягайте, ако не можете да бягате, тогава вървете, ако не можете да ходите, тогава пълзете, но каквото и да правите, трябва да продължите напред.

Мартин Лутър Кинг младши

Не че съм толкова умен, просто оставам с проблемите по-дълго.

Алберт Айнщайн

Трудните времена изпробват вашата доблест, постоянство и способност да вземате решения. Те ви принуждават да се борите за мечтите си.

Пауло Куелю

Честта принадлежи на онези, които никога не изоставят истината, дори когато нещата изглеждат тъмни и мрачни, които опитват отново и отново, които никога не се обезкуражават от обиди, унижение и дори поражение.

Нелсън Мандела

Упоритите хора започват своя успех там, където другите завършват с провал.

Едуард Егълстън

Никой не получава желязна гаранция за успех. Разбира се, фактори като възможност, късмет и време са важни. Но гръбнакът на успеха обикновено се намира в старомодни основни понятия като упорита работа, решителност, добро планиране и постоянство.

Миа Хам



2.3. Интегритет [автентичност, честност]

Говорене на истината, но по-широко представяне по истински начин и действие по искрен начин; да бъдеш без претенции; поемане на отговорност за своите чувства и действия.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Почтеността е да правиш правилното нещо, дори когато никой не гледа.

CS Луис

Всички велики миротворци са хора с почтеност, честност, но смирение.

Нелсън Мандела

Почтеността ви дава истинска свобода, защото няма от какво да се страхувате, тъй като няма какво да криете.

Зиг Зиглар

Почтеността е живот, в който вашите вярвания и намерения са в съответствие с вашите думи и действия.

Стивън Ловгроув

Почтеността е спазването на ангажимента дори след промяна на обстоятелствата.

Дейвид Йеремя

Имиджът е това, което хората си мислят, че сме. Почтеността е това, което всъщност сме.

Джон С. Максвел

Ако нямаш почтеност, нямаш нищо. Не можете да го купите. Можеш да имаш всички пари на света, но ако не си морален и етичен човек, наистина нямаш нищо.

Хенри Кравис

Величието на човека не е в това колко богатство придобива, а в неговата почтеност и способността му да влияе положително на околните.

Боб Марли

Почтеността е същността на всичко успешно.

Р. Бъкминстър Фулър

За да дадете истинска услуга, трябва да добавите нещо, което не може да бъде купено или измерено с пари, а това е искреност и почтеност.

Дъглас Адамс

Имайте смелостта да кажете не. Имайте смелостта да се изправите пред истината. Правете правилното нещо, защото е правилно. Това са магическите ключове да живеете живота си почтено.

У. Клемент Стоун

2.4. Жизненост [живост, ентузиазъм, енергичност, енергия]

Приближаване към живота с вълнение и енергия; да не правите нещата наполовина или наполовина; живот като приключение; чувствам се жив и активен

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман



Ентузиазмът е онзи таен и хармоничен дух, който витае над създаването на гений, хвърляйки читателя на книга или зрителя на статуя в идеалното присъствие, откъдето наистина произлизат тези произведения. Една страхотна творба винаги ни оставя в състояние на размишление.

Исак Д'Израели

Мисля, че ентузиазмът е отговорът на страстното писане.

Джером Лорънс

Не е лесно да намерите нещо, което да заинтригува и да обвърже вашия интерес и ентузиазъм. Това трябва да потърсите сами.

Уолтър Аненберг

Планирайте внимателно напредъка си; час по час, ден след ден, месец по месец. Организираната дейност и поддържаният ентузиазъм са изворите на вашата сила.

Пол Дж. Майер

Жизненост! Това е стремежът към живота, нали?

Катрин Хепбърн

Разумът сам по себе си е недостатъчен, за да ни направи ентузиазирани по какъвто и да е въпрос.

Франсоа дьо Ла Рошфуко

Как отивате от мястото, където сте, до мястото, където искате да бъдете? И мисля, че трябва да имаш ентузиазъм за живота. Трябва да имаш мечта, цел. И трябва да сте готови да работите за това.

Джим Валвано

Човек може да успее в почти всичко, за което има ентузиазъм.

Чарлз Р. Шваб

Най-лошият банкрут в света е човекът, който е загубил ентузиазма си. Нека човек загуби всичко останало на света, но ентузиазма си и той отново ще стигне до успех.

Уилям Хауърд Арнолд

Цветът в картината е като ентузиазма в живота.

Винсент ван Гог

Ентузиазмът е най-красивата дума на земята.

Кристиан Моргенщерн

Моят ентузиазъм... представлява моите резерви, моите неизползвани ресурси, може би моето бъдеще.

Емил М. Чиоран

Човекът никога не се издига до велики истини без ентузиазъм.

Люк дьо Клапие

Животът е ентузиазъм, хъс.

Лорънс Оливие

Ентузиазмът е божествено притежание.

Маргарет Сангър



Когато човек приложи ентузиазъм към работата си, самата работа ще оживее с нови вълнуващи възможности.

Норман Винсент Пийл

Много по-лесно е да бъдеш ентузиазизиран, отколкото да разсъждаваш!

Елиноор Рузвелт

3. Добродетелта. Човечеството

Междучелностни силни страни, които включват грижа и приятелство с другите”.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

„По-добре в молитвата да имаш сърце без думи, отколкото думи без сърце.”

Махатма Ганди

„Не трябва да губите вяра в човечеството. Човечеството е като океан; ако няколко капки от океана са мръсни, океанът не става мръсен.”

Махатма Ганди

„Обичам човечеството, каза той, „но с мое удивление откривам, че колкото повече обичам човечеството като цяло, толкова по-малко обичам човека в частност.

Фьодор Достоевски, Братя Карамазови

Любовта и състраданието са необходими, а не лукс. Без тях човечеството не може да оцелее.

Далай Лама

Индивидът не е започнал да живее, докато не може да се издигне над тесните граници на своите индивидуалистични грижи до по-широките проблеми на цялото човечество.

Мартин Лутър Кинг младши

Когато се занимавате с хора, помнете, че нямате работа със създания на логиката, а създания на емоции.

Дейл Карнеги

Състраданието става реално, когато разпознаем нашата обща човечност.

Пема Чодрон

Надявам се, че хората най-накрая ще осъзнаят, че има само една „раса“ – човешката раса – и че всички ние сме членове на нея.

Маргарет Атууд

Признавайки човечността на нашите събратя, ние си отдаваме най-високата почит.

Търгуд Маршал

Човекът ме изненада най-много за човечеството. Защото той жертва здравето си, за да прави пари. Тогава той жертва пари, за да възстанови здравето си. И тогава е толкова загрижен за бъдещето, че не се наслаждава на настоящето; резултатът е, че той не живее нито в настоящето, нито в бъдещето; той живее така, сякаш никога няма да умре, а след това умира, без да е живял никога.

Далай Лама



Не е нужно да учите хората как да бъдат хора. Трябва да ги научиш как да спрат да бъдат нечовешки.
Елдридж Кливър

Защото човечеството никога не е знаело накъде отива, то е успяло да намери своя път.
Оскар Уайлд

Ако сълзите ни не ни карат да действаме, значи сме загубили разума на нашата човечност, който е състраданието.
Далай Лама

Не можем да се отчайваме от човечеството, тъй като ние самите сме хора.
Алберт Айнщайн

Човечеството трябва да се запита отново за абсурдното и винаги несправедливо явление на войната.
Папа Йоан Павел II

Ще намерите истински успех и щастие, ако имате само една цел, наистина има само една и това е: да изпълните най-висшия, най-правдия израз на себе си като човешко същество. Искате да разгърнете максимално своята човечност, като използвате енергията си, за да издигнете себе си, семейството си и хората около вас. Най-добре го каза теологът Хауърд Търман. Той каза: „Не се питайте от какво има нужда светът. Запитайте се какво ви кара да оживеете и след това отидете, направете това, защото светът има нужда от хора, които са оживявали.”

Опра Уинфри

Целият труд, който издига човечеството, има достойнство и важност и трябва да се полага с върхови постижения.

Мартин Лутър Кинг младши

По един или друг начин всички ние трябва да намерим това, което най-добре насърчава разцвета на нашата човечност в този съвременен живот, и да се посветим на това.

Джоузеф Кембъл

Човекът е част от цялото, наречено от нас Вселена, част, ограничена във времето и пространството. Изживява себе си, мислите и чувствата си като нещо отделено от останалите, някаква оптична заблуда на съзнанието си. Тази заблуда е един вид затвор за нас, ограничаващ ни до нашите лични желания и привързаност към няколко най-близки до нас лица. Нашата задача трябва да бъде да се освободим от този затвор, като разширим кръга си на състрадание, за да обхванем всички живи същества и цялата природа в нейната красота.

Алберт Айнщайн

Единственият смисъл на живота е да служи на човечеството.

Лев Толстой

Стана ужасяващо очевидно, че нашата технология е надхвърлила нашата човечност.

Алберт Айнщайн

Ако всички виеха от всяка несправедливост, всеки акт на варварство, всеки акт на злоба, тогава щяхме да направим първата крачка към истинско човечество.

Нелсън Демил



3.1. Любов

Оценяване на близките отношения с другите, по-специално тези, в които споделянето и грижата са взаимни; да бъдеш близо до хората”.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Когато изпитваме любов и доброта към другите, това не само кара другите да се чувстват обичани и обгрижвани, но също така ни помага да развием вътрешно щастие и мир.

Далай Лама

Тъмнината не може да прогони тъмнината; само светлината може да направи това. Омразата не може да прогони омразата; само любовта може да направи това.

Мартин Лутър Кинг младши

„Любовта не се състои в това да се гледаме един друг, а да гледаме навън заедно в една и съща посока.”

Антоан дьо Сент-Екзюпери, Одисеята на летчика

"Истинската любов започва, когато нищо не се търси в замяна."

Антоан дьо Сент-Екзюпери

За всяка красота има някъде око, което да я види. За всяка истина има някъде ухо, което да я чуе. За всяка любов има някъде сърце, което да я получи.

Иван Панин

Любовта се състои от една душа, обитаваща две тела.

Аристотел

1. Незрялата любов казва: „Обичам те, защото имам нужда от теб“. Зрялата любов казва: "Имам нужда от теб, защото те обичам."
2. Да обичаш означава да се обвържеш без гаранция, да се отдадеш напълно с надеждата, че любовта ни ще произведе любов в любимия човек.
3. Любовта е акт на вяра и който е малко вярващ, е и с малко любов.
4. Да обичаш някого не е просто силно чувство – това е решение, това е присъда, това е обещание. Ако любовта беше само чувство, нямаше да има основание за обещанието да се обичаме завинаги. Чувството идва и може да си отиде.
5. Любовта не е преди всичко връзка с конкретен човек; това е отношение, ориентация на характера, която определя връзката на човека със света като цяло, а не към един „обект” на любовта. Ако човек обича само един друг човек и е безразличен към останалите си близки, неговата любов не е любов, а симбиотична привързаност или разширен егоизъм.
6. Грижата и отговорността са съставни елементи на любовта.
7. Искам любимият човек да расте и да се разгръща заради себе си и по свой собствен начин, а не с цел да ми служи.
8. Парадоксално, но способността да бъдеш сам е условието за способността да обичаш.
9. Любовта е единение с някого или нещо, извън себе си, при условие на запазване на отделеността и целостта на собственото си аз. Това е преживяване на споделяне, на общение, което позволява пълното разгръщане на собствената вътрешна дейност.

Ерих Селигман Фром



1. Ние не обичаме, защото не разбираме, или по-скоро не разбираме, защото не обичаме. Защото любовта е върховният смисъл на всичко около нас. Това не е просто чувство; това е истина; радостта е в основата на цялото творение.

2. Децата са живи същества - по-живи от възрастните хора, които са изградили своите черупки от навик около себе си. Затова е абсолютно необходимо за тяхното психично здраве и развитие те да не имат просто училища за своите уроци, а свят, чийто водещ дух е личната любов.

3. Любовта е безкрайна мистерия, защото няма какво друго да я обясни.

4. Дарът на любовта не може да бъде даден, той чака да бъде приет.

5. Мъглата, като любовта, играе в сърцето на хълмовете и носи изненади на красотата.

6. Животът стана по-богат от изгубената любов.

Рабиндранат Тагор

1. Любовта е живот. Всичко, всичко, което разбирам, разбирам само защото обичам. Всичко е, всичко съществува, само защото обичам. Всичко е обединено само от него. Любовта пречи на смъртта.

2. Да обичаш живота означава да обичаш Бога.

3. Ако си създадете навик да не обвинявате другите, ще почувствате нарастването на способността да обичате в душата си и ще видите растежа на доброто в живота си.

Лев Толстой

1. Мисля, че е важно само да обичаме света, а не да го презираме, да можем да разглеждаме света и себе си и всички същества с любов, възхищение и уважение.

2. Нежността е по-силна от строгостта, водата е по-силна от скалата, любовта е по-силна от силата.

Херман Хесе

Нашата работа е да обичаме другите, без да спираме да се питаме дали са достойни или не. Това не е наша работа и всъщност не е работа на никого. Това, което се иска от нас, е да обичаме и самата тази любов ще направи както нас самите, така и нашите близки достойни.

Томас Мертън

Когато изпитваме любов и доброта към другите, това не само кара другите да се чувстват обичани и обгрижвани, но също така ни помага да развием вътрешно щастие и мир.

Далай Лама

Емпатията и състраданието ни позволяват да задържим пространство на любов всред всичко, което възниква.

Паначе Десаи

1. Гладът за любов е много по-труден за премахване от глада за хляб.

2. Разпространявайте любов навсякъде, където отидете; преди всичко във вашата къща. Дарете любов на децата си, на съпругата или съпруга си, на съседа. Нека никой никога не идва при вас, без да си тръгне по-добър и по-щастлив. Бъдете живият израз на Божията доброта; доброта в лицето ти, доброта в очите ти, доброта в усмивката ти.

3. Любовта е сезонен плод по всяко време и на разположение на всяка ръка. Всеки може да го събере и няма ограничение. Всеки може да достигне тази любов чрез медитация, дух на молитва и жертва, чрез интензивен вътрешен живот.

4. Не търсете големи неща, просто правете малки неща с голяма любов... Колкото по-малко е нещото, толкова по-голяма трябва да бъде нашата любов.



5. Не винаги е лесно да обичаме близките си. По-лесно е да дадем чаша ориз, за да облекчим глада, отколкото да облекчим самотата и болката на някой, който не е обичан в собствения ни дом. Внесете любов в дома си, защото оттук трябва да започне нашата любов един към друг.
6. Светът днес е с главата надолу и страда толкова много, защото има толкова много малко любов в домовете и в семейния живот. Нямаме време за децата си, нямаме време един за друг; няма време да се наслаждаваме един на друг.
7. Любовта започва от дома и продължава у дома. . . домът е първото поле на любов, преданост и служене на всеки
8. И така, нека винаги се срещаме с усмивка, защото усмивката е началото на любовта и щом започнем да се обичаме естествено, искаме да направим нещо.
9. Любовта започва вкъщи и не е важно колко много правим, а колко любов влагаме в действията, които правим. (или Не е важно колко много правиш, а колко Любов влагаш в това, което правиш.)
10. Усмихвайте се един на друг, отделете време един за друг в семейството си. Усмихнете се един на друг. (Усмихвайте се един на друг, усмихвайте се на жена си, усмихвайте се на съпруга си, усмихвайте се на децата си, усмихвайте се един на друг – няма значение кой е – и това ще ви помогне да израснете в по-голяма любов един към друг.)
11. Любовта може да бъде злоупотребена от егоистични мотиви. Обичам те, но в същото време искам да взема от теб колкото мога, дори и нещата, които не са за мен. Тогава вече няма истинска любов.
12. Няма голяма разлика в реалността между една страна и друга, защото винаги се срещат хора навсякъде. Те могат да изглеждат различно или да са облечени различно или да имат различно образование или позиция; но всички са еднакви. Всички те са хора, които трябва да бъдат обичани, всички са гладни за любов.
13. Бъдете особено добри, бъдете любящи към бедните. Смятаме, че правим толкова много за бедните, но те са тези, които ни правят богати.
14. Силната любов не измерва, тя просто дава.
15. Ако мислите добре за другите, вие също ще говорите добре за другите и за другите. От изобилието на сърцето устата говорят. Ако сърцето ви е пълно с любов, вие ще говорите за любов.
- 16 Нека не се задоволяваме само с даването на пари. Парите не са достатъчни, парите могат да се получат, но те се нуждаят от вашите сърца, за да ги обичате. Така че разпространявайте любовта си навсякъде, където отидете.
17. Радостното сърце е неизбежният резултат от сърце, горящо от любов. Тя дава най-много, който дава с радост. Ако сте радостни, не се притеснявайте за хладката. Радостта ще блести в очите и в погледа ви, в разговора и в лицето ви. Няма да можете да го скриете, защото радостта прелива.
18. Всеки път, когато се усмихнете на някого, това е действие на любов, подарък за този човек, красиво нещо.

Майка Тереза

1. Една мисъл ме завладя: за първи път в живота си видях истината, както е вписана в песни от толкова много поети, провъзгласена за крайна мъдрост от толкова много мислители. Истината - че любовта е крайната и най-висша цел, към която човек може да се стреми. Тогава схванах значението на най-голямата тайна, която човешката поезия и човешката мисъл и вяра трябва да предадат: спасението на човека е чрез любов и любов.
2. Любовта е единственият начин да схванеш друго човешко същество в най-вътрешното ядро на неговата личност. Никой не може да осъзнае напълно самата същност на друго човешко същество, освен ако не го обича. Чрез любовта си той получава възможност да види съществените черти и черти в любимия човек; и още повече, той вижда това, което е потенциално в него, което все още не е осъществено, но тепърва трябва да се осъществи. Освен това, чрез своята любов, любящият човек дава възможност на любимия човек да реализира тези възможности. Като го накара да осъзнае какво може да бъде и какво трябва да стане, той прави тези възможности реалност.
3. Любовта отива много далеч отвъд физическото лице на любимия. То намира най-дълбокия си смисъл в своето духовно същество, неговото вътрешно Аз. Дали той действително присъства или не, дали изобщо е жив или не, по някакъв начин престава да бъде от значение.



4. Разбрах как човек, който няма нищо останало на този свят, все още може да познае блаженство, било то само за кратък миг, в съзерцанието на своята любима.

5. ... кратък живот ... може да бъде толкова богат на радост и любов, че може да съдържа повече смисъл от живот, продължаващ осемдесет години.

Виктор Емил Франкъл

1.Любовта е като приятелство, запалено. В началото пламък, много красив, често горещ и свиреп, но все още само лек и трептящ. Когато любовта остарява, сърцата ни узряват и любовта ни става като въглени дълбоко горящи и неугасими.

2.Съпругата ми и аз не сме едно цяло. Ние сме две половини, които правят едно цяло. Трябва да се приложиш, за да бъдеш семейство. Две половини, поставени заедно, са по-ефективни, отколкото всяка половина би била сама.

3. Ако човек обича, не е нужно да има идеология на любовта.

Брус Лий

Никога не отивайте на пътувания с някой, когото не обичате.

Ърнест Хемингуей

Парите са като любовта; убива бавно и мъчително този, който го задържа, и оживява другия, който го насочва срещу ближния си.

Кахлил Джебран

3.2. Доброта [щедрост, грижа, грижа, състрадание, алтруистична любов, „милост“]

„Правете услуги и добри дела за другите; помага им; грижа за тях”.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Може би утре ще забравите милите думи, които казвате днес, но получателят може да ги цени през целия живот.

Дейл Карнеги

Бъдете любезни към недоброжелателните хора. Те имат най-голяма нужда от това.

Ашли Брилянт

Имайте сърце, което никога не се втвърдява, и нрав, който никога не уморява, и докосване, което никога не наранява.

Чарлс Дикенс

Добротата в думите създава увереност. Добротата в мисленето създава дълбочина. Добротата в даването създава любов.

Мао Дзедун

Твърде често подценяваме силата на докосването, усмивката, добрата дума, изслушващото ухо, искрения комплимент или най-малката проява на грижа, всички от които имат потенциала да преобърнат живота.

Лео Бускалия



Добротата е вътрешно желание, което ни кара да искаме да правим добри неща, дори ако не получаваме нищо в замяна. Удоволствието на живота ни е да ги правим. Когато правим добри неща от това вътрешно желание, има доброта във всичко, което мислим, казваме, искаме и правим.

Емануел Сведенборг

Винаги показвайте повече доброта, отколкото ви се струва необходимо, защото човекът, който я получава, се нуждае от нея повече, отколкото някога ще разберете.

Колин Пауъл

Милите думи могат да бъдат кратки и лесни за произнасяне, но ехото им е наистина безкрайно.

Майка Тереза

Правете повече от това да принадлежите: участвайте. Правете повече от грижа: помагайте. Правете повече от това да вярвате: практикувайте. Направете повече от това да бъдете справедливи: бъдете мили. Направете повече от това да простите: забравете. Правете повече от мечта: работете.

Уилям Артър Уорд

Един-единствен акт на доброта изхвърля корени във всички посоки, а корените изникват и правят нови дървета.

Амелия Ърхарт

Понякога, когато сме щедри по малки, едва забележими начини, това може да промени живота на някой друг завинаги.

Маргарет Чо

Добротата е езикът, който глухите могат да чуят, а слепите могат да видят.

Марк Твен

Добрите сърца са градините, Милите мисли са корените, Милите думи са цветята, Милите дела са плодовете, Грижете се за градината си и пазете бурените, Напълнете я със слънце, Мили думи и добри дела.

Хенри Уодсуърт Лонгфелоу

Най-малкият акт на доброта струва повече от най-голямото намерение.

Халил Джебран

Винаги можеш да дадеш нещо, дори това да е само доброта.

Ане Франк

Когато изпитваме любов и доброта към другите, това не само кара другите да се чувстват обичани и обгрижвани, но също така ни помага да развием вътрешно щастие и мир.

Далай Лама

„Добротата е езикът, който глухите могат да чуят и слепите могат да видят.”

Марк Твен

Докато работим за създаване на светлина за другите, ние естествено осветяваме собствения си път.

Мери Ан Радмахер



В подходящия момент една добра дума от непознат или насърчение от приятел може да промени всичко в света. Добротата е безплатна, но е безценна.

Доу Зантамата

Бъдете щастливи, но никога доволни.

Брус Лий

Само като се отнасяме към другите с доброта, човек може да води щастлив и спокоен живот.

Учителят Ченг Йен

Едно от най-трудните неща за раздаване е добротата, защото обикновено се връща.

Марк Ортман

1. Вашите думи имат голяма сила. Използвайте ги за подкрепа и вдъхновение.
2. Където и да отидете е шанс да промените света. Една усмивка, една прегръдка, един акт на доброта могат да направят света различен за някого!
3. Правете добро за другите. Ще се върне по неочаквани начини.
4. Голямо благодаря на всички, които бяха нелюбезни с мен. Ти ми напомни за важността на добротата.

Карън Салмансон

Идеалите, които осветяваха пътя ми и от време на време ми даваха нова смелост да се изправя пред живота весело, бяха доброта, красота и истина.

Алберт Айнщайн

1. Най-малкият акт на доброта струва повече от най-голямото намерение.
2. Нежността и добротата не са признаци на слабост и отчаяние, а проява на сила и решителност.
3. Научих се на мълчание от приказливите, на толерантност от нетолерантните и на доброта от недобрите; но странно, аз съм неблагодарна на тези учители.

Кахлил Джебран

За красиви очи търсете доброто в другите; за красиви устни говорете само думи на доброта; и за уравновесеност, вървете със знанието, че никога не сте сами.

Сам Левенсън

Където има човек, има възможност за доброта.

Сенека

1. Имайте състрадание към всички същества, както богати, така и бедни; всеки има своите страдания.
2. Настройте сърцето си да правите добро. Правете го отново и отново и ще бъдете изпълнени с радост.
3. Ако не се грижите един за друг, кой тогава ще се грижи за вас?

Буда

1. Моята религия е много проста. Моята религия е добротата.
2. Добротата и доброто сърце са в основата на успеха в този живот, напредъка по духовния път и изпълнението на нашите стремежи. Нуждата ни от тях не е ограничена до определено време, място, общество или култура.
3. Необходимо е да помагаме на другите, не само в молитвите си, но и в ежедневието ни живот.
4. Никога не си мислете, че да бъдете любезни към другите е покана към тях да ви експлоатират.
5. Добрият резултат, щастлив резултат, зависи изцяло от доброто действие.



6. Бъдете мил и състрадателен човек. Това е вътрешната красота, която е ключов фактор за създаване на по-добър свят.

Далай Лама

Доброто сърце е извор на радост, кара всичко около него да се освежи в усмивки.

Вашингтон Ървинг

Колкото повече искрено ни е грижа за другите, толкова по-голямо е нашето собствено щастие и вътрешен мир.

Алън Локос

Не забравяйте, че няма такова нещо като малък акт на доброта. Всяко действие създава вълни без логичен край.

Скот Адамс

Вашето величие се измерва с вашата доброта; вашето образование и интелект чрез вашата скромност; вашето невежество е предадено от вашите подозрения и предразсъдъци, а истинският ви калибър се измерва с вниманието и толерантността, които имате към другите.

Уилям JH Boetcker

Навсякъде, където има човек в нужда, има възможност за доброта и промяна.

Никой акт на доброта не е твърде малък. Дарът на добротата може да започне като малка вълна, която с течение на времето може да се превърне в приливна вълна, засягаща живота на мнозина.

Кевин Хийт

Каква мъдрост можете да намерите, че да е по-голяма от добротата?

Жан Жак Русо

Ние мислим твърде много и чувстваме твърде малко. Повече от машини, ние се нуждаем от човечност. Повече от интелигентност имаме нужда от доброта и нежност.

Чарли Чаплин

Неочакваната доброта е най-мощният, най-евтиният и най-подценяваният агент на човешката промяна.

Боб Кери

Три неща в човешкия живот са важни: първото е да бъдеш мил; второто е да бъдеш мил; и третото е да бъдеш мил.

Хенри Джеймс

Има огромни доказателства, че колкото по-високо е нивото на самочувствие, толкова по-вероятно е човек да се отнася към другите с уважение, доброта и щедрост.

Натаниел Брандън

Думите на доброта са по-лечебни за увисналото сърце, отколкото маточина или мед.

Сара Филдинг

Най-добрата част от живота на един добър човек. Неговите малки, безименни, незапомнени прояви на доброта и любов.

Уилям Уърдсуърт



Най-добрата част от живота не е просто да оцелееш, но да процъфтяваш със страст и състрадание, хумор, стил, щедрост и доброта.

Мая Анджелу

Истинската доброта не търси връщане.

Тирувалувар

Никоя проява на доброта, колкото и малка да е, никога не е пропиляна.

Езоп

Добротата е вътрешно желание, което ни кара да искаме да правим добри неща, дори ако не получаваме нищо в замяна. Удоволствието на живота ни е да ги правим. Когато правим добри неща от това вътрешно желание, има доброта във всичко, което мислим, казваме, искаме и правим.

Емануел Сведенборг

В живота никога не можеш да бъдеш твърде мил или твърде справедлив; всички, които срещнете, носят тежък товар. Когато преминавате през деня си, изразявайки доброта и учтивост към всички, които срещнете, оставяте след себе си усещане за топлина и добро настроение и помагате за облекчаване на тежестите, с които всеки се бори.

Брайън Трейси

Имам тази теория, че ако един човек може да направи всичко възможно да прояви състрадание, тогава това ще започне верижна реакция на същото. Хората никога няма да разберат докъде може да стигне малко доброта.

Рейчъл Джой Скот

Очаквам да мина през живота, но веднъж. Следователно, ако има някаква доброта, която мога да покажа или нещо добро, което мога да направя към някое друго същество, нека го направя сега, а не да го отлагам или пренебрегвам, тъй като няма да мина отново по този път.

Уилям Пен

Добрите думи предизвикват добри чувства в сърцето. Говорете с доброта, винаги.

Род Уилямс

Забравете нараняванията, никога не забравяйте добротата.

Конфуций

Извършете произволен акт на доброта, без да очаквате награда, в безопасност със знанието, че един ден някой може да направи същото за вас.

Даяна Спенсър, принцеса на Уелс

Запитайте се: Бяхте ли любезни днес? Направете добротата свой начин на действие и променете своя свят.

Ани Ленъкс

Едно дърво се познава по плодовете си; човек по делата си. Доброто дело никога не се губи; който сее учтивост, жъне приятелство, а който сее доброта, събира любов.

Свети Василий



Добротата е езикът, който глухите могат да чуят, а слепите могат да видят.

Марк Твен

Любовта и доброта никога не се губят. Те винаги правят разлика.

Барбара де Анджелис

Положителният ефект на доброта върху имунната система и върху повишеното производство на серотонин в мозъка е доказано от научни изследвания. Серотонинът е естествено срещано вещество в тялото, което ни кара да се чувстваме по-удобни, спокойни и дори блажени. Всъщност ролята на повечето антидепресанти е да стимулират производството на серотонин, за да облекчат депресията. Изследванията показват, че един прост акт на доброта, насочен към друг, подобрява функционирането на имунната система и стимулира производството на серотонин както в получателя на доброта, така и в лицето, което предоставя доброта. Още по-удивително е, че хората, наблюдаващи акта на доброта, имат подобни полезни резултати. Представете си това: проявената, получена или наблюдавана доброта влияе благоприятно върху физическото здраве и чувствата на всеки участващ.

д-р Уейн Дайър

Добротата в думите създава увереност. Добротата в мисленето създава дълбочина. Добротата в даването създава любов.

Лао Дзь

Споделете доброто си с другите. Добротата, любовта и признателността са най-големите подаръци, които можете да дадете.

Луиз Л. Хей

Не можете да направите доброта твърде рано, защото никога не знаете колко скоро ще бъде твърде късно.

Ралф Уолдо Емерсън

Самата природа на доброта е да се разпространява. Ако си мил с другите, днес те ще бъдат добри към теб, а утре към някой друг.

Шри Чинмой

Никое добро действие никога не спира само по себе си. Едно добро действие води до друго. Следва се добър пример. Един-единствен акт на доброта изхвърля корени във всички посоки, а корените изникват и правят нови дървета. Най-голямата работа, която доброта върши към другите, е, че ги прави добри самите.

Фредерик Уилям Фабер, проповед „За доброта като цяло“

Пазете добре в себе си това съкровище, доброта. Знайте как да давате без колебание, как да губите без съжаление, как да придобивате без подлост.

Жорж Санд

Бъди дъга в облака на някой друг.

Мая Анджели

Не се ядосвайте на децата, вие сте минали по същия път. Не се смейте на старите хора; ще отидеш по същия път.

Японска поговорка



Отнасяйте се към ВСИЧКИ с доброта (да, дори към хора, които са груби с вас), не защото са мили, а защото ВИЕ СТЕ!

Когато става въпрос за доброта, не правете разлика между хората и другите живи същества.

Използвайте добротата като валута, тя носи голяма възвръщаемост на вашата инвестиция.

Давайте, без да очаквате нищо в замяна (дори и благодарност). Това е безусловна доброта... всичко останало е его.

Дървено Соколино око

Имате силата да направите света по-добро място, като бъдете мили към някого днес.

Кажете нещо мило и окуражаващо на всеки, когото срещнете, и хората винаги ще се радват да ви видят как идвате.

Джойс Майер

Бъдете мили към всеки вид, не само към човечеството.

Добротата е избор. Добър избор.

Ангъни Дъглас Уилямс

Можем да разпръснем семената на учтивостта и добротата около нас с толкова малка цена. Някои от тях неизбежно ще паднат на добра земя и ще израснат в доброжелателност в умовете на други: и всички те ще дадат плод на щастие...

Джеръми Бентам

Повишете думите си, а не гласа си. Дъждът отглежда цветя, а не гръмотевици.

Руми

Започнете с добри намерения и човек ще се насочи в правилната посока. Дайте добри обети и човек ще има силата да допринесе.

Правете каквото е необходимо, за да направите това, което е правилно. Правете каквото е необходимо, за да не правите това, което не е наред.

Учителят Ченг Йен

Нека лъчите на сърцето ви блестят на всички, които минават.

Тери Гийметс

Добротата прави света по-красив.

Малките промени могат да направят света разлика.

Бъди любезен. Направете живота на някого малко по-добър днес. Повторете утре.

Симфония на любовта

Ако не можете да бъдете нечие слънце, не бъдете облак, който блокира слънчевите лъчи на някого.

Животът не е да угодиш на всички, а да не нараниш никого.

Маринела Река

В дългосрочен план най-остроото оръжие от всички е добрият и нежен дух.

Ане Франк



Животът е толкова мил, колкото го позволиш.

Чарлз Буковски

Бъдете мили, защото всеки, когото срещнете, води тежка битка.

Иън Макларън (Преп. Джон Уотсън)

Помислете за това: всеки човек, който някога сте срещали, всеки човек ще претърпи загубата на своите приятели и семейство. Всички ще загубят всичко, което обичат на този свят. Защо човек би искал да бъде нещо друго, но не и мил с тях междувременно?

Сам Харис

Бъдете любезни към недоброжелателните хора. Те имат най-голяма нужда от това.

Ашли Брилянт

Реалността е, че правенето на добро на другите всъщност носи повече добро за вас. Всеки, който отделя време да бъде мил, е красив.

Ришел Е. Гудрич

Всичко се свежда до това: най-простият начин да бъдеш щастлив е да правиш добро.

Хелън Келър

Направете малко добро там, където сте; тези малки късчета добро, събрани заедно, завладяват света.

Дезмънд Туту

Мъдрите думи често падат на неплодна земя, но добрата дума никога не се изхвърля.

Артър Помага

79. Когато бях млад, се възхищавах на интелигентните хора; като порасна, се възхищавам на мили хора.

– Ейбрахам Джошуа Хешел

Това е пътят на мира - победете злото с добро, и лъжата с истината, и омразата с любов.

Ако искате да служите на Вселената, очевидното място да започнете е точно там, където се намирате. Оттам започнах. Прегледах всяка ситуация, в която попаднах, и се чудех: „Какво мога да направя, за да бъда полезен в тази ситуация?“ Понякога не можех да направя нищо, но често имаше – ръка за помощ, една наздравителна дума, приятна усмивка. След това, след като дадох много, започна едно най-прекрасно духовно получаване – давайки ми повече да давам.

Пилигрим на мира

Да си мил и мил като човек не означава да си слаб и жалък. Просто означава, че си мил и милостив. Едно от най-хубавите неща за новия ден е новият шанс да бъдете добри с друго човешко същество.

Просто бъдете по-добри. Всички ние сме членове на едно голямо семейство на малка планета в голяма галактика. (Туйтър, 2 август 2017 г)

Робин Шарма

Който получава доброта, никога не трябва да я забравя; но този, който го изпълнява, никога не трябва да го помни.

Неизвестен автор



Не мога да направя всичко добро, от което се нуждае светът. Но светът се нуждае от всичко добро, което мога да направя.

Яна Станфийлд

Не се опитвайте да бъдете различни. Просто бъди добър. Да си добър е достатъчно различно.

Артър Фрийд

Светът винаги може да се възползва от повече доброта. Дайте още малко, всеки шанс, който имате. Добротата вдъхновява повече доброта. Малко доброта може да измине дълъг, дълъг път. (Twitter, 11 октомври 2016 г.)

Ралф Марстън

Никога не отричайте и не пропускайте възможността да бъдете любезни към другите, дори ако някои хора са били нелюбезни към вас. Двамата не са свързани.

Додински

Правете за един това, което искате да можете да направите за всички.

Анди Стенли

Бъдете по-добри към себе си. И тогава нека вашата доброта наводни света. Състраданието към другите започва с доброта към нас самите.

Пема Чодрон

Не чакайте извънредни обстоятелства да направят добро; опитайте се да използвате обикновени ситуации.

Чарлз Рихтер

Добротата отключва много врати.

Катрина Майер

Можете да бъдете едновременно мощни и мили.

Антъни Гучиарди

Помагайте на хората, дори когато знаете, че не могат да ви помогнат.

Неизвестен автор

Оставете следи от доброта, където и да отидете.

Неизвестен автор

Ако доброто говорене с растенията им помага да растат, тогава си представете какво може да направи любезното говорене с хората.

Неизвестен автор

Бъдете добър човек, но не си губете времето, опитвайки се да го докажете. (Туйтър, 13 юли 2017 г.)

Пауло Куелю

Първото правило на доброта е да бъдеш мил към себе си. (Източник)

Трябва да сме мили и нежни градинари с хората и природата. (Instagram)

Брайънт Макгил



Думите на езика трябва да имат трима вратари: Вярно ли е? Мило ли е? Необходимо ли е?

Арабска поговорка

Никога не казвайте лоши думи от гняв. Гневът ви ще премине. Но подлите ви думи могат да бележат човек за цял живот. Затова използвайте мили думи или мълчете.

Неизвестен автор

Всяка доброта в сърцето ви се превръща в доброта в света.

Байрън Кейти

Когато станем по-мили към себе си, можем да станем по-добри към света.

Хемин Суним

Носете добро със себе си, където и да отидете.

Харприйт М Даял

Опитайте се да разберете мъжете, ако се разбирате, ще бъдете мили един към друг. Да познаваш добре мъжа никога не води до омраза и почти винаги води до любов.

Джон Стайнбек

Добротата е любов, която няма посока, въпреки че трябва да дойде през нас, за да напои света.

Марк Непо

Бъдете мили един към друг в домовете си. Бъдете мили с тези, които ви заобикалят. Предпочитам да правиш грешки в добротата, отколкото да правиш чудеса в недоброжелателността. Често само за една дума, един поглед, едно бързо действие и тъмнината изпълва сърцето на този, когото обичаме.

Майка Тереза

„Бъдете причината някой да се усмихва. Бъдете причината някой да се чувства обичан и да вярва в доброто в хората.”

Рой Т. Бенет, Светлината в сърцето

3.3. Социална интелигентност [емоционална интелигентност, лична интелигентност]

Осъзнаване на мотивите и чувствата на другите хора и себе си; знае какво да прави, за да се впише в различни социални ситуации; знаейки какво кара другите хора да тиктакат”.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Антисоциалното поведение е черта на интелигентността в свят, пълен с конформисти.

Никола Тесла



Стратегическото планиране за бъдещето е най-обнадеждаващият показател за нашата нарастваща социална интелигентност.

Уилям Х. Хейсти

Вашата работа е най-доброто средство, с което разполагате, за да изразите социалната си интелигентност.

Робърт Грийн

Възхищаваме се на слоновете отчасти, защото те демонстрират това, което считаме за най-добрите човешки черти: емпатия, самосъзнание и социална интелигентност. Но начинът, по който се отнасяме към тях, показва най-лошото човешко поведение.

Грейдън Картър

Възрастните обичат фигурите... Когато им кажете, че сте намерили нов приятел, те никога не ви задават въпроси по важни въпроси. Никога не ви казват „Как звучи гласът му? Какви игри обича най-много? Колекционира ли пеперуди?“

Антоан дьо Сент-Екзюпери

"Ако търсиш съвършенството, никога няма да бъдеш доволен."

Лев Толстой, Анна Каренина

„Когато спрете да очаквате хората да бъдат перфектни, можете да ги харесвате такива, каквито са.“

Доналд Милър, Милион мили за хиляда години: Какво научих, докато редактирах живота си

"Не се страхувайте от съвършенството - никога няма да го постигнете."

Салвадор Дали

„Съвършенството на характера е това: да живееш всеки ден, сякаш е последен, без лудост, без апатия, без преструвки.“

Марк Аврелий, Медитации

4. Добродетел. Правосъдие

Граждански сили, които са в основата на здравословния живот в общността.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Брус Лий. 7. Състраданието е по-скоро, отколкото принципът на справедливостта, който може да ни предпази от несправедливост към нашите ближни.

„Стремежът към знание заради самото него, почти фанатичната любов към справедливостта и желанието за лична независимост – това са характеристиките на еврейската традиция, които ме карат да благодаря на моите звезди, че принадлежат към нея.“

Алберт Айнщайн, Светът, какъвто го виждам

Първото условие за цивилизацията е справедливостта

Зигмунд Фройд



Работа на всеки човек е да види справедливостта.

Сър Артър Конан Дойл

Знанието, което е отделено от справедливостта, може да се нарече по-скоро хитрост, отколкото мъдрост.

Марк Тулий Цицерон

В най-добрия си вид човекът е най-благородното от всички животни; отделен от закона и справедливостта той е най-лошият.

Добродетелта на справедливостта се състои в умереността, регулирана от мъдростта.

Аристотел

Силно вярвам, че без справедливост няма мир. Така или иначе няма траен мир.

Анджелина Джоли

Правосъдието няма да бъде въздадено, докато незасегнатите не са толкова възмутени, колкото тези, които са.

Бенджамин Франклин

Справедливостта не се състои в това да бъдеш неутрален между правилното и грешното, а да намериш правилното и да го отстояваш, където и да е намерен, срещу грешното.

Теодор Рузвелт

Истинският мир не е просто липсата на напрежение: това е присъствие на справедливост.

Мартин Лутър Кинг младши

Има по-висок съд от съдилищата и това е съдът на съвестта. Той отменя всички останали съдилища.

Махатма Ганди

Справедливостта не може да бъде само за едната страна, а трябва да бъде и за двете.

Елинор Рузвелт

Човешкият прогрес не е нито автоматичен, нито неизбежен... Всяка стъпка към целта на справедливостта изисква жертви, страдание и борба; неуморните усилия и страстната загриженост на всеотдайните хора.

Мартин Лутър Кинг младши

Докато голямата маса от хора не бъде изпълнена с чувството за отговорност за взаимното благополучие, социалната справедливост никога не може да бъде постигната.

Хелън Келър

Справедливостта е съвест, не лична съвест, а съвест на цялото човечество. Тези, които ясно разпознават гласа на собствената си съвест, обикновено разпознават и гласа на справедливостта.

Александър Солженицин

Ако сте неутрални в ситуации на несправедливост, вие сте избрали страната на потисника. Ако слонът е с крак на опашката на мишката и вие кажете, че сте неутрални, мишката няма да оцени вашата неутралност.

Дезмънд Туту



Всеки път, когато човек се застъпва за идеал или действа, за да подобри съдбата на другите, или се бори срещу несправедливостта, той изпраща мъничка вълна от надежда.

Робърт Кенеди

Може да има моменти, когато сме безсилни да предотвратим несправедливостта, но никога не трябва да има момент, в който да пропускаме да протестираме.

Ели Визел

Ако искате мир, работете за справедливост.

Папа Павел VI

През цялата история това е било бездействието на онези, които са могли да действат; безразличието на онези, които е трябвало да знаят по-добре; мълчанието на гласа на справедливостта, когато това е най-важно; което направи възможно злото да триумфира.

Хайле Селасие

Никога не се съмнявайте, че малка група от внимателни, ангажирани граждани може да промени света; наистина, това е единственото нещо, което някога е имало.

Маргарет Мийд

В най-добрия си вид човекът е най-благородното от всички животни; отделен от закона и справедливостта той е най-лошият.

Аристотел

Правосъдието без сила е безсилно; сила без справедливост е тиранична.

Блез Паскал

Важно е справедливостта да бъде въздадена и също толкова важно е справедливостта да не се бърка с отмъщението, тъй като двете са напълно различни.

Оскар Ариас

Справедливостта в живота и поведението на държавата е възможна само ако първо се намира в сърцата и душите на гражданите.

Платон

Справедливостта е като северната звезда, която е фиксирана, а всичко останало се върти около нея.

Конфуций

Преодоляването на бедността не е жест на благотворителност. Това е акт на справедливост.

Нелсън Мандела

Благотворителността започва у дома, а справедливостта започва в съседство.

Чарлс Дикенс

Справедливостта е определена честност на ума, при която човек прави това, което трябва да направи при обстоятелствата, пред които е изправен.

Тома Аквински

Винаги съм намирал, че милостта носи по-богати плодове от строгото правосъдие.

Ейбрахам Линкълн



Нека помним, че справедливостта трябва да се спазва дори до най-ниските.

Марк Тулий Цицерон

Справедливостта е това, което всъщност е справедливостта.

Потър Стюарт

Мирът не може да съществува без справедливост, справедливостта не може да съществува без справедливост, справедливостта не може да съществува без развитие, развитието не може да съществува без демокрация, демокрацията не може да съществува без уважение към идентичността и стойността на културите и народите.

Ригоберта Менчу

Хората могат да преодолеят различията си и когато са обединени, да се придвижат към свят на по-голяма справедливост и справедливост. Както в народната музика, всеки човек има уникална роля.

Питър Яроу

Съвършената мъдрост има четири части: Мъдрост, принципът да правиш нещата правилно. Справедливост, принципът да се правят еднакво публично и частно. Сила на духа, принципът да не бягаш от опасността, а да я посрещаш. Умереност, принципът за покоряване на желанията и умерен живот.

Платон

4.1. Гражданство [социална отговорност, лоялност, работа в екип]

Работете добре като член на група или екип; лоялен към групата; прави своя дял.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Хората са забравили тази истина - каза лисицата. - Но не трябва да я забравяте. Ставаш отговорен винаги за това, което си опитомил. Ти си отговорен за своята роза.”

Антоан дьо Сент-Екзюпери, Малкият принц

Една нация като общество формира морална личност и всеки член на нея е лично отговорен за своето общество.

Томас Джеферсън

Не винаги е едно и също да си добър човек и добър гражданин.

Аристотел

Функцията на правителството не е да предпазва гражданите от грешки; функция на гражданина е да предпази правителството от грешка.

Робърт Х. Джаксън

Мои сънародници американци, не питайте какво може да направи вашата страна за вас, питайте какво можете да направите за вашата страна.

Джон Ф. Кенеди

Никога не забравяйте, че сте единствен по рода си. Никога не забравяйте, че ако нямаше никаква нужда в цялата си уникалност да бъдете на тази земя, нямаше да сте тук на първо място. И никога не забравяйте, без значение колко огромни са предизвикателствата и проблемите в живота, че един човек може да промени



света. Всъщност винаги благодарение на един човек се случват всички важни промени в света. Така че бъдете този един човек.

Р. Бъкминстър Фулър

Гражданството е трудна професия, която задължава гражданина да изкаже свое собствено информирано мнение и да го отстоява.

Марта Гелхорн

Всеки добър гражданин прави честта на своята страна своя и я цени не само като ценна, но и като свещена. Той е готов да рискува живота си в негова защита и съзнава, че получава защита, докато я дава.

Андрю Джаксън

Всички ние имаме задължение като граждани на тази земя да оставим света по-здравословно, по-чисто и по-добро място за нашите деца и бъдещи поколения.

Блайт Данър

Тестът за добро гражданство е лоялността към страната.

Бейнбридж Колби

Гражданството е на първо място днес в нашия претъпкан свят...

Никой човек не може да се ползва от привилегиите на образованието и след това с чиста съвест прекъсва договора си с обществото.

Да спазваш този договор означава да си зрял, да го укрепиш означава да си добър гражданин, да направиш повече от своя дял под него е благородно.

Исая Боуман

Без свободни, уважаващи себе си и автономни граждани не може да има свободни и независими нации. Без вътрешен мир, тоест мир между гражданите и между гражданите и държавата, не може да има гаранция за външен мир.

Вацлав Хавел

Аз съм гражданин не на Атина или Гърция, а на света.

Сократ

Не може да има ежедневна демокрация без ежедневно гражданство.

Ралф Нейдър

Гражданството се състои в служба на страната.

Джавахарлал Неру

Ние сме граждани на света. Трагедията на нашето време е, че ние не знаем това.

Удроу Уилсън

Нямам държава, за която да се боря; моята страна е земята, а аз съм гражданин на света.

Юджийн В. Дебс

Гласуването е най-малкото от задълженията на гражданите. Той има предишното и по-трудно задължение да вземе решение.

Ралф Бартън Пери



Истинската смелост на цивилизованите нации е готовността за жертви в служба на държавата, така че индивидът да се счита само за един от многото. Важното тук не е личната дързост, а привезждането в съответствие с универсалното.

Георг Вилхелм Фридрих Хегел

Гражданството е отношение, състояние на ума, емоционална убеденост, че цялото е по-голямо от частта... и че частта трябва да бъде смирено горда да се жертва, за да може цялото да живее.

Робърт А. Хайнлайн

Успешните хора носят социална отговорност да направят света по-добро място, а не просто да вземат от него.

Кари Ъндърууд

Не можете да избягате от отговорността на утрешния ден, като я избегнете днес.

Ейбрахам Линкълн

Бизнесът на бизнеса не трябва да е свързан с пари. Трябва да става дума за отговорност. Трябва да става дума за обществено благо, а не за лична алчност

Анита Родик

Свободата и дългът винаги вървят ръка за ръка и ако свободните не приемат задължението за социална отговорност, те няма да останат дълго време свободни.

Джон Фостър Дълес

Бъдете компромисът, който искате да видите в света.

Махатма Ганди

Ние, като хора, всъщност сме развили чувство за социална отговорност. Отидохме отвъд основните си инстинкти.

Джейн Гудол

Не изпитвайте абсолютно никакво чувство за вина, че сте щастливи и успешни, ако работите честно и с чувство за социална отговорност.

Норман Винсент Пийл

Един верен приятел струва десет хиляди роднини.

Еврипид

Създаването на сто приятели не е чудо. Чудото е да създадеш един-единствен приятел, който ще застане до теб, дори когато стотици са срещу теб.

Джон Спенс

Да бъдеш честен може да не ти донесе много приятели, но винаги ще ти намери правилните

Джон Ленън

Проблемът не е в това да умреш за приятел, а в намирането на приятел, за който си струва да умреш.

Марк Твен

Силата на екипа е всеки отделен член. Силата на всеки член е екипът.

Фил Джаксън



Никой не може да подсвирква симфония. Необходим е цял оркестър, за да го изсвири.

Халфорд Лъкок

Сами можем да направим толкова малко; заедно можем да направим толкова много.

Хелън Келър

Ако всички вървят напред заедно, тогава успехът се грижи сам за себе си.

Хенри Форд

Доверието е да знаете, че когато член на екипа ви притиска, той го прави, защото се грижи за екипа.

Патрик Ленсиони

Ако един отбор иска да достигне потенциала си, всеки играч трябва да е готов да подчини личните си цели на доброто на отбора.

Бъд Уилкинсън

Тестът за добро гражданство е лоялността към страната.

Бейнбридж Колби

4.2. Справедливост

Третиране на всички хора еднакво според представите за справедливост и справедливост; не позволявайте на личните чувства да променят решенията за другите; давайки на всички справедлив шанс.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Справедливостта е да дадете на всички хора отношението, което печелят и заслужават. Това не означава да се отнасяме към всички еднакво.

Джон Уудън

Ще победа неистината с истината. И като се съпротивлявам на лъжата, ще търпя всички страдания." -

Махатма Ганди

Справедливостта не е отношение. Това е професионално умение, което трябва да се развива и упражнява.

Брит Хюм

Един справедлив човек се опитва да види и двете страни на спора.

Езоп

Не е честно да питате от другите какво не сте готови да направите сами.

Елинор Рузвелт

Играйте честно, бъдете готови другите да играят мръсно и не им позволявайте да ви завличат в калта.

Ричард Брансън

Няма истински мир без справедливост, истина, справедливост и солидарност.

Папа Йоан Павел II

Без значение кого или какво подкрепяте, аз вярвам, че първо трябва да подкрепяте справедливостта.

Дженет МакКърди



Липсата на справедливост към опонента по същество е признак на слабост.

Ема Голдман

Печелете или губете, направете го честно.

Кнут Рокне

Справедливостта не се състои толкова в това всеки да прави едно и също нещо, а в това, че всеки е готов да направи нещо, което другите не искат да правят.

Джудит Мартин

Справедливостта е това, което всъщност е справедливостта.

Потър Стюарт

Мирът не може да съществува без справедливост, справедливостта не може да съществува без справедливост, справедливостта не може да съществува без развитие, развитието не може да съществува без демокрация, демокрацията не може да съществува без уважение към идентичността и стойността на културите и народите.

Ригоберта Менчу

Хората могат да преодолеят различията си и когато са обединени, да се придвижат към свят на по-голяма справедливост и справедливост. Както в народната музика, всеки човек има уникална роля.

Питър Яроу

Единствената стабилна държава е тази, в която всички хора са равни пред закона.

Аристотел

Някои хора вярват, че справедливостта идва със спазването на правилата.

Ал Грийн

Честно и меко отива далеч.

Мигел де Сервантес

Изкуството е начин да се покаже по-голяма справедливост към нещата, отколкото е обичайно.

Ели Сийгъл

4.3. Лидерство

Насърчаване на група, чийто член е, да свърши нещата и в същото време да поддържа добри отношения в групата; организиране на групови дейности и наблюдение на това, че се случват.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

"Цел без план е просто желание."

Антоан дьо Сент-Екзюпери

Истинският лидер има увереността да стои сам, смелостта да взема трудни решения и състраданието да се вслушва в нуждите на другите. Той не си поставя за цел да бъде лидер, а става такъв чрез равенството на действията си и целостта на намерението си.

Дъглас Макартър



Предизвикателството на лидерството е да бъдеш силен, но не и груб; бъдете мили, но не слаби; бъдете смели, но не и насилници; бъдете внимателни, но не мързеливи; бъдете смирени, но не плахи; бъдете горди, но не арогантни; имайте хумор, но без глупост.

Джим Рон

Лидерите не създават последователи, те създават повече лидери.

Том Питърс

Лидерите мислят и говорят за решенията. Последователите мислят и говорят за проблемите.

Брайън Трейси

Ако вашите действия вдъхновяват другите да мечтаят повече, да научат повече, да правят повече и да станат повече, вие сте лидер.

Джон Куинси Адамс

Шефът кара хората; лидерът ги тренира. Шефът зависи от авторитета; лидерът на добра воля. Шефът вдъхва страх; лидерът вдъхва ентузиазъм. Шефът казва аз; Лидерът казва НИЕ. Шефът фиксира вината за повредата; лидерът поправя повредата. Шефът казва: ВЪРВИ; лидерът казва Да вървим!

Хари Гордън Селфридж

Лидерът е някой, който помага да се подобри живота на другите хора или да се подобри системата, в която живеят.

Сам Хюстън

Лидерството е способността за превръщане на визията в реалност.

Уорън Г. Бенис

Преди да станете лидер, успехът е свързан с израстването на себе си. Когато станете лидер, успехът е свързан с израстването на другите.

Джак Уелч

Растежът и развитието на хората е най-високото призвание на лидерството.

Харви С. Файърстоун

Ефективното лидерство не е да изнасяте речи или да бъдете харесвани; лидерството се определя от резултати, а не от атрибути.

Питър Дракър

Лидерът отвежда хората там, където искат. Големият лидер отвежда хората там, където те не искат непременно да отидат, но трябва да бъдат.

Розалин Картър

Поддържайте мислите си положителни, защото мислите ви се превръщат в думи. Поддържайте думите си положителни, защото думите ви се превръщат в ваше поведение. Поддържайте поведението си положително, защото вашето поведение се превръща във ваши навици. Поддържайте навиците си положителни, защото навиците ви се превръщат във ваши ценности. Поддържайте ценностите си положителни, защото вашите ценности стават ваша съдба.

Махатма Ганди

Човек, който иска да ръководи оркестъра, трябва да обърне гръб на тълпата.

Макс Лукадо



Лидерът е този, който знае пътя, върви по пътя и показва пътя.

Джон С. Максвел

Ръководството прави нещата правилно; лидерството прави правилните неща.

Питър Дракър

Лидерите, които работят най-ефективно, струва ми се, никога не казват „аз“. И това не е защото са се обучили да не казват „аз“. Те не мислят "аз". Те мислят „ние“; те мислят "екип". Те разбират, че работата им е да накарат екипа да функционира. Те приемат отговорност и не я заобикалят, но "ние" получава заслугата. Това създава доверие, което ви позволява да свършите задачата.

Питър Дракър

Лидерството е привилегия за подобряване на живота на другите. Това не е възможност за задоволяване на личната алчност.

Мвай Кибаки

Предварителната мисъл и благоразумието са качества на лидера.

[Лат., Ratio et consilium, propriae ducis artes.]

Тацит

Лидерството е начин на мислене, начин на действие и най-важното – начин на общуване.

Симон Синек

5. Добродетел. Умереност

Силни страни, които предпазват от излишък.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Умереността е умереност в нещата, които са добри, и пълно въздържание от неща, които са лоши.

Франсис Е. Уилард

Умереността е нагласа, която ограничава нашите желания за неща, които е основателно да желаем.

Свети Августин

Няма разлика между знание и умереност; защото този, който знае кое е добро и го прегръща, който знае какво е лошо и го избягва, е учен и въздържан.

Сократ

Умереността във всичко е необходима за щастие.

Бенджамин Хейдън

Умереността е дърво, което по отношение на корена си е много малко задоволство, а заради плодовете си е спокойствие и мир.

Гаутама Буда



Умереността и храбростта са разрушени от излишък и дефицит, но се запазват от средното.

Аристотел

Любовта, по-специално, която се занимава с доброто и която се усъвършенства в общество с умереност и справедливост, независимо дали сред богове или хора, има най-голяма сила и е източникът на цялото ни щастие и хармония и ни прави приятели с боговете, които са над нас, и един с друг.

Платон

Култивирайте сладък нрав и сладък говор, което е естественото му следствие.

Сатя Сай Баба

Съвършената мъдрост има четири части: Мъдрост, принципът да правиш нещата правилно. Справедливост, принципът да се правят еднакво публично и частно. Сила на духа, принципът да не бягаш от опасността, а да я посрещаш. Умереност, принципът за покоряване на желанията и умерен живот.

Платон

5.1. Прощка и милост

Прощаване на тези, които са направили лошо; приемане на недостатъците на другите; даване на втори шанс на хората; не е отмъстителен

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Трябва да развиваме и поддържаме способността да прощаваме. Който е лишен от силата да прощава, е лишен от силата да обича.

Мартин Лутър Кинг младши

Слабите никога не могат да простят. Прощката е атрибут на силния.

Махатма Ганди

Прощката не прави другия прав, прави те свободен.

Сторми Омартиан

Прощката е ключът, който отключва вратата на негодуванието и белезниците на омразата. Това е сила, която разкъсва веригите на огорчението и оковите на егоизма.

Кори Тен Бум

Безспорно най-силната отрова за човешкия дух е неспособността да простиш на себе си или на друг човек. Прощката вече не е опция, а необходимост за изцеление.

Каролайн Мис

Тези, които не могат да простят на другите, разбиват моста, през който самите те трябва да преминат.

Конфуций

Когато прощавате, вие по никакъв начин не променяте миналото - но със сигурност променяте бъдещето.

Бернард Мелцер



Прошката не винаги е лесна. Понякога е по-болезнено от раната, която претърпяхме, да простим на този, който я е нанесъл. И все пак, няма мир без прошка.

Мариан Уилямсън

Каквато и да е религията ни, ние знаем, че ако наистина искаме да обичаме, първо трябва да се научим да прощаваме преди всичко друго.

Майка Тереза

Прошката е Божие изобретение за примиряване със свят, в който хората са несправедливи един към друг и се нанаяват дълбоко. Той започна, като ни прости. И Той ни кани всички да си простим един на друг.

Луис Б. Смедес

Прошката е вътрешна корекция, която облекчава сърцето. Това е първо за нашето спокойствие. Като сме в мир, сега ще имаме мир, който да дадем на другите, а това е най-постоянният и ценен дар, който можем да дадем.

Джералд Джамполски

Да се греши е човешко; да прощавам, божествено.

Александър Поуп

Това е един от най-големите подаръци, които можете да си направите, да простите. Прости на всички.

Мая Анджели

Колкото повече познаваш себе си, толкова повече си прощаваш.

Конфуций

За да започнем да обичаме хората днес, трябва да затворим вратата към миналото. И това не може да стане без прошка! Простете на тези, които са ви наранили – заради вас, а не защото го заслужават.

Рик Уорън

Прошката е опрощаване на греховете. Защото това е, че това, което е било изгубено и намерено, се спасява от повторно загубване.

Свети Августин

Без прошка няма бъдеще.

Дезмънд Туту

Хубаво е да простиш, най-добре да забравиш.

Робърт Браунинг

И ако твоят приятел ти причини зло, кажи му: „Прощавам ти за това, което ми направи, но как да ти простя за това, което направи на себе си?”

Фридрих Ницше

Прошката е да избереш да обичаш. Това е първото умение за себеотдаване на любов.

Махатма Ганди

Всички основни религиозни традиции носят основно едно и също послание, а именно любов, състрадание и прошка, важното е, че те трябва да бъдат част от нашето ежедневие.

Далай Лама



Само осъзнаването на Божията милост и състрадание към нас е голяма мотивация за нас да бъдем милостиви и състрадателни към другите хора и да предприемем стъпки към срещата с Бог.

Джонатан Морис

Като смекчаваме нагласите си, упражняваме милост и състрадание, ние трансформираме живота си, като променяме опита на другите хора за нас. Изпратете любов пред вас, когато влезете в стая и хората подсъзнателно ще я почувстват; те ще бъдат склонни да проявяват по-голяма доброта в замяна. Ето как любовта кара нещата да работят по-добре в живота ни; той преобразува реакциите на хората и нещата около нас.

Мариан Уилямсън

Вие сте доброта и милост, състрадание и разбиране. Вие сте мир, радост и светлина. Вие сте прошка и търпение, сила и смелост, помощник във време на нужда, утешител във време на скръб, лечител във време на нараняване, учител във време на объркване. Ти си най-дълбоката мъдрост и най-висшата истина; най-великият мир и най-голямата любов. Вие сте тези неща. И в моменти от живота си вие сте знаели, че сте тези неща. Изберете сега, за да опознаете себе си, както винаги тези неща.

Нийл Доналд Уолш

Тогава вземете тази Книга, разгледайте я и ми покажи кога Исус не прощаваше. Прочетете тази трагедия за гмуркане и ми кажете къде Той говори без милост и състрадание. Не посещавате болните и затворените; нито нахранваш гладния, нито даваш убежище на непознатия, нито утешаваш опечаления.

Халил Джебран

5.2. Смирение / Скромност

Позволете на постиженията да говорят сами за себе си; не търси светлината на прожекторите; не се смята за по-специален, отколкото е

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Смирението не е да мислиш по-малко за себе си, то е да мислиш по-малко за себе си.

CS Луис

Гордостта се занимава с това кой е прав. Смирението се занимава с това, което е правилно.

Езра Тафт Бенсън

Смирението води до сила, а не до слабост. Най-висшата форма на самоуважение е да признаеш грешките и да ги поправиш.

Джон Дж. Макклой

Смирението е най-трудната за постигане от всички добродетели; нищо не умира по-трудно от желанието да мислиш добре за себе си.

TS Елиът

Гордостта ни прави изкуствени, а смирението ни прави истински.

Томас Мертън

Това, което прави смирението толкова желано, е чудесното нещо, което прави с нас; създава в нас способност за възможно най-близка близост с Бога.

Моника Болдуин



Човек може да фалшифицира любов, може да фалшифицира вяра, може да фалшифицира надежда и всички други благодатни, но е много трудно да се фалшифицира смирение.

Дуайт Л. Муди

Принципите на живот до голяма степен включват способността да се изправяте срещу проблемите със смелост, разочарованието с бодрост и изпитанието със смирение.

Томас С. Монсън

Гордостта беше тази, която промени ангелите в дяволи; това е смирението, което прави хората ангели.

Свети Августин

Смирението е в основата на всички останали добродетели, следователно, в душата, в която тази добродетел не съществува, не може да има друга добродетел, освен на външен вид.

Свети Августин

Смирението е основата, чрез която се проявява любовта.

Радханат Свами

Смирението е да правиш правилна оценка на себе си.

Чарлз Спърджън

Всички велики миротворци са хора с почтеност, честност, но смирение.

Нелсън Мандела

Бог измерва хората с малките измерения на смирението, а не с големината на техните постижения или размера на техните възможности.

Били Греъм

Смирението не е заместител на добрата личност.

Фран Лебовиц

Саркастичният човек има комплекс за превъзходство, който може да бъде излекуван само с честността на смирението.

Лорънс Г. Ловасик

Без смирение не можеш да обичаш.

Фредерик Ленц

Смирението е здравата основа на всички добродетели.

Конфуций

Смирението на Исус може да се види в яслите, в изгнанието в Египет, в скрития живот, в невъзможността хората да Го разберат, в изоставянето на Неговите апостоли, в омразата на Неговите гонители, във всичките ужасни страдания и смърт на Неговите Страсти, а сега в Неговото постоянно състояние на смирение в скинията, където Той се е свел до толкова малка частица хляб, че свещеникът може да Го държи с два пръста. Колкото повече се изпразваме, толкова повече място даваме на Бог да ни изпълни.

Майка Тереза

Твърдя, че съм обикновен човек, склонен да греша като всеки друг съссмъртен. Признавам обаче, че имам достатъчно смирение, за да призная грешките си и да проследя стъпките си.

Махатма Ганди



Животът е дълъг урок по смирение.

Джеймс М. Бари

Ние се доближаваме най-много до великите, когато сме велики в смирение.

Рабиндранат Тагор

Който говори без скромност, ще му е трудно да направи думите си добри.

Конфуций

Скромността е не само украшение, но и охрана на добродетелта.

Джоузеф Адисън

Момичето, което избира да бъде скромно, избира да бъде уважавано.

Хауърд У. Хънтър

Смирението е първата стъпка към ученето. Не можете да научите, докато не сте достатъчно смирени, за да осъзнаете, че има какво да научите.

Робърт Кийосаки

Колко красива е тогава скромността и какъв скъпоценен камък сред добродетелите е тя.

Бернар от Клерво

5.3. Благоразумие

Внимаване към избора си; не поемане на излишни рискове; да не казвате или правите неща, за които по-късно може да се съжالياва.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Благоразумието е добродетелта, чрез която разпознаваме какво е правилно да правим при различни обстоятелства във време и място.

Джон Милтън

Благоразумието е знанието за нещата, които трябва да се търсят, и тези, които трябва да се избягват.

Марк Тулий Цицерон

1. Ние постигаме повече с благоразумие, отколкото със сила. [Лат., Plura consilio quam vi perficimus.]

2. Предвидливостта и благоразумието са достойните качества на лидера.” [Лат., Ratio et consilium, propriae ducis artes.]

Тацит

Когато нямате какво да кажете или да скриете, няма нужда да бъдете благоразумни.

Андре Жид

Следователно благоразумието се състои в това да знаем как да разграничим степените на неблагоприятно положение.

Николо Макиавели

Геният винаги дава най-доброто от себе си в началото; благоразумие, най-накрая.

Сенека Млади



Предпочитам мълчаливото благоразумие пред приказната глупост.

Марк Тулий Цицерон

Безумие е да правиш богатството господарка на събитията, защото сама по себе си тя е нищо, не може да управлява нищо, но е управлявана от благоразумие.

Джон Драйдън

Не съдете, без да сте изслушали и двете страни. Дори хората, които се смятат за добродетелни, много лесно забравят това елементарно правило за благоразумие.

Хосемария Ескрива

Изненадата е враг на благоразумието.

Голиарда Сапиенца

Основната употреба на благоразумието, на самоконтрола е, че ни учи да бъдем господари на страстите си и да ги контролираме и ръководим така, че злините, които причиняват, да са напълно поносими и дори да извличаме радост от всички тях.

Рене Декарт

Всички начини на действие са рискови, така че предпазливостта не е в избягването на опасност (това е невъзможно), а в изчисляването на риска и решителното действие. Правете грешки от амбиция, а не грешки от леност. Развийте силата да правите смели неща, а не силата да страдате.

Николо Макиавели

Това, което е благоразумие в поведението на всяко частно семейство, едва ли може да бъде глупост в това на великото кралство.

Адам Смит

Смятам, че е изключително благоразумно хората да се въздържат от заплахи и обидни думи към някого, тъй като нито едното, нито другото по никакъв начин не намаляват силата на врага; но едното го кара да бъде по-предпазлив, а другият увеличава омразата му към теб и го прави по-постоянен в усилията си да те нарани

Николо Макиавели

Голямата добра природа без благоразумие е голямо нещастие.

Бенджамин Франклин

1. Докато младите хора се усъвършенстват в геометрията и математиката и са мъдри в тези граници, мъдри млади хора изглежда не се намират. Причината е, че благоразумието се занимава както с подробности, така и с универсалии, а подробностите стават известни от опит, но на младия човек му липсва опит, тъй като е необходимо известно време, за да го създаде.

2. [Благоразумието] е добродетелта на тази част от интелекта [изчислителната], към която принадлежи; и . . . нашият избор на действия няма да бъде правилен без благоразумие, както и без морална добродетел, тъй като, докато моралната добродетел ни позволява да постигнем целта, благоразумието ни кара да приемем правилните средства за постигане на целта.

Аристотел

Мълчанието е светилището на благоразумието.

Балтасар Грасиан



Смятам, че е доказателство за голяма благоразумие хората да се въздържат от заплахи и обидни думи към когото и да било, тъй като нито едно от двете не намалява силата на врага.

Николо Макиавели

5.4. Саморегулация [самоконтрол]

Регулиране на това, което човек чувства и прави; да бъде дисциплиниран; контролиране на апетита и емоциите си

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Силата не трябва да се показва. Властта е уверена, самоуверена, самозапочваща и самоспираща се, самозатопляща се и самооправдаваща се. Когато го имаш, ти го знаеш.

Ралф Елисън

Саморегулирането стои по отношение на регулацията по начина, по който собствената значимост стои по отношение на важността.

Вилем Бютър

Изследователите бяха изненадани да открият, че хората със силен самоконтрол прекарват по-малко време в съпротива на желанията, отколкото другите хора хората с добър самоконтрол го използват главно не за спасяване при извънредни ситуации, а по-скоро за развиване на ефективни навици и рутинни практики в училище и на работа.

Рой Баумейстър

Най-високият възможен етап в моралната култура е, когато осъзнаем, че трябва да контролираме мислите си.

Чарлз Дарвин

Имате власт над ума си - не външни събития. Осъзнайте това и ще намерите сила.

Марк Аврелий

Възпитавайте децата си на самоконтрол, на навика да държат страстта, предразсъдъците и злите тенденции подчинени на честна и разумна воля и вие сте направили много, за да премахнете мизерията от тяхното бъдеще и престъпленията от обществото.

Бенджамин Франклин

Бог ви е подготвил да се справяте с трудни неща. Всъщност Той вече е засадил семената на дисциплината и самоконтрола във вас. Просто трябва да напоите тези семена с Неговото Слово, за да ги накарате да пораснат!

Джойс Майер

Гледайте мислите си, те се превръщат в думи. Внимавайте с думите си, те се превръщат в действия. Внимавайте за действията си, те стават навик.

Лаози

Не винаги мога да контролирам какво се случва навън. Но винаги мога да контролирам какво се случва вътре.

Уейн Дайър



Когато насочваме мислите си правилно, можем да контролираме емоциите си.

У. Клемент Стоун

Без да мога да управлявам събитията, аз управлявам себе си.

Мишел дьо Монтен

Самоконтролът е основният елемент в самоуважението, а уважението към себе си от своя страна е основният елемент в смелостта.

Тукидид

Този, който контролира другите, може да е могъщ, но този, който е овладял себе си, е още по-силен.

Лаози

Който не може да се подчини на себе си, ще бъде командван. Това е природата на живите същества.

Фридрих Ницше

Дисциплинирайте се да правите нещата, които трябва да правите, когато трябва да ги правите, и ще дойде ден, когато ще можете да правите нещата, които искате да правите, когато искате да ги правите!

Зиг Зиглар

Всички имаме мечти. Но за да се сбъднат мечтите, са необходими ужасно много решителност, отдаденост, самодисциплина и усилия.

Джеси Оуенс

За да се справите сами, използвайте главата си; за да се справите с другите, използвайте сърцето си.

Елинон Рузвелт

Самодисциплината започва с овладяването на вашите мисли. Ако не контролирате това, което мислите, не можете да контролирате това, което правите. Просто самодисциплината ви позволява да мислите първо и да действате след това.

Наполеон Хил

Да нямаш контрол над сетивата е като да плаваш в кораб без кормило, който трябва да се счупи на парчета при контакт с първата скала.

Махатма Ганди

Чрез дисциплината идва свободата.

Аристотел

Бродете по света като лъв на самоконтрол; гледай жабите на слабостта да не те ритат.

Парамаханса Йогананда

В тази сила на самоконтрол се крие семето на вечната свобода.

Парамаханса Йогананда

Самоконтролът може да бъде толкова страстен и активен, колкото и отдаването на страстта.

У. Съмърсет Моъм

Гневът не изисква действие. Когато действате в гняв, губите самоконтрол.

Джо Хаймс



Докато нямате вътрешна дисциплина, която носи спокойствие на ума, външните условия и условия никога няма да донесат радостта и щастието, които търсите. От друга страна, ако притежавате това вътрешно качество, спокойствие на ума, степен на стабилност отвътре, дори и да ви липсват различните външни фактори, които обикновено са ви необходими, за да сте щастливи, пак ще бъде възможно да живеете щастливо и радостно. Живот.

Далай Лама

Ако загубите самообладание, всичко ще падне.

Джон Уудън

6. Добродетел. Трансцендентност

Силни страни, които създават връзки с по-голямата вселена и осигуряват смисъл.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Трансцендентността съставлява себе си.

Мартин Хайдегер

Преодоляването на света не означава да се оттеглите от света, да не предприемате повече действия или да спрете да общувате с хората. Трансцендентността на света е да действаш и да си взаимодействаш без никакво себелюбие.

Екхарт Толе

Трансцендентността е нещо между метафора и чудо.

Мейсън Кули

Трансцендентността ви извежда отвъд егото. Ако излезете отвъд егото, виждате всичко това в по-прилична перспектива и можете да започнете да сглобявате всички части.

Едгар Мичъл

Ученето винаги включва самопреминаване. Ученето извиква това, което е в нас, като ни помага да се придвижим към автентичност и цялост.

Карл Ранер

В онези редки моменти на творчество, когато човек има нещо общо с създаването на Вселената, той изпитва чувство за трансцендентност. Каква би могла да бъде по-голяма награда?

Джоузеф С. Цинкер

Всеки ден имаме избор. Можем да поемем по по-лесния, по-циничния път, който понякога се основава на мечта за миналото, което никога не е имало, страх един от друг, дистанциране и вина, или можем да поемем по много по-трудния път, пътя на трансформация, трансцендентност, състрадание и любов, но също и отговорност и справедливост.

Жаклин Новограц

Има човешки стремеж към себетрансцендентност. Това е част от това, което ни прави хора. С всичките си недостатъци искаме да отидем малко по-далеч, отколкото сме били преди и може би дори по-далеч, отколкото всеки друг е отишъл преди.

Джордж Леонард



Само човешкото сърце може да живее в осъзнаване на настоящия момент. Човешкият ум не може, защото основната му природа е да размишлява върху миналото и да планира бъдещето. Ето защо всички мъдри същества ни насърчават да отидем отвъд ума в безвремената, безгранична трансцендентност на центрирано в сърцето осъзнаване.

Дейвид Саймън

... да бъдеш човек винаги насочва и е насочено към нещо или към някого, различен от себе си – било то смисъл да се изпълни или друго човешко същество да се срещне. Колкото повече човек забравя себе си – като се отдава на кауза, която да служи, или друг човек на любов – толкова по-човечен е той и толкова повече се актуализира... Това, което се нарича самоактуализация, изобщо не е постижима цел, т.к. простата причина, че колкото повече човек би се стремил към това, толкова повече ще му липсва. С други думи, самоактуализацията е възможна само като страничен ефект от себетрансцендентността.

Виктор Е. Франкъл

Благоговението е емоцията на себетрансцендентността.

Джонатан Хайд

Бяхме създадени да се наслаждаваме на музика, да се наслаждаваме на красивите залези, да се наслаждаваме да гледаме вълните на морето и да се вълнуваме от роза, която е украсена с роса... Хората всъщност са създадени за трансцендентното, за възвишеното, за красивото, за правдивите... и на всички ни е поставена задачата да се опитаме да направим този свят малко по-гостоприемен за тези красиви неща.

Дезмънд Туту

6.1. Оценяване на красотата и съвършенството [страхопочитание, чудо, възвишение]

Забелязване и оценяване на красотата, съвършенството и/или квалифицираното представяне в различни области на живота, от природата до изкуството, математиката и науката до ежедневието.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Научаваме също, че любовта към красотата е един от най-големите лечители на природата.

Елсуърт Хънтингтън

Прочетете повече на https://www.brainyquote.com/search_results?q=Love+of+learning

Красотата не е в лицето; красотата е светлина в сърцето.

Кахлил Джебран

Благоговението е емоцията на себетрансцендентността.

Джонатан Хайд

Красотата е просто реалност, видяна с очите на любовта

Рабиндранат Тагор



Бяхме създадени да се наслаждаваме на музика, да се наслаждаваме на красивите залези, да се наслаждаваме да гледаме вълните на морето и да се вълнуваме от роза, която е украсена с роса... Хората всъщност са създадени за трансцендентното, за възвишеното, за красивото, за правдивите... и на всички ни е поставена задачата да се опитаме да направим този свят малко по-гостоприемен за тези красиви неща.

Дезмънд Туту

Да бъдеш красив означава да бъдеш себе си. Не е нужно да бъдете приемани от другите. Трябва да приемете себе си.

Нхат Хан

Никога не губете възможността да видите нещо красиво, защото красотата е Божият почерк.

Ралф Уолдо Емерсън

Животът е красота, възхищавайте му се.

Майка Тереза

Красотата е преживяване, нищо друго. Това не е фиксиран модел или подреждане на функции. Това е нещо, което се усеща, блясък или предадено усещане за финост.

ДН Лорънс

За всяка красота има някъде око, което да я види. За всяка истина има някъде ухо, което да я чуе. За всяка любов има някъде сърце, което да я получи.

Иван Панин

Силата на намирането на красота в най-скромните неща прави дома щастлив и живота прекрасен.

Луиза Мей Алкот

Красотата не е да имаш красиво лице, а да имаш красив ум, хубаво сърце и красива душа.

Неизвестен

Идеалът за красота е простотата и спокойствието.

Йохан Волфганг фон Гьоте

Някои хора търсят красиво място, други правят мястото красиво.

Хазрат Инайат Хан

Най-красивите хора, които познаваме, са тези, които са познали поражението, познато страдание, позната борба, позната загуба и са намерили пътя си от дълбините. Тези хора имат признателност, чувствителност и разбиране за живота, което ги изпълва със състрадание, нежност и дълбока любяща загриженост. Красивите хора не се случват просто така.

Елизабет Кюблер-Рос

Красотата е изящно цвете, а парфюмът му е добродетел.

Джовани Руфини

Красотата е излъчване, което идва отвътре и идва от вътрешна сигурност и силен характер.

Джейн Сиймор

Красотата не е да изглеждаш перфектно. Става дума за празнуване на вашата индивидуалност.

Боби Браун



Най-хубавите и красиви неща на света не могат да се видят или дори докоснат – те трябва да се усетят със сърцето.

Хелън Келър

Красотата може да вдъхнови чудеса.

Бенджамин Дизраели

Красотата събужда душата да действа.

Данте Алигиери

Най-красивото нещо, което можем да изпитаме, е мистериозното. То е източникът на цялото истинско изкуство и наука.

Алберт Айнщайн

Красотата е как се чувстваш отвътре и тя се отразява в очите ти. Не е нещо физическо.

София Лорен

Понякога хората са красиви. Не във външния вид. Не в това, което казват. Просто в това, което са.

Маркус Зусак

Една жена е най-красива, когато се усмихва.

Бионсе Ноулс

Хората често казват, че „красотата е в очите на гледащия“, а аз казвам, че най-освобождаващото нещо в красотата е да осъзнаеш, че ти си наблюдаващият. Това ни дава възможност да открием красота на места, където другите не са се осмелили да погледнат, включително вътре в нас.

Салма Хайек

За всяка красота има някъде око, което да я види. За всяка истина има някъде ухо, което да я чуе. За всяка любов има някъде сърце, което да я получи.

Иван Панин

6.2. Благодарност

Да бъдеш наясно и благодарен за хубавите неща, които се случват; отделете време да изразите благодарност

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

"Благодарността е знак за благородни души."

Езоп

„Като изразяваме нашата благодарност, никога не трябва да забравяме, че най-високата оценка не е да произнасяме думи, а да живеем според тях.

Джон Ф. Кенеди

1. „Когато благодарите, имайте чувство на уважение към другите.
2. Всеки ден мислете, докато се събуждате, днес имам късмета да съм жив, имам ценен човешки живот, няма да го пропиля.
3. Благодарността е нещо, което показваш по отношение на другите.



4. Когато развием правилно отношение на състрадание и благодарност, ние правим огромна стъпка към решаването на нашите лични и международни проблеми.”

Далай Лама

„Благодарността, като вярата, е мускул. Колкото повече го използвате, толкова по-силен става той.”

Алън Коен

„От гледна точка на ежедневието обаче, има едно нещо, което знаем: че сме тук в името един на друг – преди всичко за тези, от чиято усмивка и благополучие зависи нашето собствено щастие, а също и за безбройните непознати души, с чиято съдба сме свързани. Много пъти на ден осъзнавам колко много моят външен и вътрешен живот е изграден върху труда на моите събратя, живи и мъртви, и колко много трябва да се напругам, за да дам в замяна толкова, колкото съм получил.”

Алберт Айнщайн

„Благодарността ви помага да се развивате и обогатявате; благодарността носи радост и смях в живота ви и в живота на всички около вас.”

Айлин Кади

„Нека си спомняме миналото с благодарност, да живеем настоящето с ентузиазъм и да гледаме напред към бъдещето с увереност.

Папа Йоан Павел II

„Благодарността е като магнит; колкото по-благодарни сте, толкова повече ще получите, за да сте благодарни.”

Иянла Ванзант

„Благодарното сърце е не само най-голямата добродетел, но и родител на всички останали добродетели.
[Лат., Gratus animus est una virtus non solum maxima, sed etiam mater virtutum omnium reliquarum.]

Марк Тулий Цицерон

"Благодарният ум е велик ум, който в крайна сметка привлича към себе си велики неща."

Платон

„Благородният човек е внимателен и благодарен за услугите, които получава от другите.”

Гаутама Буда

6.3. Надежда [оптимизъм, мислене за бъдещето, ориентация към бъдещето]

Очаквайте най-доброто в бъдеще и работите за постигането му; вярвайки, че доброто бъдеще е нещо, което може да се постигне.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

"Нека вашият избор отразява вашите надежди, а не страховете ви."

Нелсън Мандела



„Надеждата е да може да се види, че има светлина въпреки цялата тъмнина.

Дезмънд Туту

„Хоуп има две красиви дъщери; имената им са Гняв и Смелост. Гняв от начина, по който стоят нещата, и Смелост да видим, че не остават такива, каквито са.”

Свети Августин

„Повечето от важните неща в света са постигнати от хора, които продължават да опитват, когато изглежда, че изобщо няма надежда.

Дейл Карнеги

„Там, където има разногласия, нека внесем хармония. Където има грешка, нека донесем истината. Където има съмнение, нека донесем вяра. Където има отчаяние, нека да донесем надежда.”

Франциск от Асизи

"Трябва да приемем крайното разочарование, но никога да не губим безкрайна надежда."

Мартин Лутър Кинг младши

„Не съм оптимист, защото не съм сигурен, че всичко свършва добре. Нито пък съм песимист, защото не съм сигурен, че всичко завършва зле. Просто нося надежда в сърцето си. Надеждата е усещането, че животът и работата имат смисъл. Или го имаш, или го нямаш, независимо от състоянието на света, който те заобикаля. Животът без надежда е празен, скучен и безполезен живот. Не мога да си представя, че бих могъл да се стремя към нещо, ако не нося надежда в себе си. Благодарен съм на Бог за този дар. То е толкова голямо, колкото самия живот.”

Вацлав Хавел

"Оптимизмът е вярата, която води до постижения."

Хелън Келър

„Оптимизмът е от съществено значение за постиженията и също така е в основата на смелостта и истинския напредък.”

Никълъс Мъри Бътлър

„Вярвам, че всеки успех в живота се постига, ако влезеш в зона със сляп, яростен оптимизъм.”

Силвестър Сталоун

“1. Винаги съм вярвал, че надеждата е онова упорито нещо вътре в нас, което настоява, въпреки всички доказателства за обратното, че ни очаква нещо по-добро, стига да имаме смелостта да продължаваме да достигаме, да продължаваме да работим, да продължаваме да се борим.“ (Виктори). Реч, 7 ноември 2012 г.)

2. Надеждата е основата на тази нация. Вярата, че съдбата ни няма да бъде написана за нас, а от нас, от всички онези мъже и жени, които не се задоволяват със света такъв, какъвто е, които имат смелостта да преработят света такъв, какъвто трябва да бъде.”

Барак Обама

6.4. Хумор [игривост]

Обичайте да се смеете и дразните; предизвикване на усмивки на други хора; виждане на светлата страна; правене (не е задължително да разказва) шеги.

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман



„Няма нищо на света толкова неустойчиво заразно като смеха и доброто настроение.

Чарлс Дикенс, Коледна песен

„Живееш само веднъж; може и да си забавен.”

Коко Шанел

„Никога не съм правил едно от моите открития чрез процеса на рационално мислене“

Алберт Айнщайн

„Има само два вида хора, които са наистина очарователни: хора, които знаят абсолютно всичко, и хора, които не знаят абсолютно нищо.

Оскар Уайлд

„Бях доволен, че успях да отговоря бързо и го направих. Казах, че не знам.”

Марк Твен

6.5. Духовност [религиозност, вяра, цел]

Да има последователни вярвания за висшата цел и смисъл на Вселената; знае къде се вписва в по-голямата схема; имат вярвания за смисъла на живота, които оформят поведението и осигуряват комфорт

Кристофър Питърсън, Мартин Селигман

Вярата е състояние на ума, което може да бъде обусловено чрез самодисциплина. Вярата ще постигне. Вярата прави възможно да се постигне това, което човешкият ум може да си представи и да повярва.

Брус Лий.

Вярата е знание в сърцето, извън обсега на доказателство.

Кахлил Джебран

„Вярата е преди всичко откритост; акт на доверие в неизвестното.”

Алън Уотс

„Моята религия е много проста. Моята религия е добротата.”

Далай Лама

„Духовният живот не ни отстранява от света, а ни води по-дълбоко в него“

Анри Ноуен

„Понякога реката тече много силно, понякога тя тече много малко, но това не прави разлика за океана, защото той сам по себе си се задоволява със собственото си количество вода. По същия начин, когато сърцето ни се очисти с духовност, ние намираме удоволствие и екстаз със собственото си аз, което е толкова сладко, толкова прекрасно и толкова удовлетворяващо, че така наречените удоволствия на този свят вече нямат никакви ценности, никаква привлекателност. ”

Радханат Свами



"Основите на човека не са в материята, а в духа."

Ралф Уолдо Емерсън

„Развитието на нашата духовна природа трябва да ни интересува най-много. Духовността е най-висшата придобивка на душата, божественото в човека; „върховният, коронен дар, който го прави крал на всички сътворени неща. Това е съзнанието за победа над себе си и за общение с безкрайното. Само духовността наистина дава най-доброто в живота."

Дейвид О. Маккей

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.