



Enciclopedia delle virtù

“Essere una persona virtuosa significa esprimere, attraverso atti di volontà, tutte o almeno la maggior parte delle sei onnipresenti virtù: saggezza, coraggio, umanità, giustizia, moderazione e trascendenza.”

Martin Seligman

1. Virtù: saggezza e conoscenza

“Punti di forza cognitivi che richiedono l’acquisizione e l’uso delle conoscenze.” **Christopher Peterson, Martin Seligman**

“L’unica cosa che possiamo sapere è quella di non sapere. E questo è il grado supremo della sapienza umana.”

Leo Tolstoy, War and Peace

“Non è saggio essere troppo sicuri della propria saggezza. È salutare ricordare che il più forte può indebolirsi e il più saggio può sbagliare.”

Mahatma Gandhi

“Il saggio sa di essere stupido, è lo stupido invece che crede di essere saggio.”

William Shakespeare

“La perfetta saggezza si compone di quattro parti: sapienza, il principio di fare le cose giustamente; giustizia, il principio di fare le cose in modo equo sia nel pubblico che nel privato; forza d’animo, il principio di non fuggire dal pericolo ma di andargli incontro; sobrietà, il principio di controllo dei desideri e di vivere moderatamente.”

Platone

“Conoscere se stessi è l’inizio di ogni saggezza.”

Aristotele

“L’unica vera saggezza è sapere di non sapere nulla.”

Socrate

“In una buona libreria senti che in un qualche modo misterioso stai assorbendo la saggezza contenuta in tutti i libri attraverso la tua pelle, senza nemmeno aprirli.”

Mark Twain

“Chiunque può sapere. Il difficile è capire.”

Albert Einstein

“Esistono tre modi per imparare la saggezza: Il primo con la riflessione, il metodo più nobile; il secondo con l’imitazione, il metodo più facile; ed il terzo con l’esperienza, il metodo più amaro.”

Confucio

“Ieri ero intelligente e volevo cambiare il mondo. Oggi sono saggio e sto cambiando me stesso.”

Rumi

“La conoscenza ti darà potere, ma il carattere ti garantirà rispetto.”

Bruce Lee

1.1 Creatività (originalità, inventiva)

“Pensare ad originali e produttivi modi di concettualizzare e fare le cose, raggiungendo un obiettivo artistico ma senza limitarsi ad esso.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Creativa è ogni azione, idea o prodotto che modifica una sfera esistente o che trasforma un ambito esistente in uno nuovo. Ciò che conta è se la novità che essa/esso porta con sé viene accettata dall’esistente.”

Mihaly Csikszentmihalyi

“La creatività è il processo che porta qualcosa di nuovo in essere. Essa richiede passione e impegno. Porta alla consapevolezza di ciò che era precedentemente nascosto e indica una nuova vita. L’esperienza è di una coscienza accresciuta: l’estasi.”

Rollo May

“Qualsiasi processo di pensiero in cui si formano ed esprimono concetti originali.”

H. H. Fox

“Il pensiero creativo implica immaginare cose familiari in una nuova luce, scavando sotto la superficie.”

Roger von Oech

“Le cose più belle del mondo non possono essere viste o toccate, esse vengono provate con il cuore.”

Antoine de Saint-Exupéry, Il piccolo principe

1.2 Curiosità (interesse, ricerca del nuovo, apertura a nuove esperienze)

“Provare interesse per le esperienze in corso per il gusto di farlo, trovare materie e argomenti affascinanti, esplorare e scoprire.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Sii meno curioso delle persone e più curioso delle idee.”

Marie Curie

“La curiosità vincerà la paura molto più dell coraggio.”

James Stephens

“La ricerca è formalizzata curiosità. E’ stuzzicare e curiosare con uno scopo. E’ una ricerca per cui chi vuole può conoscere i segreti cosmici del mondo e dei suoi abitanti.”

Zora Neale Hurston



“La curiosità da cui sono posseduti i mortali è così cieca, che spesso conducono le loro menti lungo percorsi inesplorati, non avendo motivo di sperare nel successo, ma semplicemente essendo disposti a rischiare l'esperimento di scoprire se la verità che cercano si trova lì.”

René Descartes

“La curiosità è l'essenza dell'esistenza umana. Chi siamo noi? Dove siamo? Da dove veniamo? Dove stiamo andando? Non lo so. Non ho risposte a queste domande. Non so cosa ci sia laggiù dietro l'angolo, ma voglio scoprirlo.”

Gene Cernan

“Penso che se sei curioso, crei opportunità, e se poi apri queste le porte, crei possibilità.”

Mario Testino

“Continuiamo ad andare avanti, ad aprire nuove porte e a fare cose nuove, perché siamo curiosi e la curiosità continua a portarci su nuove strade.”

Walt Disney

“Pensiero critico e curiosità sono le chiavi della creatività.”

Amala Akkineni

“Lo spirito umano è la capacità di affrontare l'incertezza del futuro con curiosità ed ottimismo. E' la convinzione che i problemi possono essere risolti e le differenze superate. E' un tipo di fiducia ed è fragile: può essere annebbiata dalla paura e dalla superstizione. “

Bernard Beckett

“Vivi una vita ricca di umiltà, gratitudine, curiosità intellettuale e non smettere mai di imparare.”

Gza

“Le quattro caratteristiche dell'umanesimo sono curiosità, mente aperta, fede nella giustizia e fiducia nell'umanità.”

E. M. Forster

1.3 Mentalità aperta (giudizio, pensiero critico)

“Pensare alle cose ed esaminarle da ogni angolazione; non saltare alle conclusioni; essere in grado di cambiare la propria idea alla luce delle prove; ponderare equamente tutte le prove.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Pensiero critico e curiosità sono le chiavi della creatività.”

Amala Akkineni

“Ad ogni modo, siamo di mentalità aperta, ma non così aperta da rinunciare al nostro cervello.”

Richard Dawkins

“Una mente aperta è sorella della pace.”

Salman Rushdie

“Senza una mente aperta non potrai mai avere successo.”

Martha Stewart

“Più divento vecchio, più la mia mente è aperta, meno giudico.”

Gwyneth Paltrow

“Sii molto molto paziente e aperto di mentalità. Ascolta ciò che le persone hanno da dire.”

A. J. McLean

1.4 Amore per l'apprendimento

“Padroneggiare nuove competenze, argomenti e conoscenze, sia da soli che formalmente; ovviamente legato alla forza della curiosità, ma va oltre per descrivere la tendenza ad ampliare sistematicamente a ciò che già si conosce.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Uno dei miei punti di forza è l'amore per l'apprendimento ed insegnando l'ho inserito nel tessuto della mia vita. Cerco di farlo ogni giorno.”

Martin Seligman

“Dillo e lo dimenticherò. Insegnalo e lo ricorderò. Rendimi partecipe e lo imparerò.”

Benjamin Franklin

“Anche oggi, non oso dire di aver raggiunto uno stato di realizzazione. Sto ancora imparando perché l'apprendimento è illimitato.”

Bruce Lee

“Il successo non è accidentale. E' duro lavoro, perseveranza, apprendimento, studio, sacrificio e, soprattutto, è amore per ciò che stai facendo o imparando a fare.”

Pele

“L'amore per i libri, per il tenerli in mano, sfogliarli, guardarne le immagini e viverne le affascinanti storie va di pari passo con l'amore per l'apprendimento.”

Laura Bush

“Amo la scuola ed amo imparare. La scuola mi ispira realmente per molte delle cose che scrivo, anche solo essere in una scuola con persone e guardare le cose accadere.”

Brynn Cartelli

“Non mi hanno mai detto che lo scopo della scuola era quello di ottenere un lavoro. Quello che mi spingeva ad andare avanti era l'amore per l'apprendimento, probabilmente perchè i miei genitori non avevano avuto accesso ad una buona istruzione. “

Nicola Walker

1.5 Prospettive (saggezza)

“Essere in grado di fornire consigli saggi agli altri; avere modi di guardare il mondo che hanno senso per se stessi e per gli altri.”

Christopher Peterson, Martin Seligman



Prospettiva significa la capacità di vedere il quadro generale della vita. Prospettiva significa essere in grado di vedere la foresta ma anche gli alberi, evitando di rimanere fermi sui singoli dettagli quando ci sono questioni più grandi da considerare. Quando ascolti gli altri, la prospettiva ti aiuta a pensare simultaneamente alle lezioni di vita, alla condotta appropriata e a cosa è meglio per la questione di cui si sta discutendo. Questa abilità di guardare ai sistemi come un insieme, o di pensare in termini generali, ti aiuta a dispensare buoni consigli. La prospettiva è qualcosa di diverso dall'intelligenza, ma è frutto di un buon livello di conoscenza, della capacità di dare consigli e di riconoscere e valutare diversi aspetti prima di prendere delle decisioni. Essa permette all'individuo di affrontare questioni importanti riguardo ai comportamenti e al significato della vita.

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

“Fornisco pareri agli altri considerando diverse (e rilevanti) prospettive e utilizzando la mia personale esperienza e conoscenza per rendere chiaro il quadro generale.”

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

“L'unica cosa che possiamo sapere è quella di non sapere. E questo è il grado supremo della sapienza umana.”

Leo Tolstoy, War and Peace

“Non è saggio essere troppo sicuri della propria saggezza. È salutare ricordare che il più forte può indebolirsi e il più saggio può sbagliare.”

Mahatma Gandhi

“Il saggio sa di essere stupido, è lo stupido invece che crede di essere saggio.”

William Shakespeare

“Conoscere se stessi è l'inizio di ogni saggezza.”

Aristotele

“L'unica vera saggezza è sapere di non sapere nulla.”

Socrate

Socrate dipende la tesi per cui esiste una sola virtù: la conoscenza. Le persone che agiscono malvagiamente lo fanno in modo inconsapevole.

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

“In una buona libreria senti che in un qualche modo misterioso stai assorbendo la saggezza contenuta in tutti i libri attraverso la tua pelle, senza nemmeno aprirli.”

Mark Twain

“Chiunque può sapere. Il difficile è capire.”

Albert Einstein

“Esistono tre modi per imparare la saggezza: Il primo con la riflessione, il metodo più nobile; il secondo con l'imitazione, il metodo più facile; ed il terzo con l'esperienza, il metodo più amaro.”

Confucio

“Ieri ero intelligente e volevo cambiare il mondo. Oggi sono saggio e sto cambiando me stesso.”



Rumi

2. Virtù: coraggio

“Forza emotiva che implica un esercizio di volontà per perseguire obiettivi nonostante l’opposizione, esterna o interna.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Il coraggio rappresenta il punto di forza che ci permette di esercitare il nostro volere e contrastare le avversità.”

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

“L’autocontrollo è un elemento chiave per il rispetto di se stessi, ed il rispetto per se stessi, a sua volta, è l’elemento chiave per il coraggio.”

Thucydides

“Non dimenticare mai che le tue parole hanno un immenso potere. Come un elisir magico possono aprire menti, guarire cuori ed ispirare atti coraggiosi.”

Marie Forleo

“Gli errori sono sempre perdonabili, se si ha il coraggio di ammetterli.”

Bruce Lee

“Se la vita ti pone degli ostacoli, devi farti coraggio e andare avanti!”

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

“È curioso come il coraggio fisico sia così comune al mondo, mentre il coraggio morale così raro.”

Mark Twain

“Coraggio è agire senza di esso, coraggio è agire quando hai paura.”

Jill Briscoe

“Il coraggio è la prima delle virtù umane poiché rende tutte le altre possibili.”

Aristotele

“Non farai mai nulla seriamente in questo mondo senza coraggio. È la qualità più grande della mente insieme all’onore.”

Aristotele

“Con coraggio e speranza, possiamo sconfiggere le nostre paure e fare ciò che prima credevamo impossibile.”

Juliet Marillier

“Ti prego di prendere coraggio, un animo coraggioso può risolvere persino un disastro.”

Catherine the Great

“Abbi il coraggio di dire no. Abbi il coraggio di guardare in faccia la realtà. Fai la cosa giusta perché lo è. Queste sono le chiavi magiche per vivere la tua vita con integrità.”



W. Clement Stone

2.1 Audacia (valore)

“Non indietreggiare di fronte a minacce, sfide, difficoltà o sofferenze; fai sentire la tua voce per ciò che è giusto anche se troverai delle opposizioni; fai le cose con convinzione anche se sono impopolari; nel tuo agire includi audacia fisica ma non limitarti ad essa.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

Essere coraggiosi significa affrontare le tue sfide, minacce o difficoltà. Questo implica la valutazione di un obiettivo o una convinzione e un lavoro su di esso, indifferentemente dalla sua popolarità. Un elemento centrale è quello di affrontare, invece che evitare, le proprie paure.

Ci sono tre tipi di coraggio (un individuo può possederne uno o una combinazione di essi):

- Coraggio fisico (es. Vigili del fuoco, soldati, poliziotti)
- Coraggio mentale (es. Affrontare aspetti dolorosi di sé)
- Coraggio morale (es. Farsi portavoce di ciò che è giusto, anche se si tratta di qualcosa di impopolare)

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

“Agisco seguendo le mie convinzioni e affronto minacce, sfide, difficoltà e sofferenze nonostante i miei dubbi e le mie paure.”

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

“È meglio essere un leone per un giorno che una pecora per tutta la vita.”

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

Aristotele chiese: <<cosa trova spaventoso una persona coraggiosa?>> Lui rispose:<< Una persona coraggiosa è spaventata dalle stesse cose che qualsiasi essere umano può trovare inarrestabili, ma la differenza è che resisterà fino alla fine, e non è spaventata da cose che non sono inarrestabili. Chiunque resiste in nome delle cose giuste e ha paura delle cose giuste, per il fine giusto, nel modo giusto, al momento giusto ed è fiducioso è una persona coraggiosa. >> Aristotele afferma, poi, che una persona coraggiosa mira al bene. Il bene per una persona coraggiosa è il coraggio stesso. Di conseguenza, ogni cosa è giusta poiché ogni cosa è definita dalla sua fine.

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

“Colui che affronta e teme le cose spaventose che dovrebbe temere, e lo fa per la giusta causa e nella giusta maniera e nel giusto momento, e che mostra coraggio in questo modo, è un uomo coraggioso.” Per esempio, una persona coraggiosa non dovrebbe temere la povertà, la malattia, o qualsiasi cosa in questa categoria che non è in potere della persona di controllare.

Aristotele

“Ho imparato che il coraggio non è assenza di paura, ma il trionfo su di essa. L'uomo coraggioso non è colui che non ha paura, ma colui che conquista la paura.”

Nelson Mandela

Individui con queste caratteristiche possono essere descritti come:

- Coraggiosi
- Valorosi



- Eroi

Individui con questi punti di forza sono propensi a pensare, provare e agire in questi modi:

- > Preferisco provare e cadere piuttosto che non provare affatto
- > Fare ciò che è giusto è la cosa più importante, anche se potrei essere personalmente ferito
- > Conosco le mie paure e mi comporto di conseguenza per superarle
- > Sapere quale è la cosa giusta da fare non conta se poi non viene fatta
- > Quando prendiamo una decisione difficile, è meglio agire in buona coscienza che non fare nulla

COSA SIGNIFICA AUDACIA? Agisci mettendo in pratica forza fisici, mentali e morali anche quando sai che le cose sono difficili o spaventose. Il coraggio si riferisce ad azioni volontarie (non imposte) compiute in situazioni di pericolo. Questa forza implica giudizio: una persona coraggiosa deve essere a conoscenza dei rischi e dei pericoli delle sue azioni. In accordo con Socrate e Platone, la preveggenza separa gli atti di valore dagli atti di temerarietà. Ciò significa che audacia non è assenza di paura, ma il superamento di essa. Il coraggio può avere molte forme:

- L'audacia fisica implica il superamento di paure legate alla morte o a problemi fisici
- L'audacia morale si presenta quando un individuo fa ciò che ritiene giusto nonostante le conseguenze sociali e/o finanziarie
- L'audacia mentale ci permette di superare le ansie e le paure quotidiane

PERCHE' E' IMPORTANTE? Superare le paure è fondamentale per la crescita personale di un individuo, perché permette alle persone di fare di più e diventare di più. Una persona può essere coraggiosa ogni giorno. Per esempio, persone che soffrono di ansie sociali sono coraggiose anche quando escono di casa e parlano con altre persone. A livello fisico, il coraggio ci permette di superare le paure, come nuotare o praticare uno sport. E, a livello morale, fare ciò che riteniamo giusto, a prescindere dai rischi, ci dà l'idea di star facendo qualcosa in una prospettiva più ampia. A livello di gruppo, il coraggio è qualcosa che ispira e contagia. Essere spettatore di un'azione coraggiosa di qualcun altro - che sia un soldato in battaglia o uno studente che si oppone ad un atto di bullismo - è una forma di leadership e spesso incoraggia gli altri ad agire. Nel tempo, comunità e società hanno posto il coraggio, come valore, in alta stima perché hanno compreso la sua importanza intrinseca. È per questo che Aristotele credeva che "Il coraggio è la prima delle virtù umane, poiché rende tutte le altre possibili."

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

"Menti brillanti fanno errori, anime coraggiose vacillano, cuori gentili lasciano cicatrici. Nessuno di noi è perfetto, ma siamo tutti perfettamente umani."

Juliet Marillier

"Mai un misero è stato un animo coraggioso."

George Herbert

"Un animo coraggioso è qualcosa che serve a tutte le cose."

Alexander Smith

"L'unico momento in cui un uomo può essere coraggioso è quando è spaventato."

George R. R. Martin



“Un eroe non è più coraggioso di un uomo ordinario, ma è coraggioso cinque minuti in più.”

Ralph Waldo Emerson

“Coraggio è la capacità di fare le cose anche quando hai paura da morire.”

Omar N. Bradley

“Non puoi essere coraggioso se ti succedono solo cose magnifiche.”

Mary Tyler Moore

“La paura è ciò che provi, il coraggio è ciò che fai.”

Emma Donoghue

“Ci vuole molto coraggio per opporsi ai nostri nemici, ma è lo stesso che serve per tenere testa ai nostri amici.”

J. K. Rowling

2.2 Persistenza (perseveranza, laboriosità)

“Finire ciò che si è iniziato; continuare a fare qualcosa nonostante gli ostacoli; arrivare ad una conclusione; essere soddisfatti di finire un compito.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Ero obbligato a lavorare duramente. Chi è altrettanto industrioso avrà altrettanto successo.”

Johann Sebastian Bach

“Non importa quanto tu sia lento, l'importante è non fermarsi.”

Confucius

“Pazienza, perseveranza e sudorazione formano una combinazione imbattibile per il successo.”

Napoleon Hill

“Per ogni ostacolo c'è una soluzione. La perseveranza è la chiave. Il più grande sbaglio è arrendersi!”

Dwight D. Eisenhower

“Niente al mondo può rimpiazzare la perseveranza. Non il talento: niente è più comune di un uomo con talento senza successo. Non il genio: genialità non ricompensata è quasi un proverbio. Non l'istruzione: il mondo è pieno di derelitti istruiti. Perseveranza e determinazione sono onnipotenti.”

Calvin Coolidge

“Perseveranza è cadere diciannove volte ed avere successo alla ventesima.”

Julie Andrews

“Conoscere gli alberi, ho capito il significato di pazienza. Conoscere l'erba, posso apprezzare la perseveranza.”

Hal Borland



“Nel regno delle idee tutto dipende dall'entusiasmo. Nel mondo reale tutto sta nella perseveranza.”

Johann Wolfgang von Goethe

“Studi hanno dimostrato come la qualità di chi ha successo sia la perseveranza. Sono disposti a trascorrere più tempo per un compito o per perseverare davanti alle difficoltà. C'è una relazione positiva fra la capacità di queste persone di portare a termine ogni compito e il tempo che essi desiderano impiegare per farlo.”

Joyce Brothers

“L'abitudine a perseverare è l'abitudine della vittoria.”

Herbert Kaufman

“Un po' più di perseveranza, un po' più di sforzo e ciò che sembra un fallimento senza speranza si tramuterà in un glorioso successo.”

Elbert Hubbard

“Mai arrendersi, perchè è questo il luogo ed il tempo in cui la marea cambierà.”

Harriet Beecher Stowe

“Non è cosa inizi nella tua vita, è cosa finisci.”

Katharine Hepburn

“Se non puoi volare allora corri, se non puoi correre allora cammina, se non puoi camminare striscia, ma qualsiasi cosa tu stia facendo devi continuare a farla.”

Martin Luther King, Jr.

“Non sono così intelligente, è solo che mi soffermo di più sui problemi.”

Albert Einstein

“I momenti difficili testano il tuo valore, la tua perseveranza e la tua abilità di prendere decisioni. Essi ti spingono a combattere per i tuoi sogni.”

Paulo Coelho

“L'onore appartiene a coloro che non hanno mai abbandonato la verità anche quando le cose sembravano buie e cupe, a coloro che hanno provato e riprovato, che non si sono mai lasciati scoraggiare dagli insulti, dalle umiliazioni o dalle sconfitte.”

Nelson Mandela

“Le persone persistenti iniziano ad avere successo quando gli altri falliscono.”

Edward Eggleston

“Nessuno possiede un inconfutabile garanzia di successo. Sicuramente, fattori come opportunità, fortuna e tempismo sono importanti. Ma la colonna portante del successo può essere rintracciata in concetti all'antica, basici, come lavoro duro, determinazione, buona pianificazione e perseveranza.”

Mia Hamm

“Dire la verità, ma più in generale presentare se stessi in modo genuino e comportarsi sinceramente; non avere pretese; prendersi le responsabilità per le proprie azioni ed i propri sentimenti.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Integrità è fare le cose giuste, anche se nessuno sta guardando.”

C. S. Lewis

“I grandi pacificatori sono tutti persone di grande integrità, onestà e umiltà.”

Nelson Mandela

“L'integrità ti dona la vera libertà poichè non hai nulla da temere se non hai nulla da nascondere.”

Zig Ziglar

“Integrità è una vita in cui le tue credenze e le tue intenzioni sono allineate con le tue parole e le tue azioni.”

Stephen Lovegrove

“Integrità è mantenere un impegno nonostante i cambiamenti delle circostanze.”

David Jeremiah

“Le persone pensano che il nostro aspetto è ciò che siamo. Integrità è ciò che realmente siamo.”

John C. Maxwell

“Se non possiedi onestà non possiedi niente. Non si può comprare. Puoi avere tutti i soldi del mondo ma se non sei una persona con una morale ed un'etica, non hai davvero nulla.”

Henry Kravis

“La grandezza di un uomo non sta nel benessere che egli raggiunge, ma nella sua onestà e nella sua capacità di influenzare chi lo circonda positivamente.”

Bob Marley

“L'onestà è l'essenza del successo di chiunque.”

R. Buckminster Fuller

“Per fornire un reale servizio devi aggiungere qualcosa che non si può acquistare o misurare economicamente: sincerità e integrità.”

Douglas Adams

“Abbi il coraggio di dire di no. Abbi il coraggio di affrontare la verità. Fai la cosa giusta perché lo è. Queste sono le chiavi magiche per vivere una vita con integrità.”

W. Clement Stone

2.4 Dinamismo (entusiasmo, vigore, energia)

“Prendere la vita con entusiasmo ed energia; evitare di fare le cose a metà o senza passione; vivere la vita come un'avventura; sentirsi vivi e motivati.”

Christopher Peterson, Martin Seligman



“L’entusiasmo è quel segreto, quello spirito armonioso che aleggia sulle produzioni geniali, porta il lettore di un libro o lo spettatore di una statua nell’essenza originale da cui è nato il lavoro. Ogni grande lavoro ci lascia in uno stato di riflessione.”

Isaac D'Israeli

“Penso che l’entusiasmo sia la risposta di una scrittura appassionata.”

Jerome Lawrence

“Non è facile trovare qualcosa che affascini ed unisca interesse ed entusiasmo. Questo è ciò che devi cercare per te stesso.”

Walter Annenberg

“Pianifica i tuoi passi in avanti con attenzione, ora per ora, giorno per giorno, mese per mese. Organizzare le attività e mantenere l’entusiasmo sono le fonti del tuo potere.”

Paul J. Meyer

“Vivacità! Non è questo l’obiettivo della vita?”

Katharine Hepburn

“La ragione da sola è insufficiente per renderci entusiasti di qualsiasi cosa.”

Francois de La Rochefoucauld

“Come arrivi da dove sei a dove vorresti essere? Credo che ci sia bisogno di entusiasmo nella vita. Devi avere un sogno, un obiettivo. E devi lavorare per raggiungerlo. ”

Jim Valvano

“Si può avere successo in qualsiasi cosa si ha entusiasmo.”

Charles R. Schwab

“Il peggior fallimento al mondo è la perdita di entusiasmo in un uomo. Fate perdere ad un uomo qualsiasi altra cosa ma non il suo entusiasmo ed arriverà comunque al successo.”

William Howard Arnold

“I colori in una foto sono come l’entusiasmo nella vita.”

Vincent Van Gogh

“Entusiasmo è la parola più bella del mondo.”

Christian Morgenstern

“I miei entusiasmi rappresentano le mie riserve, le mie inesplorate risorse, forse il mio futuro.”

Emile M. Cioran

“Gli uomini non sono mai arrivati a grandi verità senza l’entusiasmo.”

Luc de Clapiers

“Vita è dinamismo, entusiasmo.”

Laurence Olivier

“L’entusiasmo è un possedimento divino.”



Margaret Sanger

“Quando una persona mette entusiasmo nel suo lavoro, il lavoro stesso diventerà vivo e ricco di nuove possibilità.”

Norman Vincent Peale

“È molto più facile essere entusiasti che ragionare.”

Eleanor Roosevelt

3. Virtù: Umanità

“Punti di forza interpersonali che riguardano il tendere verso e l'essere amici agli altri.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“È meglio, nella preghiera, avere un cuore senza parole che parole senza cuore.”

Mahatma Gandhi

“Non devi perdere la fiducia nell'umanità. L'umanità è come l'oceano, se alcune gocce sono sporche, l'oceano non diventa sporco.”

Mahatma Gandhi

“Io amo la specie umana, disse, ma ho compreso con mio stupore che più amo la specie umana nel suo insieme, meno amo l'uomo in particolare.”

Fyodor Dostoyevsky, The Brothers Karamazov

“Amore e compassione sono necessità, non lussuria. Senza di esse l'umanità non può sopravvivere.”

Dalai Lama

“Un individuo non ha iniziato a vivere finché non riesce a liberarsi dai confini delle preoccupazioni personali per guardare ai grandi problemi di tutta l'umanità.”

Martin Luther King, Jr.

“Quando hai a che fare con le persone, ricordati che non stai parlando con creature di logica, ma con creature di emozione.”

Dale Carnegie

“La compassione diviene reale quando riconosciamo la nostra umanità condivisa.”

Pema Chodron

“Spero che le persone finiranno per capire che esiste una sola razza - quella umana - e che siamo tutti membri di essa.”

Margaret Atwood

“Nel riconoscere l'umanità dei nostri simili, paghiamo a noi stessi il più alto tributo.”

Thurgood Marshall

“L'uomo mi stupisce principalmente per l'umanità. Perché egli sacrifica la propria salute per fare soldi, poi sacrifica i soldi per la salute. È così ansioso per il futuro che non gode il presente con



il risultato che non vive né nel presente né nel futuro, vive come se non dovesse mai morire e poi muore senza aver mai vissuto.”

Dalai Lama

“Non devi insegnare alle persone l’umanità. Devi insegnare loro come smettere di essere disumani.”

Eldridge Cleaver

“L’umanità non ha mai saputo dove stava andando, è per questo che ha trovato la sua strada.”

Oscar Wilde

“Se le nostre lacrime non ci portano ad agire, allora abbiamo perso la ragione della nostra umanità: la compassione.”

Dalai Lama

“Non possiamo disperare dell’umanità, poiché noi stessi siamo esseri umani.”

Albert Einstein

“L’umanità dovrebbe interrogare se stessa, ancora una volta, riguardo l’assurdo e sempre ingiusto fenomeno della guerra.”

Pope John Paul II

“Troverai il vero successo e la felicità se avrai un solo obiettivo. Poiché esiste un solo vero obiettivo ed è questo: soddisfare la più alta versione veritiera di te stesso come essere umano. Vuoi massimizzare la tua umanità usando la tua energia per elevare te stesso, la tua famiglia e le persone intorno a te. Il teologo Howard Thurman lo disse meglio: «Non chiedere a te stesso cosa serve al mondo. Chiediti cosa ti rende vivo e poi corri a farlo, perché ciò di cui il mondo ha bisogno sono persone vive.»

Oprah Winfrey

“Tutto il lavoro che eleva l’umanità ha dignità ed importanza e dovrebbe essere intrapreso con dignitosa eccellenza.”

Martin Luther King, Jr.

“In un modo o nell’altro, tutti dobbiamo trovare ciò che meglio favorisce la fioritura della nostra umanità in questa vita contemporanea, e dedicarci a questo.”

Joseph Campbell

“L’essere umano è una parte di quel tutto che noi chiamiamo universo, una parte limitata nel tempo e nello spazio. Sperimenta se stesso, i suoi pensieri e sentimenti, come qualcosa di separato dal resto, una sorta di illusione ottica della sua coscienza. Questa illusione è una sorta di prigione per noi, poiché ci limita ai nostri desideri personali e all’affetto per alcune persone a noi vicine. Il nostro compito deve essere quello di liberarci da questa prigione allargando il nostro cerchio di compassione per abbracciare tutte le creature viventi e tutta la natura nella sua bellezza.”

Albert Einstein

“L’unico senso della vita è quello di servire l’umanità.”

Leo Tolstoy

“È diventato terribilmente ovvio che la nostra tecnologia ha superato la nostra umanità.”

Albert Einstein

“Se tutti parlassero ad ogni ingiustizia, ad ogni atto di barbarie, ad ogni atto di scortesia, allora faremmo il primo passo verso una vera umanità.”

Nelson DeMille

3.1 Amore

“Valorizzare le relazioni strette con gli altri, in particolare quelle in cui la condivisione e la cura sono reciproche; essere vicini alle persone.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Quando proviamo amore e gentilezza verso gli altri, non solo fa sentire gli altri amati e accuditi, ma ci aiuta anche a sviluppare la felicità interiore e la pace.”

Dalai Lama

“Le tenebre non possono scacciare le tenebre; solo la luce può farlo. L’odio non può scacciare l’odio; solo l’amore può farlo.”

Martin Luther King, Jr.

“L’amore non consiste nel guardarsi l’un l’altro, ma nel guardare insieme verso l’esterno nella stessa direzione.”

Antoine de Saint-Exupéry, Airman's Odyssey

“Il vero amore inizia quando niente è fatto per avere qualcosa in cambio.”

Antoine De Saint-Exupery

“Per ogni bellezza c’è un occhio da qualche parte per vederla. Per ogni verità c’è un occhio da qualche parte per sentirla. Per ogni amore c’è un cuore da qualche parte per riceverlo.”

Ivan Panin

“L’amore è fatto di una singola anima che abita due corpi.”

Aristotele

1. Gli amori immaturi dicono: “Ti amo perché ho bisogno di te.” Gli amori maturi dicono: “Ho bisogno di te perché ti amo”.
2. Amare significa impegnare se stessi senza garanzie, donarsi completamente nella speranza che il nostro amore produca amore nella persona amata.
3. L’amore è un atto di fede e chi è di poca fede è anche di poco amore.
4. Amare qualcuno non è solamente un’emozione forte: è un decisione, una valutazione, una promessa. Se l’amore fosse solo un sentimento, non ci sarebbe alcuna base per la promessa di amarsi per sempre. Un sentimento arriva e può andare via.
5. L’amore non è in primo luogo una relazione con una persona specifica; è un atteggiamento, un orientamento di carattere che determina la relazione di una persona con il mondo nel suo complesso, non verso un “oggetto” di amore. Se una persona ne ama solo un’altra ed è indifferente al resto dei suoi simili, il suo amore non è vero amore ma un attaccamento simbiotico o un egoismo allargato.



6. Cura e responsabilità sono due elementi fondamentali dell'amore.
7. Voglio che la persona amata cresca ed evolva per il suo bene, ed a modo suo, non per lo scopo di servire me.
8. Paradossalmente, la capacità di stare soli è fondamentale per amare.
9. L'amore è unione con qualcuno, o qualcosa, al di fuori di sé, nella condizione di conservare la separatezza e l'integrità del proprio sé. È un'esperienza di condivisione, di comunione che permette il pieno svolgimento della propria attività interiore.

Erich Seligmann Fromm

1. Non amiamo perché non comprendiamo, anzi non comprendiamo perché non amiamo. Perché l'amore è il senso ultimo di tutto ciò che ci circonda. Non è un semplice sentimento, è la verità, è la gioia che è alla radice di tutte le creazioni.
2. I bambini sono esseri viventi, più viventi degli esseri adulti che hanno costruito i loro gusci di abitudini intorno a sé. Pertanto è assolutamente necessario per la loro salute mentale e la loro crescita non avere semplici scuole per le loro lezioni, ma un mondo il cui spirito guida è l'amore personale.
3. L'amore è un mistero infinito poiché non c'è nient'altro che possa spiegarlo.
4. L'amore è un regalo che non può essere donato, aspetta di essere accettato.
5. La nebbia, come l'amore, gioca sul cuore delle colline e tira fuori sorprese di bellezza.
6. La vita si è arricchita dell'amore che è stato perso.

Rabindranath Tagore

1. L'amore è vita. Ogni cosa, tutto quello che capisco, lo capisco solo perché amo. Tutto è, tutto esiste, solo perché amo. Tutto è unito dall'amore solo. L'amore ostacola la morte.
2. Amare la vita è amare Dio.
3. Se prendete l'abitudine di non incolpare gli altri, sentirete la crescita della capacità di amare nella vostra anima e vedrete la crescita della bontà nella vostra vita.

Leo Tolstoy

1. Penso che sia importante solo amare il mondo, non disprezzarlo, poter guardare al mondo e a noi stessi e a tutti gli esseri con amore, ammirazione e rispetto.
2. La dolcezza è più forte della severità, l'acqua è più forte della roccia, l'amore è più potente della forza.

Hermann Hesse

“Il nostro lavoro è amare gli altri senza chiederci se sono degni o meno. Non sono affari nostri e, in realtà, non sono affari di nessuno. Quello che ci viene chiesto è di amare e l'amore stesso renderà meritevoli noi stessi e chi ci sta vicino.”

Thomas Merton

“Quando proviamo amore e gentilezza verso gli altri, non solo fa sentire gli altri amati e accuditi, ma ci aiuta anche a sviluppare la felicità interiore e la pace.”

Dalai Lama

“L'empatia e la compassione ci permettono di tenere uno spazio di amore in mezzo a tutto ciò che sta sorgendo.”

Panache Desai

1. La fame d'amore è molto più difficile da saziare di quella per il pane.



2. Diffondete l'amore ovunque andiate, prima di tutto nella vostra casa. Date amore ai vostri figli, a vostra moglie o a vostro marito, a un vicino di casa. Che nessuno venga mai da te senza uscirne meglio e più felice. Sii l'espressione vivente della bontà di Dio; bontà nel tuo volto, bontà nei tuoi occhi, bontà nel tuo sorriso.
3. L'amore è un frutto di stagione in ogni momento e alla portata di ogni mano. Chiunque può raccoglierlo e nessun limite è fissato. Ognuno può raggiungere questo amore attraverso la meditazione, lo spirito di preghiera e di sacrificio, attraverso un'intensa vita interiore.
4. Non cercate le grandi cose, fate le piccole cose con grande amore. Più piccola è la cosa, più grande deve essere il nostro amore.
5. Non è sempre facile amare chi ci sta vicino. È più facile dare una ciotola di riso per alleviare la fame che alleviare la solitudine e il dolore di qualcuno non amato nella nostra casa. Portate l'amore nella vostra casa, perché è qui che il nostro amore reciproco deve iniziare.
6. Il mondo oggi è sottosopra, e sta soffrendo così tanto, perché c'è così poco amore nelle case e nella vita familiare. Non abbiamo tempo per i nostri figli, non abbiamo tempo l'uno per l'altro; non c'è tempo per divertirvi insieme.
7. L'amore inizia e dura a casa. La casa è il primo luogo di amore, devozione e servizio di qualcuno.
8. E allora incontriamoci sempre con un sorriso, perché il sorriso è l'inizio dell'amore, e una volta che iniziamo ad amarci naturalmente vogliamo fare qualcosa.
9. L'amore inizia a casa, e non è quanto facciamo, ma quanto amore mettiamo in ciò che facciamo (non è quanto si fa, ma quanto amore si mette nel fare ciò che conta).
10. Ci si sorride a vicenda, ci si dona del tempo in famiglia. Sorridetevi a vicenda. (Sorridete gli uni agli altri, sorridi a tua moglie, sorridi a tuo marito, sorridi ai tuoi figli, sorridete all'altro- non importa chi sia - e questo vi aiuterà a sviluppare un amore più grande gli uni verso gli altri).
11. L'amore può essere abusato per motivi egoistici. Ti amo, ma allo stesso tempo voglio toglierti tutto quello che posso, anche le cose che non posso prendere. Allora non c'è più vero amore.
12. Non c'è grande differenza nella realtà tra un paese e un altro, perché sono sempre persone che si incontrano ovunque. Possono sembrare differenti o essere vestiti diversamente o possono avere una formazione o una posizione differente, ma sono tutti uguali. Sono tutte persone da amare, sono tutte affamate di amore.
13. Specialmente siate gentili, amate i poveri. Pensiamo di fare tanto per i poveri, ma sono loro a renderci ricchi.
14. L'amore intenso non misura, dà e basta.
15. Se pensate bene degli altri, parlerete anche bene degli altri. Dall'abbondanza del cuore parla la bocca. Se il tuo cuore è pieno d'amore, parlerai d'amore.
16. Non accontentiamoci solo di dare soldi. I soldi non bastano, i soldi si possono avere, ma c'è bisogno che i vostri cuori amino. Quindi, diffondete il vostro amore ovunque andiate.
17. Un cuore gioioso è il risultato inevitabile di un cuore che brucia d'amore. Dona la maggior parte di ciò che dona con gioia. Se siete gioiosi, non preoccupatevi della tiepidezza. La gioia brillerà nei vostri occhi e nel vostro sguardo, nelle vostre parole e nel vostro volto. Non sarete in grado di nasconderla perché la gioia trabocca
18. Ogni volta che sorridi a qualcuno è un atto di amore, un regalo a questa persona, una cosa bella.



Madre Teresa

1. Un pensiero mi ha trafitto: per la prima volta nella mia vita ho visto la verità così come viene cantata da tanti poeti, proclamata come saggezza finale da tanti pensatori. La verità: l'amore è il fine ultimo e il più alto al quale l'uomo può aspirare. Poi ho afferrato il significato del più grande segreto che la poesia umana e il pensiero umano e la fede devono impartire: La salvezza dell'uomo è attraverso l'amore e nell'amore.
2. L'amore è l'unico modo per comprendere un altro essere umano nel più profondo della sua personalità. Nessuno può diventare pienamente consapevole dell'essenza stessa di un altro essere umano se non lo ama. Con il suo amore egli è in grado di vedere i tratti essenziali e le caratteristiche nella persona amata, e ancora di più, egli vede ciò che è potenziale in lui, che non è ancora attualizzato, ma dovrebbe essere attualizzato. Inoltre, con il suo amore, la persona amorevole permette alla persona amata di attualizzare queste potenzialità. Rendendolo consapevole di ciò che può essere e di ciò che dovrebbe diventare, fa avverare queste potenzialità.
3. L'amore va ben oltre la persona fisica dell'amato. Trova il suo significato più profondo nel suo essere spirituale, nel suo sé interiore. Che sia presente o meno, che sia ancora vivo o meno, in qualche modo cessa di essere importante.
4. Ho capito come un uomo che non ha più nulla in questo mondo possa ancora conoscere la beatitudine, sia essa solo per un breve momento, nella contemplazione della sua amata.
5. Una vita di breve durata potrebbe essere così ricca di gioia e di amore da contenere più significato di una vita che dura ottant'anni.

Viktor Emil Frankl

1. L'amore è come un'amicizia che prende fuoco. All'inizio una fiamma, molto bella, spesso calda e feroce ma ancora solo leggera e tremolante. Mentre l'amore invecchia i nostri cuori maturano, e il nostro amore diventa come carboni ardenti e inestinguibili.
2. Mia moglie ed io non siamo due cose distinte. Siamo due metà che fanno un tutto. Devi applicare te stesso per essere una famiglia. Due metà unite insieme sono più efficienti di quanto una metà sarebbe da sola.
3. Se uno ama, non ha bisogno di avere un'ideologia d'amore.

Bruce Lee

“Non viaggiare mai con qualcuno che non ami.”

Ernest Hemingway

“Il denaro è come l'amore: uccide lentamente e dolorosamente colui che lo trattiene, e anima chi lo accende verso il suo prossimo.”

Kahlil Gibran

3.2 Gentilezza (generosità, nutrimento, cura, amore altruistico)

“Fare favori e buone azioni per gli altri; aiutarli; prendersi cura di loro.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Forse domani dimenticherete le gentili parole che dite oggi, ma il destinatario può apprezzarle per tutta la vita.”



Dale Carnegie

“Sii gentile con le persone meno gentili, sono quelle che ne hanno più bisogno.”

Ashleigh Brilliant

“Abbi un cuore che non si indurisce mai, e un temperamento che non si stanca mai, e un tocco che non fa mai male.”

Charles Dickens

“La gentilezza nelle parole crea fiducia. La gentilezza nel pensiero crea profondità. La gentilezza nel dare crea amore.”

Mao Zedong

“Troppo spesso sottovalutiamo il potere di un tocco, un sorriso, una parola gentile, un orecchio che ascolta, un complimento onesto, o il più piccolo atto di cura, che hanno il potenziale per cambiare una vita.”

Leo Buscaglia

“La gentilezza è un desiderio interiore che ci fa desiderare di fare cose buone anche se non otteniamo nulla in cambio. È la gioia nella nostra vita di farle. Quando facciamo cose buone, partendo da questo desiderio interiore, c'è gentilezza in tutto ciò che pensiamo, diciamo, vogliamo e facciamo.”

Emanuel Swedenborg

“Mostrate sempre più gentilezza di quanto sembri necessario, perché la persona che la riceve ne ha bisogno più di quanto possiate mai sapere.”

Colin Powell

“Le parole gentili possono essere brevi e facili da dire, ma i loro echi sono davvero infiniti.”

Madre Teresa

“Fare più di appartenere: partecipare. Fare più che curare: aiutare. Fare più di credere: praticare. Fare più di essere giusti: essere gentili. Fare più che perdonare: dimenticare. Fare più che sognare: lavorare.”

William Arthur Ward

“Un solo atto di gentilezza getta radici in tutte le direzioni, e le radici sorgono e creano nuovi alberi.”

Margaret Cho

“La gentilezza è il linguaggio che i sordi possono sentire e i ciechi possono vedere.”

Mark Twain

“I cuori gentili sono i giardini, i pensieri gentili sono le radici, le parole gentili sono i fiori, le azioni gentili sono i frutti. Prenditi cura del tuo giardino e tieni fuori le erbacce, riempi di sole, di parole gentili e di azioni gentili.”

Henry Wadsworth Longfellow

“Il più piccolo atto di gentilezza vale più della più grande intenzione.”



Khalil Gibran

“Puoi sempre dare qualcosa, anche se è solo gentilezza.”

Anne Frank

“Quando proviamo amore e gentilezza verso gli altri, non solo fa sentire gli altri amati e accuditi, ma ci aiuta anche a sviluppare la felicità interiore e la pace.”

Dalai Lama

“Mentre lavoriamo per creare luce per gli altri, naturalmente illuminiamo la nostra strada.”

Mary Anne Radmacher

“Al momento giusto, una parola gentile da uno sconosciuto, o incoraggiamento da un amico, può fare la differenza nel mondo. La gentilezza è gratuita, ma non ha prezzo.”

Doe Zantamata

“Sii felice, ma mai soddisfatto.”

Bruce Lee

“Solo trattando gli altri con gentilezza si può condurre una vita felice e pacifica.”

Master Cheng Yen

“Una delle cose più difficili da dare via è la gentilezza, perché di solito viene restituita.”

Mark Ortman

1. Le tue parole hanno un grande valore. Usale per supportare ed ispirare.
2. Ovunque tu vada c'è la possibilità di cambiare il mondo. Un sorriso, un abbraccio, un atto di gentilezza possono fare la differenza per qualcuno!
3. Fai del bene per le altre persone. Tornerà indietro in modi che non ti aspetti
4. Un grande grazie a tutti coloro che sono stati scortesii con me. Mi hanno ricordato l'importanza della gentilezza.

Karen Salmansohn

“Gli ideali che hanno illuminato la mia vita e che, volta dopo volta, mi hanno dato nuovo coraggio per affrontare la vita allegramente, sono stati la gentilezza, la bellezza e la verità.”

Albert Einstein

1. Il più piccolo atto di gentilezza vale più della più grande intenzione.
2. Tenerezza e gentilezza non sono segni di debolezza e disperazione, ma manifestazioni di forza e determinazione.
3. Ho imparato il silenzio dal loquace, la tolleranza da parte degli intolleranti, e la gentilezza da parte degli scortesii; è strano, sono ingrato a questi insegnanti.

Kahlil Gibran

“Per gli occhi belli, cercate il bene negli altri; per le labbra belle, dite solo parole di bontà; e per l'equilibrio, camminate con la consapevolezza che non siete mai soli.”

Sam Levenson

“Ovunque ci sia un essere umano, c'è un'opportunità per una gentilezza.”



Seneca

1. Abbiate compassione per tutti gli esseri, ricchi e poveri allo stesso modo; ognuno ha la sua sofferenza.
2. Sforzatevi di fare il bene. Fatelo ancora e ancora e sarete pieni di gioia.
3. Se non vi occupate l'uno dell'altro, chi si occuperà di voi?

Buddha

1. La mia religione è molto semplice. La mia religione è la gentilezza.
2. La gentilezza e il buon cuore sono il fondamento per il successo in questa vita, il progresso sul cammino spirituale e il compimento delle nostre aspirazioni. Il bisogno che nutriamo di esse non è limitato a qualsiasi tempo specifico, luogo, società, o cultura.
3. È necessario aiutare gli altri, non solo nelle nostre preghiere, ma nella nostra vita quotidiana.
4. Non pensare mai che essere gentili con gli altri sia un invito per loro a sfruttarti.
5. Un buon risultato, un risultato felice, dipende interamente da una buona azione.
6. Sii una persona gentile e compassionevole. Questa è la bellezza interiore che è un fattore chiave per rendere un mondo migliore.

Dalai Lama

“Un cuore gentile è una fontana di gioia, che rende tutto ciò che la circonda rinfrescare in sorrisi.”

Washington Irving

“Più ci preoccupiamo sinceramente degli altri, più aumenta la nostra felicità e la nostra pace interiore.”

Allan Lokos

“Ricordate che non esiste un piccolo atto di gentilezza. Ogni atto crea un'increspatura senza fine logico.”

Scott Adams

“La tua grandezza è misurata dalla tua gentilezza; la tua educazione e intelletto dalla tua modestia; la tua ignoranza è tradita dai tuoi sospetti e pregiudizi, e il tuo vero calibro è misurato dalla considerazione e dalla tolleranza che hai per gli altri.”

William J.H. Boetcker

“Dove c'è un umano nel bisogno, c'è un'opportunità per la gentilezza e per fare la differenza. Nessun atto di gentilezza è troppo piccolo. Il dono della gentilezza può iniziare come una piccola onda che nel tempo può trasformarsi in una marea che colpisce la vita di molti.”

Kevin Heath

“Quale saggezza puoi trovare che sia più grande della gentilezza?”

Jean Jacques Rousseau

“Pensiamo troppo e ci ascoltiamo troppo poco. Più che macchinari, abbiamo bisogno di umanità. Più che d'intelligenza, abbiamo bisogno di gentilezza e generosità.”

Charlie Chaplin



“La gentilezza inaspettata è l'agente più potente, meno costoso e più sottovalutato per il cambiamento umano.”

Bob Kerrey

“Tre cose nella vita umana sono importanti: la prima è essere gentile; la seconda è essere gentile; e la terza è essere gentile.”

Henry James

“Ci sono prove schiaccianti che più alto è il livello di autostima, più probabilmente si tratteranno gli altri con rispetto, gentilezza e generosità.”

Nathaniel Branden

“Parole di gentilezza sono più curative di balsamo o miele per un cuore cadente.”

Sarah Fielding

“La parte migliore della vita di un brav'uomo: i suoi piccoli, anonimi atti di gentilezza e d'amore.”

William Wordsworth

“La parte migliore della vita non è solo sopravvivere, ma prosperare con passione, compassione e umorismo, stile e generosità e gentilezza.”

Maya Angelou

“La vera gentilezza non cerca ritorno.”

Tiruvalluvar

“Nessun atto di gentilezza, per quanto piccolo, viene mai sprecato.”

Aesop

“Nella vita non si può mai essere troppo gentile o troppo giusto. Tutti quelli che si incontrano portano un fardello sulle spalle. Quando si vive la giornata esprimendo gentilezza e cortesia a tutti quelli che si incontrano, si lascia dietro di sé una sensazione di calore e di buon umore, e si aiuta gli altri ad alleviare i fardelli con cui stanno lottando.”

Brian Tracy

“Ho questa teoria per cui se una persona fa di tutto per mostrare compassione, allora inizierà una reazione a catena. La gente non saprà mai quanto può andare lontano un po' di gentilezza.”

Rachel Joy Scott

“Mi aspetto di passare attraverso la vita una sola volta. Se dunque vi è qualche benignità che io possa mostrare, o qualsiasi cosa buona che io possa fare ad un essere umano, lasciamelo fare ora, e non rimandarlo o trascurarlo, perché non passerò di nuovo per questa via.”

William Penn

“Le buone parole portano buoni sentimenti al cuore. Parlate sempre con gentilezza.”

Rod Williams

“Dimentica le ferite, non dimenticare mai la gentilezza.”

Confucius



“Compiere un atto casuale di gentilezza, senza alcuna aspettativa di ricompensa, sicuri nella consapevolezza che un giorno qualcuno potrebbe fare lo stesso per voi.”

Diana Spencer, Princess of Wales

“Chiedetevi: siete stati gentili oggi? Fate della gentilezza il vostro modus operandi e cambiate il vostro mondo.”

Annie Lennox

“L' albero si riconosce dal suo frutto, l'uomo dalle sue opere. Una buona azione non si perde mai; chi semina cortesia raccoglie amicizia, e chi pianta bontà raccoglie amore.”

Saint Basil

“Amore e gentilezza non sono mai sprecati, fanno sempre la differenza.”

Barbara de Angelis

“L'effetto positivo della gentilezza sul sistema immunitario e sulla maggiore produzione di serotonina nel cervello è stato dimostrato negli studi di ricerca. La serotonina è una sostanza naturale nel corpo che ci fa sentire più a nostro agio, tranquilli, e anche beati. Infatti il ruolo della maggior parte degli antidepressivi è quello di stimolare la produzione di serotonina per alleviare la depressione. La ricerca ha dimostrato che un semplice atto di gentilezza diretto verso un altro migliora il funzionamento del sistema immunitario e stimola la produzione di serotonina sia nel destinatario della gentilezza sia nella persona che la compie. Ancora più sorprendente è che le persone che osservano l'atto di gentilezza hanno simili risultati benefici. Immaginate questo: la gentilezza estesa, ricevuta o osservata influisce positivamente sulla salute fisica e sui sentimenti di tutti i soggetti coinvolti.”

Dr. Wayne Dyer

“Condividi il tuo bene con gli altri. Gentilezza, amore e apprezzamento sono i più grandi doni che puoi dare.”

Louise L. Hay

“Non si può fare una gentilezza troppo presto, perché non saprai mai quando sarà troppo tardi.”

Ralph Waldo Emerson

“La natura stessa della gentilezza è di diffondersi. Se siete gentili con gli altri, oggi saranno gentili con voi, e domani con qualcun altro.”

Sri Chinmoy

“Nessun tipo di azione si ferma a se stessa. Un tipo di azione conduce ad un'altra. Il buon esempio viene seguito. Un solo atto di gentilezza getta radici in tutte le direzioni, e le radici sorgono e creano nuovi alberi. Il più grande lavoro che la gentilezza fa agli altri è renderli gentili.”

Frederick William Faber, sermon “On Kindness in General”

“Custodisci bene dentro di te quel tesoro, la gentilezza. Sappi dare senza esitazione, perdere senza rimpianti, acquisire senza meschinità.”

George Sand

“Sii l'arcobaleno nelle nuvole di qualcun'altro.”

Maya Angelou



“Non essere arrabbiato con i bambini, sei venuto dalla stessa strada. Non ridere di vecchi, andrai allo stesso modo.”

Japanese Proverb

“Trattare tutti con gentilezza (sì, anche le persone che sono scortesie con te), non perché sono belle, ma perché tu lo sei! Per quanto riguarda la gentilezza, non fare distinzione tra gli esseri umani e gli altri esseri viventi. Usa la gentilezza come una valuta che produce grandi profitti sul tuo investimento. Dare senza aspettarsi nulla in cambio (nemmeno un grazie). Questa è la gentilezza incondizionata.. tutto il resto è ego.”

Timber Hawkeye

“Hai il potere di rendere il mondo un posto migliore essendo gentile con qualcuno oggi. Di qualcosa di gentile e incoraggiante a tutti quelli che incontri e la gente sarà sempre felice di vederti arrivare.”

Joyce Meyer

“Sii gentile con tutti, non solo con l'umanità. La gentilezza è una scelta. Una buona scelta.”

Anthony Douglas Williams

“Potremmo spargere i semi della cortesia e della gentilezza intorno a noi a così poche spese. Alcuni cadranno inevitabilmente su un buon terreno, e cresceranno in benevolenza nella mente degli altri e tutti porteranno il frutto di felicità.”

Jeremy Bentham

“Alzate le vostre parole, non la vostra voce. È la pioggia che fa fiorire, non il tuono.”

Rumi

“Iniziate con le buone intenzioni e andrete nella giusta direzione. Fate buoni voti e avrete la forza di contribuire. Fate tutto il necessario per fare ciò che è giusto. Fate tutto il necessario per non fare ciò che è sbagliato.”

Master Cheng Yen

“Lascia che i raggi del tuo cuore brillino su tutti coloro che passano.”

Terri Guillemets

“La gentilezza rende il mondo più bello. Piccoli cambiamenti possono fare la differenza. Sii gentile. Rendi la vita di qualcuno un po' migliore oggi. Ripeti domani.”

Symphony of Love

“Se non puoi essere il sole di qualcuno, non essere una nuvola che blocca il loro sole. Nella vita non si tratta di compiacere tutti, si tratta di non ferire nessuno.”

Marinela Reka

“A lungo andare, l'arma più affilata di tutte è uno spirito gentile e generoso.”

Anne Frank

“La vita è gentile quanto tu la lasci essere.”

Charles Bukowski

“Sii gentile, tutti quelli che incontrerai stanno combattendo una battaglia.”

Ian Maclaren (Rev. John Watson)

“Considera questo: ogni persona che incontri, ogni persona soffrirà la perdita dei suoi amici e della sua famiglia. Tutti perderanno tutto ciò che amano in questo mondo. Perché non dovremmo essere gentile con loro nel frattempo?”

Sam Harris

“La realtà è che fare del bene agli altri in realtà fa più bene a voi. Chiunque si prenda il tempo per essere gentile è bello.”

Richelle E. Goodrich

“Si riassume tutto in questo: il modo più semplice per essere felici è fare del bene.”

Helen Keller

“Fate la vostra parte di bene dove siete; sono quei piccoli pezzi di bene messi insieme che travolgono il mondo.”

Desmond Tutu

“I detti saggi cadono spesso su un terreno arido, ma una parola gentile non viene mai gettata via.”

Arthur Helps

“Quando ero giovane, ammiravo le persone intelligenti; invecchiando, ammiro le persone gentili.”

Abraham Joshua Heschel

“Questa è la via della pace: vincere il male con il bene, la falsità con la verità, l'odio con l'amore. Se volete servire l'universo, l'ovvio punto di partenza è proprio dove siete. Ecco da dove ho cominciato. Ho guardato ogni situazione in cui mi sono imbattuto e mi sono chiesto: cosa posso fare per essere utile in questa situazione? A volte non c'era niente che potessi fare, ma spesso c'era: una mano, una parola di allegria, un sorriso piacevole. Poi, dopo che avevo dato molto, iniziò un meraviglioso ricevimento spirituale, dandomi di più da dare.”

Peace Pilgrim

“Essere gentili e cortesi come esseri umani non significa essere deboli e patetici. Significa solo che sei gentile e cortese. Una delle cose migliori di un nuovo giorno è la fresca possibilità di essere buoni con un altro essere umano. Solo sii gentile, siamo tutti membri di una grande famiglia su un piccolo pianeta in una grande galassia.”

Robin Sharma

“Colui che riceve la bontà non dovrebbe mai dimenticarlo; ma colui che lo compie non dovrebbe mai ricordarlo.”

Author Unknown

“Non posso fare tutto il bene di cui il mondo ha bisogno. Ma il mondo ha bisogno di tutto il bene che io posso fare.”

Jana Stanfield

“Non cercare di essere diverso. Basta essere buono. Essere buono è diverso abbastanza.”

Arthur Freed



“Il mondo può sempre beneficiare di più gentilezza. Dare un po' di più, ogni volta che si può. La gentilezza ispira più gentilezza. Un po' di gentilezza può intraprendere un lungo, lungo cammino.”

Ralph Marston

“Mai negare o sprecare l'opportunità di essere gentile con gli altri, anche se alcune persone sono state scortesie con te. Questi due aspetti non sono correlati.”

Dodinsky

“La gentilezza apre molte porte.”

Katrina Mayer

“Puoi essere potente e gentile allo stesso tempo.”

Anthony Gucciardi

“Aiuta le persone, anche quando sai che non possono aiutarti.”

Author Unknown

“Lasciate impronte di gentilezza ovunque andiate.”

Author Unknown

“Se parlare gentilmente alle piante le aiuta a crescere, allora immaginate cosa può fare parlare gentilmente agli esseri umani.”

Author Unknown

“Sii una brava persona, ma non perdere tempo a provarlo.”

Paulo Coelho

“La prima regola della gentilezza è essere gentili con se stessi. Dobbiamo essere gentili e premurosi giardinieri con la gente e la natura.”

Bryant McGill

“Le parole pronunciate dovrebbero aprire tre porte: È vero? È gentile? È necessario?”

Arabian Proverb

“Non dire mai parole cattive per rabbia. La tua rabbia passerà. Ma le tue parole cattive possono segnare una persona per tutta la vita. Quindi usa parole gentili o rimani in silenzio.”

Author Unknown

“Ogni bontà nel tuo cuore diventa gentilezza nel mondo.”

Byron Katie

“Quando diventiamo più gentili con noi stessi, possiamo diventare più gentili con il mondo.”

Haemin Sunim

“Porta il buono con te in qualunque posto tu vada.”

Harpreet M Dayal

“Cercate di capire gli altri, se vi comprenderete l'un l'altro sarete gentili l'uno con l'altro. Conoscere bene un uomo non porta mai all'odio e quasi sempre porta all'amore.”

John Steinbeck

“La gentilezza è amore che non ha direzione, anche se deve passare attraverso di noi per annaffiare il mondo.”

Mark Nepo

“Siate gentili l'uno con l'altro nelle vostre case. Siate gentili con coloro che vi circondano. Preferisco che tu commetta errori di gentilezza piuttosto che che compia miracoli di scortesia. Spesso solo per una parola, uno sguardo, un'azione rapida, l'oscurità riempie il cuore di chi amiamo.”

Mother Teresa

“Sii la ragione per cui qualcuno sorride. Sii la ragione per cui qualcuno si sente amato e crede nella bontà delle persone.”

Roy T. Bennett, The Light in the Heart

3.3 Intelligenza sociale (intelligenza emotiva, onestà intellettuale)

“Essere consapevoli dei motivi e dei sentimenti delle altre persone e di se stessi; sapere cosa fare per inserirsi in diverse situazioni sociali; sapere cosa fa funzionare le altre persone.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Il comportamento antisociale è un tratto dell'intelligenza in un mondo pieno di conformisti.”

Nikola Tesla

“La pianificazione strategica per il futuro è l'indicazione più promettente della nostra crescente intelligenza sociale.”

William H. Hastie

“Il vostro lavoro è il mezzo più grande a vostra disposizione per esprimere la vostra intelligenza sociale.”

Robert Greene

“Ammiriamo gli elefanti in parte perché dimostrano quelli che consideriamo i migliori tratti umani: empatia, consapevolezza di sé e intelligenza sociale. Ma il modo in cui li trattiamo mette in mostra il peggiore dei comportamenti umani.”

Graydon Carter



“Gli adulti amano le figure... Quando dici loro che hai fatto una nuova amicizia non ti fanno mai domande su questioni essenziali. Non ti dicono mai <<Come suona la sua voce? Quali giochi ama di più? Collezione farfalle? >>”

Antoine de Saint-Exupéry

"Se cerchi la perfezione, non sarai mai contento."

Leo Tolstoy, Anna Karenina

"Quando smetti di aspettarti che le persone siano perfette, le apprezzi per quello che sono."

Donald Miller, A Million Miles in a Thousand Years: What I Learned While Editing My Life

"Non abbiate paura della perfezione - non la raggiungerete mai."

Salvador Dali

"La perfezione del carattere è questa: vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo, senza frenesia, senza apatia, senza finzione."

Marcus Aurelius, Meditations

4. Virtù: giustizia

“Punti di forza civici che sono alla base di una sana vita comunitaria.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“È la compassione piuttosto che il principio di giustizia che può proteggerci dall'essere ingiusti verso i nostri simili.”

Bruce Lee

"La ricerca della conoscenza fine a se stessa, un amore quasi fanatico della giustizia e il desiderio di indipendenza personale -- queste sono le caratteristiche della tradizione ebraica che mi fanno ringraziare le mie stelle che appartengo a questo.”

Albert Einstein, The World As I See It

“Il primo requisito della civiltà è quello della giustizia.”

Sigmund Freud

“È compito di ogni uomo fare giustizia.”

Sir Arthur Conan Doyle

“La conoscenza che è separata dalla giustizia può essere chiamata astuzia piuttosto che saggezza.”

Marcus Tullius Cicero

“Al suo meglio, l'uomo è il più nobile di tutti gli animali; separato dalla legge e dalla giustizia è il peggiore.”

Aristotle

“La virtù della giustizia consiste nella moderazione, come regolata dalla saggezza.”



Aristotle

“Credo fortemente che senza giustizia non c'è pace. O almeno, nessuna pace duratura.”

Angelina Jolie

“La giustizia non sarà servita fino a quando coloro che non sono colpiti si indigneranno come quelli che lo sono.”

Benjamin Franklin

“La giustizia non consiste nell'essere neutrale tra giusto e sbagliato, ma nel trovare il giusto e sostenerlo, ovunque si trovi, contro lo sbagliato.”

Theodore Roosevelt

“La vera pace non è solo assenza di tensione: è presenza di giustizia.”

Martin Luther King, Jr.

“C'è un tribunale superiore rispetto ai tribunali di giustizia e questo è il tribunale di coscienza. Ha il sopravvento su tutti gli altri tribunali.”

Mahatma Gandhi

“La giustizia non può essere per una sola parte, ma deve esserlo per entrambe.”

Eleanor Roosevelt

“Il progresso umano non è né automatico né inevitabile... Ogni passo verso la meta della giustizia richiede sacrificio, sofferenza e lotta; gli sforzi instancabili e la sollecitudine appassionata di persone dedite.”

Martin Luther King, Jr.

“Finché la grande massa del popolo non sarà riempita del senso di responsabilità per il benessere degli altri, la giustizia sociale non potrà mai essere raggiunta.”

Helen Keller

“La giustizia è coscienza, non coscienza personale, ma coscienza di tutta l'umanità. Chi riconosce chiaramente la voce della propria coscienza, di solito riconosce anche la voce della giustizia.”

Aleksandr Solzhenitsyn

“Se sei neutrale in situazioni di ingiustizia, hai scelto la parte dell'oppressore. Se un elefante ha il piede sulla coda di un topo e dici che sei neutrale, il topo non apprezzerà la tua neutralità.”

Desmond Tutu

“Ogni volta che un uomo si batte per un ideale o agisce per migliorare la sorte degli altri o agisce contro l'ingiustizia, invia una piccola onda di speranza.”

Robert Kennedy

“Ci possono essere momenti in cui siamo impotenti nel prevenire un'ingiustizia, ma non ci deve mai essere un momento in cui non riusciamo a protestare.”

Elie Wiesel



“Se vuoi la pace, lavora per la giustizia.”

Pope Paul VI

“Nel corso della storia, è stata l'inazione di coloro che avrebbero potuto agire; l'indifferenza di coloro che avrebbero dovuto conoscere meglio; il silenzio della voce della giustizia quando più importava; che ha reso possibile per il male di trionfare.”

Haile Selassie

“Non dubitate mai che un piccolo gruppo di cittadini attenti e impegnati possa cambiare il mondo; anzi, è l'unica cosa che abbia mai avuto.”

Margaret Mead

“La giustizia senza forza è impotente; la forza senza giustizia è tirannica.”

Blaise Pascal

“È essenziale che sia fatta giustizia, ed è altrettanto vitale che la giustizia non sia confusa con la vendetta, perché le due cose sono completamente diverse.”

Oscar Arias

“La giustizia nella vita e nella condotta dello Stato è possibile solo se prima risiede nei cuori e nelle anime dei cittadini.”

Plato

“La giustizia è come la stella polare, che è fissa, e tutto il resto ruota intorno ad essa.”

Confucius

“Vincere la povertà non è un gesto di carità. È un atto di giustizia.”

Nelson Mandela

“La carità inizia a casa, la giustizia inizia dalla porta accanto.”

Charles Dickens

“La giustizia è una certa attitudine mentale per cui un uomo fa ciò che dovrebbe fare nelle circostanze che lo riguardano.”

Thomas Aquinas

“Ho sempre visto che la misericordia porta frutti più ricchi della giustizia rigorosa.”

Abraham Lincoln

“Ricordiamoci che la giustizia deve essere osservata anche dai più poveri.”

Marcus Tullius Cicero

“L'imparzialità è giustizia.”

Potter Stewart

“La pace non può esistere senza giustizia, la giustizia non può esistere senza equità, l'equità non può esistere senza sviluppo, lo sviluppo non può esistere senza democrazia, la democrazia non può esistere senza il rispetto dell'identità e del valore delle culture e dei popoli.”



Rigoberta Menchu

“Le persone possono superare le differenze e, quando sono unite, muoversi verso un mondo di maggiore equità e giustizia. Come nella musica folk, ogni persona ha un ruolo unico da svolgere.”

Peter Yarrow

“La saggezza perfetta ha quattro parti: la saggezza, il principio di fare le cose correttamente. La giustizia, il principio di fare le cose allo stesso modo sia nel pubblico che nel privato. La forza, il principio di non fuggire il pericolo, ma di andargli incontro. La temperanza, il principio di sottomettere i desideri e di vivere moderatamente.”

Plato

4.1 Cittadinanza (responsabilità sociale, lealtà, lavorare in gruppo)

“Lavorare bene come membro di un gruppo o di una squadra; essere leale al gruppo; fare la propria parte.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“<<La gente ha dimenticato questa verità>>, ha detto la volpe. <<Ma non devi dimenticarla. Diventi responsabile per sempre di ciò che hai addomesticato. Sei responsabile della tua rosa.>>”

Antoine de Saint-Exupéry, The Little Prince

“Una nazione, come società, forma una persona con una morale, e ogni membro di essa è personalmente responsabile della sua società.”

Thomas Jefferson

“Non è sempre la stessa cosa essere un brav'uomo e un buon cittadino.”

Aristotle

“Non è compito del governo impedire al cittadino di cadere nell'errore; è compito del cittadino impedire al governo di cadere nell'errore.”

Robert H. Jackson



“Miei concittadini americani, non chiedete cosa il vostro paese può fare per voi, chiedetevi cosa potete fare per il vostro paese.”

John F. Kennedy

“Non dimenticare mai che sei unico nel tuo genere. Non dimenticare mai che se non ci fosse alcun bisogno di te in tutta la tua unicità su questa terra, non saresti qui. Non dimenticare mai che, non importa quanto opprimenti siano le sfide e i problemi della vita, una persona può fare la differenza nel mondo. Infatti, è sempre grazie ad una persona che tutti i cambiamenti che contano nel mondo avvengono. Allora, sii questa persona. “

R. Buckminster Fuller

“La cittadinanza è un lavoro duro che obbliga il cittadino a farsi un'opinione informata e a sostenerla.”

Martha Gellhorn

“Ogni buon cittadino fa suo l'onore del suo paese, e lo custodisce non solo come prezioso, ma come sacro. Egli è disposto a rischiare la sua vita in sua difesa ed è la sua coscienza a guadagnare protezione mentre viene data.”

Andrew Jackson

“Come cittadini di questa terra abbiamo tutti l'obbligo di lasciare al mondo un posto più sano, pulito e migliore per i nostri figli e le generazioni future.”

Blythe Danner

“Il test del buon cittadino è la lealtà verso il paese.”

Bainbridge Colby

“La cittadinanza è la cosa più importante in questo nostro mondo affollato... Nessun uomo può godere dei privilegi dell'educazione e successivamente con la coscienza pulita rompere il suo contratto con la società. Rispettare quel contratto significa essere maturi, rafforzarlo è essere un buon cittadino, fare più della tua parte è nobile.”

Isaiah Bowman



“Senza cittadini liberi, rispettosi di sé e autonomi non possono esistere nazioni libere e indipendenti. Senza la pace interna, cioè la pace tra i cittadini e tra i cittadini e lo Stato, non vi può essere alcuna garanzia di pace esterna.”

Vaclav Havel

“Sono un cittadino, non di Atene, o della Grecia, ma del mondo.”

Socrates

“Non ci può essere democrazia quotidiana senza cittadinanza quotidiana.”

Ralph Nader

“La cittadinanza consiste nel servire il paese.”

Jawaharlal Nehru

“Siamo cittadini del mondo. La tragedia dei nostri tempi è che non lo sappiamo.”

Woodrow Wilson

“Non ho un paese per cui combattere; il mio paese è la terra e io sono cittadino del mondo. “

Eugene V. Debs

“Il voto è il meno arduo dei doveri di un cittadino. Egli ha il precedente e più difficile dovere di prendere una decisione.”

Ralph Barton Perry

“Il vero coraggio delle nazioni civilizzate è la disponibilità al sacrificio nel servizio dello Stato, cosicché l'individuo conta come uno solo tra molti. La cosa importante qui non è il coraggio personale, ma allinearsi con l'universale.”

Georg Wilhelm Friedrich Hegel

“La cittadinanza è un atteggiamento, uno stato d'animo, una convinzione emotiva che il tutto è più grande della parte...e che la parte dovrebbe essere umilmente orgogliosa di sacrificarsi perché il tutto possa vivere.”

Robert A. Heinlein

“Le persone di successo hanno la responsabilità sociale di rendere il mondo un posto migliore e non solo di guadagnare da esso.”

Carrie Underwood



“Non si può sfuggire dalla responsabilità del domani eludendo quella dell’oggi.”

Abraham Lincoln

“Il business del business non dovrebbe riguardare i soldi. Dovrebbe riguardare la responsabilità. Dovrebbe riguardare bene pubblico, non l’avidità privata.”

Anita Roddick

“La libertà e dovere vanno sempre di pari passo e se i liberi non accettano il dovere della responsabilità sociale, non resteranno a lungo liberi.”

John Foster Dulles

“Sii il compromesso che vuoi vedere nel mondo.”

Mahatma Gandhi

“Noi, come esseri umani, abbiamo effettivamente sviluppato un senso di responsabilità sociale. Siamo andati oltre i nostri istinti di base.”

Jane Goodall

“Non avere assolutamente alcun senso di colpa per essere felice e avere successo se operi onestamente e con senso di responsabilità sociale.”

Norman Vincent Peale

“Un amico fedele vale diecimila parenti.”

Euripides

“Avere cento amici non è un miracolo. Il miracolo è avere un solo amico che starà al tuo fianco anche quando centinaia di persone sono contro di te.”

John Spence

“Essere onesto non ti farà ottenere molti amici, ma ti farà ottenere quelli giusti.”

John Lennon

“Il problema non è morire per un amico, ma trovare un amico per cui vale la pena morire.”

Mark Twain

“La forza della squadra è ogni singolo membro. La forza di ogni membro è la squadra.”

Phil Jackson

“Nessuno può fischiettare una sinfonia. Ci vuole un'intera orchestra per suonarla.”

Halford Luccock

“Da soli possiamo fare così poco; insieme possiamo fare così tanto.”

Helen Keller

“Se tutti vanno avanti insieme, allora il successo si prende cura di se stesso.”

Henry Ford

“La fiducia è sapere che quando un membro del team ti sprona, lo fa perché tiene alla squadra.”

Patrick Lencioni



“Se una squadra deve raggiungere il suo potenziale, ogni giocatore deve essere disposto a subordinare i suoi obiettivi personali al bene della squadra.”

Bud Wilkinson

4.2 Equità

“Trattare tutte le persone allo stesso modo in accordo ai principi di giustizia ed equità; impedire alle emozioni personali di farci prendere decisioni basate sui pregiudizi; dare a tutti una possibilità equa.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Equità è dare a tutte le persone il trattamento che hanno guadagnato e meritano. Non significa trattare tutti allo stesso modo.”

John Wooden

“Vincerò la menzogna con la verità. E resistendo alla menzogna, sopporterò ogni sofferenza.”

Mahatma Gandhi

“La correttezza non è un atteggiamento. È un'abilità professionale che deve essere sviluppata ed esercitata.”

Brit Hume

“Una persona con un pensiero orientato all'equità cerca di comprendere entrambe le posizioni in una discussione.”

Aesop

“Non è equo chiedere agli altri di fare cose che tu non vuoi fare.”

Eleanor Roosevelt

“Gioca pulito, sii pronto a vedere altri giocare sporco e non permettere loro di trascinarti nel fango.”

Richard Branson

“Non c'è vera pace senza equità, giustizia, verità e solidarietà.”

Pope John Paul II

“Non importa cosa e chi supporti, credo che la prima cosa sia supportare l'equità.”

Jennette McCurdy

“La mancanza di onestà nei confronti di un oppositore è un segno di debolezza.”

Emma Goldman

“Vinci o perdi, fallo equamente.”

Knute Rockne

“L'equità non consiste tanto nel fatto che tutti fanno la stessa cosa, ma nel fatto che tutti sono disposti a fare qualcosa che gli altri non vogliono fare.”

Judith Martin



“Equità è ciò che la giustizia è realmente.”

Potter Stewart

“La pace non può esistere senza la giustizia, la giustizia non può esistere senza equità, l' equità non può esistere senza lo sviluppo, non c'è sviluppo senza democrazia, non c'è sviluppo senza rispetto per l'identità e per il valore dei popoli e delle culture.”

Rigoberta Menchu

“Le persone possono superare le differenze, e quando lo avranno fatto si andrà incontro ad un mondo di grande equità e giustizia. Come nella musica folk, ogni persona ha un ruolo unico da ricoprire.”

Peter Yarrow

“L'unico stato stabile è quello in cui ogni uomo è uguale di fronte alla legge.”

Aristotle

“Alcune persone credono che equità significa obbedire alle regole.”

Al Green

“Equo e piano vanno lontano.”

Miguel de Cervantes

“L'arte è un modo per esprimere maggiore equità rispetto alle consuetudini.”

Eli Siegel

4.3 Leadership

“Incoraggiare il gruppo di cui si è membri per fare in modo che le cose vengano fatte mantenendo buone relazioni nel gruppo; organizzare attività di gruppo ed osservare come procedono.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Un obiettivo senza un piano è solo un desiderio.”

Antoine de Saint-Exupéry

“Un vero leader ha la fiducia di stare da solo, il coraggio di prendere decisioni difficili e la compassione di ascoltare i bisogni degli altri. Egli non si propone di essere un leader, ma lo diventa per l'equità delle sue azioni e l'integrità del suo intento.”

Douglas MacArthur

“La sfida della leadership è essere forte, ma non scortese; essere gentile, ma non debole; essere audace, ma non prepotente; essere premuroso, ma non pigro; essere umile, ma non timido; essere orgoglioso, ma non arrogante; avere umorismo, ma senza follia.”

Jim Rohn



“I leader non creano seguaci, creano altri leader.”

Tom Peters

“I leader pensano e parlano delle soluzioni. Chi li segue pensa e parla dei dei problemi.”

Brian Tracy

“Se le tue azioni ispirano gli altri a sognare di più, imparare di più, fare di più e diventare di più, sei un leader.”

John Quincy Adams

“Il capo guida le persone; il leader le istruisce. Il capo dipende dall'autorità; il leader dalla buona volontà. Il capo incute timore; il leader infonde entusiasmo. Il capo dice io; il leader dice noi. Il boss dà le colpe per i problemi; il leader risolve i problemi. Il capo dice vai; il leader dice andiamo!”

Harry Gordon Selfridge

“Il leader è qualcuno che aiuta a migliorare la vita di altre persone o a migliorare il sistema in cui vivono.”

Sam Houston

“La leadership è la capacità di tradurre la visione in realtà.”

Warren G. Bennis

“Prima di essere dei leader, il successo riguarda interamente il vostro sviluppo. Quando diventate dei leader, il successo riguarda la crescita di chi vi circonda.”

Jack Welch

“La crescita e lo sviluppo delle persone sono la più alta vocazione della leadership.”

Harvey S. Firestone

“Leadership efficace non significa fare discorsi o piacere; la leadership è definita dai risultati e non dalle qualità.”

Peter Drucker

“Un leader porta le persone dove vogliono andare. Un grande leader porta le persone dove non necessariamente vogliono andare, ma dovrebbe essere.”

Rosalynn Carter

“Mantieni i tuoi pensieri positivi perché i tuoi pensieri diventano le tue parole. Mantieni le tue parole positive perché le tue parole diventano il tuo comportamento. Mantieni il tuo comportamento positivo perché il tuo comportamento diventa le tue abitudini. Mantieni le tue abitudini positive perché le tue abitudini diventano i tuoi valori. Mantenete i vostri valori positivi perché i vostri valori diventano il vostro destino.”

Mahatma Gandhi

“Un uomo che vuole diventare direttore d'orchestra dovrà dare le spalle alla folla.”

Max Lucado



“Un leader è colui che conosce la via, la percorre e la condivide.”

John C. Maxwell

“Gestione è fare le cose in modo giusto; leadership è fare le cose giuste.”

Peter Drucker

“I leader che lavorano più efficacemente, mi sembra, non dicono mai "io." E non è perché si sono addestrati a non dire "io." Non pensano "io." Pensano "noi"; pensano "squadra." Capiscono che il loro lavoro deve essere quello di far funzionare la squadra. Accettano la responsabilità e non la eludono, ma "noi" ottiene il merito. Questo è ciò che crea fiducia, ciò che consente di terminare un compito.”

Peter Drucker

“Leadership è il privilegio di migliorare le vite degli altri. Non è un’opportunità per soddisfare la propria avidità.”

Mwai Kibaki

“Lungimiranza e prudenza sono le qualità proprie di un leader.”

Tacitus

“Leadership è un modo di pensare, un modo di agire e, più importante, un modo di comunicare.”

Simon Sinek

5. Vitrù: temperanza

“Capacità di proteggersi dagli eccessi.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“La temperanza è moderazione nelle cose buone e totale astinenza dalle cose cattive.”

Frances E. Willard

“La temperanza è l’inclinazione a frenare i nostri desideri per le cose, che è il presupposto stesso del desiderio.”

Saint Augustine

“Non c’è differenza tra la conoscenza e la temperanza, perché chi conosce il bene e lo abbraccia, chi conosce il male e lo evita, è istruito e temperato.”

Socrates

“Temperanza è tutto ciò che serve per la felicità.”

Benjamin Haydon

“La temperanza è un albero che ha per la sua radice molto poco appagamento, e per il suo frutto calma e pace.”

Gautama Buddha

“La temperanza e il coraggio, quindi, sono rovinati da eccessi e carenze, ma preservati dalla media.”



Aristotele

“L'amore, più particolarmente, che si occupa del bene, e che è perfezionato in compagnia con la temperanza e la giustizia, sia tra gli dei o gli uomini, ha il più grande potere, ed è la fonte di tutta la nostra felicità e armonia, e ci rende amici con gli dei che sono sopra di noi, e l'uno con l'altro.”

Plato

“Coltivare un temperamento dolce e il linguaggio dolce che è la sua naturale conseguenza.”

Sathya Sai Baba

“La saggezza perfetta ha quattro parti: la saggezza, il principio di fare le cose correttamente. La giustizia, il principio di fare le cose ugualmente nel pubblico e nel privato. La forza, il principio di non fuggire il pericolo, ma di andargli in contro. La temperanza, il principio di sottomettere i desideri e di vivere moderatamente.”

Plato

5.1 Perdono e misericordia

“Perdonare chi ha sbagliato, accettare le mancanze degli altri, dare alle persone una seconda possibilità, non essere vendicativo.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Dobbiamo sviluppare e mantenere la capacità di perdonare. Chi è privo del potere di perdonare è privo del potere di amare.”

Martin Luther King, Jr.

“Il debole non può mai perdonare. Il perdono è la qualità del forte.”

Mahatma Gandhi

“Il perdono non pone nel giusto l'altra persona, ti rende libero.”

Stormie Omartian

“Il perdono è la chiave che apre la porta del risentimento e le manette dell'odio. È un potere che spezza le catene dell'amaressa e dell'egoismo.”

Corrie Ten Boom

“Di gran lunga il veleno più forte per lo spirito umano è l'incapacità di perdonare se stessi o un'altra persona. Il perdono non è più un'opzione, ma una necessità per guarire.”

Caroline Myss

“Coloro che non possono perdonare gli altri rompono il ponte sul quale essi stessi devono passare.”

Confucius

“Quando perdoni, non cambi in alcun modo il passato, ma sicuramente cambi il futuro.”

Bernard Meltzer

“Il perdono non è sempre facile. A volte, è più doloroso della ferita che abbiamo sofferto, perdonare colui che l'ha inflitta. Eppure, non c'è pace senza perdono.”

Marianne Williamson



“Qualunque sia la nostra religione, sappiamo che se la vogliamo veramente amare, dobbiamo prima di qualsiasi imparare a perdonare.”

Mother Teresa

“Il perdono è l'invenzione di Dio per venire a patti con un mondo in cui le persone sono ingiuste l'una verso l'altra e si feriscono profondamente. Ha iniziato perdonandoci. E ci invita tutti al perdono reciproco.”

Lewis B. Smedes

“Il perdono è una correzione interiore che illumina il cuore. Avviene in primis nella nostra pace mentale. Essendo in pace, avremo la pace da dare agli altri, e questo è il dono più permanente e prezioso che possiamo dare.”

Gerald Jampolsky

“Errare è umano, perdonare è divino.”

Alexander Pope

“È uno dei più grandi doni che puoi farti, perdonare. Perdona tutti.”

Maya Angelou

“Più conosci te stesso, più ti perdoni.”

Confucius

“Per iniziare ad amare le persone oggi, dobbiamo chiudere la porta al passato. E questo non può accadere senza perdono! Perdona coloro che ti hanno fatto del male - per il tuo bene, non perché se lo meritano.”

Rick Warren

“Il perdono è la remissione dei peccati. Per questo è che ciò che è stato perso, ed è stato trovato, ed è salvato dall'essere perso di nuovo.”

Saint Augustine

“Senza perdono non c'è futuro.”

Desmond Tutu

“È bene perdonare, è meglio dimenticare.”

Robert Browning

“E se il tuo amico ti fa del male, digli: 'Ti perdono per quello che mi hai fatto, ma come posso perdonarti per quello che hai fatto a te stesso?’”

Friedrich Nietzsche

“Il perdono è scegliere di amare. È la prima abilità dell'amore se stessi.”

Mahatma Gandhi



“Tutte le principali tradizioni religiose portano fondamentalmente lo stesso messaggio, che è amore, compassione e perdono: la cosa importante è che dovrebbero essere parte della nostra vita quotidiana.”

Dalai Lama

“Avere la consapevolezza della misericordia e della compassione di Dio per noi è una grande motivazione per essere misericordiosi e compassionevoli verso gli altri e per fare passi verso l'incontro con Dio.”

Jonathan Morris

“Ammorbidendo i nostri atteggiamenti, praticando la misericordia e la compassione, trasformiamo le nostre vite trasferendo l'esperienza degli altri su di noi. Poni l'amore davanti a te quando entri in una stanza, e la gente lo sentirà inconsciamente; sarà incline a mostrare una maggiore gentilezza in cambio. È così che l'amore fa funzionare meglio le cose nelle nostre vite; riallinea le reazioni delle persone e delle cose intorno a noi.”

Marianne Williamson

“Siate bontà, misericordia, compassione e comprensione. Siate pace, gioia e luce. Siate perdono e pazienza, forza e coraggio, un aiuto nel momento del bisogno, consolatori nel momento del dolore, guaritori nel momento della ferita, insegnanti nei momenti di confusione. Siate la più profonda saggezza e la più alta verità; la più grande pace e il più grande amore. Voi siate queste cose e riconoscete quando lo siete nella vostra vita. Scegliete di conoscervi come queste cose sempre.”

Neale Donald Walsch

“Prendi allora questo Libro, esaminalo, e mostrami quando Gesù non perdonava. Leggi questa tragedia e dimmi dove Egli parla senza pietà e compassione. Tu non visiti i malati e i carcerati, né dai da mangiare agli affamati o dai rifugio allo straniero o dai conforto per il lutto.”

Khalil Gibran

5.2 Umiltà/ modestia

“Lasciare che le proprie realizzazioni parlino da sole; non cercare i riflettori; non considerarsi più speciale di quanto uno sia.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“L'umiltà non è pensare meno a te stesso, è pensare meno per te stesso.”

C. S. Lewis

“L'orgoglio riguarda chi ha ragione. L'umiltà si occupa di ciò che è giusto.”

Ezra Taft Benson

“L'umiltà porta alla forza e non alla debolezza. È la più alta forma di rispetto di sé ammettere gli errori e fare ammenda per essi.”

John J. McCloy

“L'umiltà è la virtù più difficile da realizzare; nulla muore più del desiderio di pensar bene di sé.”

T. S. Eliot



“L'orgoglio ci rende artificiali e l'umiltà ci rende reali.”

Thomas Merton

“Ciò che rende l'umiltà così desiderabile è la cosa meravigliosa che ci fa: crea in noi la capacità di una più stretta intimità con Dio.”

Monica Baldwin

“Un uomo può contraffare l'amore, può contraffare la fede, può contraffare la speranza e tutte le altre grazie, ma è molto difficile contraffare l'umiltà.”

Dwight L. Moody

“I principi della vita includono la capacità di affrontare i problemi con coraggio, la delusione con allegria e le prove con umiltà.”

Thomas S. Monson

“È l'orgoglio che ha trasformato gli angeli in diavoli; è l'umiltà che rende gli uomini angeli.”

Saint Augustine

“L'umiltà è il fondamento di tutte le altre virtù, quindi, nell'anima in cui questa virtù non esiste non ci può essere nessun'altra virtù, se non nella mera apparenza.”

Saint Augustine

“L'umiltà è il fondamento attraverso il quale si manifesta l'amore.”

Radhanath Swami

“L'umiltà è fare una giusta stima di se stessi.”

Charles Spurgeon

“I grandi operatori di pace sono tutti persone integre, oneste e umili.”

Nelson Mandela

“Dio misura le persone dalle piccole dimensioni dell'umiltà e non dalla grandezza delle loro conquiste e delle loro capacità.”

Billy Graham

“L'umiltà non può essere sostituita da una buona personalità.”

Fran Lebowitz

“Una persona sarcastica ha un complesso di superiorità che può essere curato solo dall'onestà dell'umiltà.”

Lawrence G. Lovasik

“Senza umiltà non puoi amare.”

Frederick Lenz

“L'umiltà è il solido fondamento di tutte le virtù.”

Confucius



“L'umiltà di Gesù può essere vista nel presepe, nell'esilio in Egitto, nella vita nascosta, nell'incapacità di farsi capire dagli uomini, nella diserzione dei Suoi apostoli, nell'odio dei Suoi persecutori, in tutta la terribile sofferenza e morte della Sua Passione, e ora nel suo permanente stato di umiltà nel tabernacolo, dove Egli si è ridotto ad una così piccola particella di pane che il sacerdote può tenerlo con due dita. Più ci svuotiamo, più spazio diamo a Dio per riempirci.”

Mother Teresa

“Sostengo di essere un semplice individuo che rischia di sbagliare come qualsiasi altro mortale. So di possedere, tuttavia, abbastanza umiltà per confessare i miei errori e per ripercorrere i miei passi.”

Mahatma Gandhi

“La vita è una lunga lezione di umiltà.”

James M. Barrie

“Ci avviciniamo alla grandezza quando siamo grandi nell'umiltà.”

Rabindranath Tagore

“Chi parla senza pudore avrà difficoltà a rendere buone le sue parole.”

Confucius

“La modestia non è solo un ornamento, ma anche una guardia della virtù.”

Joseph Addison

“La ragazza che sceglie di essere modesta, sceglie di essere rispettata.”

Howard W. Hunter

“L'umiltà è il primo passo verso l'apprendimento. Non si può imparare finché non si è abbastanza umili da rendersi conto che c'è qualcosa da imparare.”

Robert Kiyosaki

“Com'è bella la modestia e che gemma tra le virtù è.”

Bernard of Clairvaux

5.3 Prudenza

“Fare attenzione alle proprie scelte; non correre rischi indebiti; non dire o fare cose che potrebbero poi essere rimpianti.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“La prudenza è la virtù con cui comprendiamo ciò che è corretto fare in varie circostanze nel tempo e nel luogo.”

John Milton

“Prudenza è la conoscenza delle cose da cercare, e quelle da evitare.”

Marcus Tullius Cicero

1. “Portiamo a termine le cose più con la prudenza che con la forza.”



2. “La preveggenza e la prudenza sono le qualità proprie di un leader.”

Tacitus

“Quando non hai niente da dire o da nascondere, non c'è bisogno di essere prudenti.”

Andre Gide

“La prudenza consiste quindi nel saper distinguere i gradi di svantaggio.”

Niccolo Machiavelli

“Il genio dà sempre il meglio di sé all'inizio; la prudenza, alla fine.”

Seneca the Younger

“Preferisco la prudenza silenziosa alla follia loquace.”

Marcus Tullius Cicero

“È una follia fare della fortuna la padrona degli eventi, perché da sola non è nulla, non può governare nulla, ma è governata dalla prudenza.”

John Dryden

“Non giudicate senza aver ascoltato entrambe le parti. Anche le persone che si ritengono virtuose dimenticano molto facilmente questa elementare regola della prudenza.”

Josemaria Escriva

“La sorpresa è nemica della prudenza.”

Goliarda Sapienza

“L'uso principale della prudenza, dell'autocontrollo, è che ci insegna ad essere maestri delle nostre passioni, e a controllarle e guidarle in modo che i mali che causano siano abbastanza sopportabili, e che noi traiamo gioia da tutte.”

Rene Descartes

“Tutte le linee d'azione sono rischiose, quindi la prudenza non è nell'evitare il pericolo (è impossibile), ma nel calcolare il rischio e nell'agire con decisione. Fare errori di ambizione e non errori di pigrizia. Sviluppare la forza di fare cose audaci, non la forza di soffrire.”

Niccolo Machiavelli

“Ciò che è prudenza nella condotta di ogni famiglia privata non può essere stoltezza in quella di un grande regno.”

Adam Smith

“Ritengo che sia di grande prudenza che gli uomini si astengano da minacce e insulti nei confronti di qualcuno, perché né l'uno né l'altro in alcun modo diminuisce la forza del nemico; ma l'uno lo rende più prudente, e l'altro aumenta il suo odio verso di te, e lo rende più perseverante nei suoi sforzi per ferirti.”

Niccolo Machiavelli

“Una buona natura senza prudenza è una grande disgrazia.”

Benjamin Franklin

1. “Mentre i giovani diventano esperti di geometria e di matematica e saggi entro questi limiti, giovani prudenti non sembrano esserci. La ragione è che la prudenza riguarda i particolari così come gli universali, e i particolari diventano noti per esperienza, ma un giovane manca di esperienza, dal momento che è necessario un certo periodo di tempo per ottenerla.”

2. “Prudenza è la virtù di quella parte dell'intelletto - il calcolatore - a cui appartiene, e la nostra scelta di agire non sarà giusta senza la prudenza più che senza la virtù morale, poiché, mentre la virtù morale ci permette di raggiungere il fine, la prudenza ci fa adottare i giusti mezzi fino alla fine.”

Aristotle

“Il silenzio è il santuario della prudenza.”

Baltasar Gracian

“Ritengo che sia una prova di grande prudenza per gli uomini astenersi da minacce e insulti verso chiunque, perché non diminuiscono la forza del nemico.”

Niccolo Machiavelli

5.4 Autoregolazione (autocontrollo)

“Regolare ciò che si sente e fa, essere disciplinati, controllare le proprie brame ed emozioni.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“Il potere non deve mettersi in mostra. Il potere è sicuro di sé, autoavviante e autosufficiente, si auto alimenta e auto giustifica. Quando ce l'hai, lo sai.”

Ralph Ellison

“L'autoregolamentazione si pone in relazione alla regolamentazione del modo in cui l'autoregolamentazione si pone in relazione all'importanza.”

Willem Buiter

“I ricercatori sono rimasti sorpresi di scoprire che le persone con forte autocontrollo spendono meno tempo a resistere ai desideri di altre persone. Le persone con un buon autocontrollo lo usano principalmente non per il salvataggio in situazioni di emergenza, ma per sviluppare abitudini e routine efficaci a scuola e al lavoro.”

Roy Baumeister

“La fase più alta possibile nella cultura morale è quando riconosciamo che dovremmo controllare i nostri pensieri.”

Charles Darwin

“Avete il potere nella vostra mente - non negli eventi esterni. Rendetevi conto di questo e troverete la forza.”

Marcus Aurelius

“Educate i vostri figli all'autocontrollo, all'abitudine di avere passione, pregiudizio e tendenze malvagie soggette ad una retta volontà di ragionamento, e avrete fatto molto per abolire la miseria dal loro futuro e i crimini dalla società.”



Benjamin Franklin

“Dio vi ha equipaggiati per affrontare le cose difficili. Egli ha già piantato i semi della disciplina e dell'autocontrollo dentro di voi. Dovete solo annaffiare quei semi con la Sua Parola per farli crescere!”

Joyce Meyer

“Attento ai tuoi pensieri, diventano parole. Attento alle tue parole, diventano azioni. Attento alle tue azioni, diventano abitudini.”

Laozi

“Non posso sempre controllare quello che succede fuori. Ma posso sempre controllare quello che succede dentro.”

Wayne Dyer

“Quando orientiamo i nostri pensieri correttamente, possiamo controllare le nostre emozioni.”

W. Clement Stone

“Non essendo in grado di governare gli eventi, governo me stesso.”

Michel de Montaigne

“L'autocontrollo è l'elemento principale nel rispetto di sé, e il rispetto di sé, a sua volta, è l'elemento principale nel coraggio.”

Thucydides

“Colui che controlla gli altri può essere potente, ma colui che ha dominato se stesso è ancora più potente.”

Laozi

“Colui che non sa obbedire a se stesso sarà comandato. Questa è la natura delle creature viventi.”

Friedrich Nietzsche

“Disciplina te stesso per fare le cose che devi fare quando hai bisogno di farle, e verrà il giorno in cui sarai in grado di fare le cose che desideri fare quando vuoi farle!”

Zig Ziglar

“Tutti noi abbiamo dei sogni. Ma per realizzare i sogni, ci vuole molta determinazione, dedizione, autodisciplina e sforzo.”

Jesse Owens

“Per gestire te stesso, usa la tua testa; per gestire gli altri, usa il tuo cuore.”

Eleanor Roosevelt

“L'auto-disciplinato inizia con la padronanza dei vostri pensieri. Se non si controlla ciò che si pensa, non è possibile controllare ciò che si fa. Semplicemente, l'autodisciplina ti permette di pensare prima e agire dopo.”

Napoleon Hill



“Non avere il controllo dei sensi è come navigare in una nave senza timone, destinata a rompersi a pezzi venendo a contatto con la prima roccia.”

Mahatma Gandhi

“Attraverso la disciplina si arriva alla libertà.”

Aristotle

“Vaga nel mondo come un leone dell'autocontrollo; vedrai che le rane della debolezza non ti prenderanno a calci.”

Paramahansa Yogananda

“In quel potere di autocontrollo sta il seme della libertà eterna.”

Paramahansa Yogananda

“L'autocontrollo potrebbe essere così appassionato e attivo come l'abbandonarsi alla passione.”

W. Somerset Maugham

“La rabbia non richiede azione. Quando si agisce in preda alla rabbia, si perde l'autocontrollo.”

Joe Hyams

“Finché non avrete la disciplina interiore che porta la calma della mente, le strutture esterne e le condizioni non porteranno mai la gioia e la felicità che cercate. D'altra parte, se possedete questa qualità interiore, calma della mente, un certo grado di stabilità interiore, anche se vi mancano i vari fattori esterni che normalmente richiedereste per essere felici, sarà comunque possibile vivere una vita felice e gioiosa.”

Dalai Lama

“Se perdi l'autocontrollo, tutto cadrà.”

John Wooden

6. Virtù: trascendenza

“Punti di forza che creano connessioni con l'universo e forniscono significato.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“La trascendenza costituisce l'individualità.”

Martin Heidegger

“Trascendere il mondo non significa ritirarsi da esso, non agire più, né smettere di interagire con le persone. La trascendenza del mondo è agire e interagire senza alcun egocentrismo.”

Eckhart Tolle

“La trascendenza è qualcosa tra una metafora e un miracolo.”

Mason Cooley

“La trascendenza ti porta oltre l'ego. Se si va oltre l'ego, si vede tutto in una prospettiva più decente e si può iniziare a mettere tutti i pezzi insieme.”

Edgar Mitchell

“L'apprendimento implica sempre l'auto-trascendenza. L'apprendimento richiama ciò che è in noi, aiutandoci ad avanzare verso l'autenticità e l'integrità.”

Karl Rahner

“Durante quei rari momenti di creatività, quando una persona ha qualcosa in comune con la creazione dell'universo, sente un senso di trascendenza. Quale potrebbe essere una ricompensa maggiore?”

Joseph C Zinker

“Ogni giorno abbiamo una scelta. Possiamo prendere la strada più facile, la strada più cinica, che è una strada a volte basata su un sogno di un passato che non è mai stato, paura l'uno dell'altro, allontanamento e colpa, o possiamo prendere la strada molto più difficile, la strada della trasformazione, trascendenza, compassione, e l'amore, ma anche della responsabilità e della giustizia.”

Jacqueline Novogratz

“C'è uno sforzo umano per l'auto-trascendenza. È parte di ciò che ci rende umani. Con tutti i nostri difetti vogliamo andare un po' più lontano di quanto non siamo andati prima e forse anche più lontano di chiunque altro prima di noi.”

George Leonard

“Solo il cuore umano può vivere nella consapevolezza del momento presente. La mente umana non può, perché la sua natura essenziale è riflettere sul passato e pianificare il futuro. Ecco perché tutti gli esseri saggi ci incoraggiano ad andare oltre la mente nella trascendenza senza tempo e senza limiti della consapevolezza del cuore.”

David Simon

“L'essere umano guarda sempre, ed è diretto, a qualcosa, o qualcuno, che non sia se stesso: compiere o incontrare un altro essere umano. Più ci si dimentica di se stessi, donandosi ad una causa per servire o ad un'altra persona per amare, più si è umani e più si mette in atto il proprio essere.... Ciò che si chiama auto-attualizzazione non è affatto un obiettivo raggiungibile, per la semplice ragione che più uno si sforza, più lo mancherà. In altre parole, l'auto-realizzazione è possibile solo come effetto collaterale dell'auto-trascendenza.”

Viktor E. Frankl

“Il timore reverenziale è l'emozione dell'auto-trascendenza.”

Jonathan Haidt

“Siamo stati fatti per godere della musica, per godere di bellissimi tramonti, per godere del movimento del mare e per essere entusiasti di una rosa che è ricoperta di rugiada... Gli esseri umani sono realmente creati per il trascendente, per il sublime, per il bello, per il vero... e a tutti noi è dato il compito di cercare di rendere questo mondo un po' più ospitale per queste cose belle.”

Desmond Tutu

6.1 Apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza (stupore, soggezione, elevazione)

“Notare e apprezzare la bellezza, l'eccellenza e/o le prestazioni esperte in vari settori della vita, dalla natura all'arte alla matematica, alla scienza all'esperienza quotidiana.”



Christopher Peterson, Martin Seligman

“Stiamo anche imparando che l'amore per la bellezza è uno dei più grandi guaritori della natura.”

Ellsworth Huntington

“La bellezza non è nel volto, la bellezza è luce nel cuore.”

Kahlil Gibran

“La bellezza è semplicemente la realtà vista con gli occhi dell'amore.”

Rabindranath Tagore

“Essere belli significa essere se stessi. Non hai bisogno di essere accettato dagli altri. Devi accettare te stesso.”

Nhat Hanh

“Non perdetevi mai l'opportunità di vedere qualcosa di bello, perché la bellezza è la calligrafia di Dio.”

Ralph Waldo Emerson

“La vita è bellezza, ammirala.”

Mother Teresa

“La bellezza è un'esperienza, nient'altro. Non è un modello fisso o una disposizione di caratteristiche. È qualcosa di sentito, un bagliore o un senso di finezza comunicata.”

D. H. Lawrence

“Per ogni bellezza c'è un occhio da qualche parte per vederla. Per ogni verità c'è un orecchio da qualche parte per sentirla. Per ogni amore c'è un cuore per riceverlo.”

Ivan Panin

“Il potere di trovare la bellezza nelle cose più umili rende la casa felice e la vita bella.”

Louisa May Alcott

“La bellezza non è avere un bel viso, ma avere una bella mente, un bel cuore e una bella anima.”

Unknown

“L'ideale della bellezza è semplicità e tranquillità.”

Johann Wolfgang von Goethe

“Alcune persone cercano un posto bellissimo, altre rendono un posto bellissimo.”

Hazrat Inayat Khan

“Le persone più belle che abbiamo conosciuto sono quelle che hanno conosciuto la sconfitta, la sofferenza, la lotta, la perdita, e hanno trovato la loro via d'uscita dal profondo. Queste persone hanno un apprezzamento, una sensibilità, e una comprensione della vita che li riempie di compassione, dolcezza, e una profonda preoccupazione amorevole. Le persone belle non succedono e basta.”



Elisabeth Kubler-Ross

“La bellezza è un fiore squisito, e il suo profumo è virtù.”

Giovanni Ruffini

“La bellezza è un raggio di sole che nasce dall'interno e viene dalla sicurezza interiore e dal carattere forte.”

Jane Seymour

“Bellezza non significa essere perfetti. Si tratta di celebrare la propria individualità.”

Bobbi Brown

“Le cose migliori e più belle del mondo non possono essere viste o toccate, devono essere sentite con il cuore.”

Helen Keller

“La bellezza può ispirare miracoli.”

Benjamin Disraeli

“La bellezza risveglia l'anima ad agire.”

Dante Alighieri

“La cosa più bella che possiamo sperimentare è il mistero. È la fonte di tutta la vera arte e scienza.”

Albert Einstein

“La bellezza è come ti senti dentro, e si riflette nei tuoi occhi. Non è qualcosa di fisico.”

Sophia Loren

“A volte, le persone sono belle. Non per l'aspetto. Non per quello che dicono. Semplicemente, per quello che sono.”

Markus Zusak

“Una donna è più bella quando ride.”

Beyonce Knowles

“La gente spesso dice che la bellezza è negli occhi di chi guarda, e io dico che la cosa più liberatoria della bellezza è rendersi conto che tu sei l'osservatore. Questo ci dà il potere di trovare la bellezza in posti in cui altri non avevano avuto il coraggio di cercarla, incluso dentro noi stessi”

Salma Hayek



“Essere consapevoli e grati per le cose buone che accadono; impiegare del tempo per ringraziare.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

“La gratitudine è il segno delle anime nobili”

Aesop

“Mentre esprimiamo la nostra gratitudine, non dobbiamo mai dimenticare che il più alto apprezzamento non consiste nel mormorare parole, ma nel viverle.”

John F. Kennedy

1. “Quando pratici la gratitudine, c'è un senso di rispetto per gli altri.”
2. “Ogni giorno, quando ti svegli, pensa "oggi mi sento fortunato ad essere vivo, ho una preziosa vita umana, non ho intenzione di sprecarla".
3. La gratitudine è qualcosa che mostri in relazione agli altri”
4. “Solo sviluppare la compassione e la comprensione per gli altri può portarci la tranquillità e la felicità che stiamo cercando”

Dalai Lama

“La gratitudine, come la fede, è un muscolo. Più lo usi, più forte diventa.”

Alan Cohen

“Dal punto di vista della vita di ogni giorno, tuttavia, c'è una cosa che sappiamo: che siamo qui per il bene degli altri - soprattutto per coloro dal cui sorriso e benessere dipende la nostra felicità, e anche per le innumerevoli anime sconosciute al cui destino siamo legati da un legame di simpatia. Molte volte al giorno mi rendo conto di quanto la mia vita esteriore e interiore sia costruita sulle fatiche dei miei simili, sia vivi che morti, e quanto seriamente io debba sforzarmi per dare in cambio tanto quanto ho ricevuto.”

Albert Einstein

“La gratitudine ti aiuta a crescere e migliorare; la gratitudine porta gioia e risate nella tua vita e nella vita di tutti coloro che ti circondano.”

Eileen Caddy

“Guarda il passato con gratitudine, vivi il presente con entusiasmo, abbraccia il futuro con speranza.”

Papa Giovanni Paolo II

“La gratitudine è come un magnete: più sei grato più riceverai cose per cui esserlo.”

Iyanila Vanzant

“La gratitudine è non solo la più grande delle virtù, ma la madre di tutte le altre.”

Marco Tullio

“Una mente grata è una grande mente che alla fine attira a sé grandi cose”.

(Platone)



"Una persona nobile è consapevole e grata per i favori che riceve dagli altri".

Gautama Buddha

6.3 Speranza (ottimismo, visione orientata al futuro)

"Aspettarsi il meglio per il futuro e lavorare per raggiungerlo; credere che un buon futuro sia qualcosa che si può realizzare."

Christopher Peterson, Martin Seligman

"Possano le tue scelte riflettere le tue speranze, non le tue paure."

Nelson Mandela

"Speranza è essere in grado di vedere che c'è la luce, nonostante il buio."

Desmond Tutu

"La speranza ha due bellissimi figli: lo sdegno e il coraggio. Lo sdegno per la realtà delle cose e il coraggio per cambiarle."

Sant'Agostino

"Molte delle cose importanti nel mondo sono state realizzate da persone che hanno continuato a provare quando non sembrava esserci speranza alcuna."

Dale Carnegie

"Dove è discordia, ch'io porti la fede, dove è l'errore, ch'io porti la Verità, dove è la disperazione, ch'io porti la speranza."

Francesco D'Assisi

"Dobbiamo accettare la delusione che è limitata, ma non dobbiamo mai perdere l'infinita speranza."

Martin Luther King, Jr.

"Non sono un ottimista, perché non sono sicuro che tutto finisca bene. Né sono pessimista, perché non sono sicuro che tutto finisca male. Porto solo la speranza nel mio cuore. La speranza è la sensazione che la vita e il lavoro abbiano un senso. O ce l'hai o non ce l'hai, indipendentemente dallo stato del mondo che ti circonda. La vita senza speranza è una vita vuota, noiosa e inutile. Non riesco a immaginare di poter lottare per qualcosa se non ho la speranza dentro di me. Sono grato a Dio per questo dono. È grande come la vita stessa".

Vaclav Havel

"L'ottimismo è la fede che porta ad una conquista."

Hellen Keller

“L'ottimismo è essenziale alla riuscita ed è anche la base del coraggio e del vero progresso.”

Nicholas Murray Butler

“Credo che tutto il successo nella vita si ottiene entrando in un'area con cieco e furioso ottimismo.”

Sylvester Stallone

"1. Ho sempre creduto che la speranza sia quella cosa ostinata dentro di noi che insiste, nonostante tutte le prove del contrario, sul fatto che ci aspetta qualcosa di meglio finché abbiamo il coraggio di continuare a raggiungere, a lavorare, a lottare" (discorso della vittoria, 7 novembre 2012)."

2. La speranza è il fondamento di questa nazione. La convinzione che il nostro destino non sarà scritto per noi, ma da noi, da tutti quegli uomini e quelle donne che non si accontentano di un mondo così com'è, ma che hanno il coraggio di rifare il mondo come dovrebbe essere".

Barack Obama

6.4 Umore (allegria)

“Amare ridere e stuzzicare; portare sorrisi ad altre persone; vedere le cose in una buona luce; raccontare (non necessariamente) barzellette.”

Christopher Peterson, Martin Seligman

"Non c'è niente al mondo così irresistibilmente contagioso come la risata e il buon umore."

Charles Dickens, A Christmas Carol

"Si vive una volta sola, potresti anche essere divertente."

Coco Chanel

"Non ho mai fatto una delle mie scoperte attraverso il processo del pensiero razionale."

Albert Einstein

"Ci sono solo due tipi di persone che sono davvero affascinanti: le persone che sanno assolutamente tutto, e le persone che non sanno assolutamente nulla."

Oscar Wilde

"Ero contento di poter rispondere prontamente, e l'ho fatto. Ho detto che non lo sapevo."

Mark Twain

6.5 Spiritualità (religiosità, fede, proposito)

“Avere convinzioni coerenti riguardo lo scopo superiore e il significato dell'universo; sapere dove ci si inserisce all'interno del più grande schema; avere credenze riguardo il significato della vita che forma la condotta e fornisce conforto.”

Christopher Peterson, Martin Seligman



“La fede è uno stato d'animo che può essere condizionato attraverso l'autodisciplina. La fede crea. La fede rende possibile realizzare ciò che la mente dell'uomo può concepire e credere.”

Bruce Lee

“La fede è conoscenza nel cuore che va oltre la portata della prova.”

Kahlil Gibran

La fede è soprattutto apertura, un atto di fiducia nei confronti dell'ignoto”.

Alan Watts

“La mia religione è molto semplice. La mia religione è la gentilezza.”

Dalai Lama.

“La vita spirituale non ci allontana dal mondo ma ci porta ancor più nelle sue profondità.”

Henri Nowen

A volte il fiume scorre molto forte, a volte scorre molto piccolo, ma non fa differenza per l'oceano perché è soddisfatto in se stesso con la propria quantità d'acqua. Allo stesso modo, quando il nostro cuore è purificato con la spiritualità, troviamo il piacere e l'estasi con il nostro stesso sé che è così dolce, così meraviglioso e così soddisfacente, che i cosiddetti piaceri di questo mondo non hanno più alcun valore, nessun appello”.

Radhanath Swami

“I principi di una persona non risiedono nella materia nello spirito.”

Ralph Waldo Emerson

"Lo sviluppo della nostra natura spirituale dovrebbe preoccuparci maggiormente. La spiritualità è la più alta acquisizione dell'anima, il divino nell'uomo; 'il supremo coronamento del dono che lo rende re di tutte le cose create'. È la coscienza della vittoria su se stessi e della comunione con l'infinito. È solo la spiritualità che dà veramente il meglio nella vita".

David O. McKay