

„Žodžiai sielai“ sud. Iris Seidenstricker

p.9 Šiandien tu esi tai, apie ką manei vakar. Buda

p.10 Stenkitės ne numatyti ateitį, o ją įgyvendinti. A. de Saint-Exupery

p.12 Labiau už praeitį mane domina ateitis, nes joje ketinu gyventi. A.Einstein

p.15 Kas nemylti savęs, negali mylėti ir savo artimo. Žmogus, nekenčiantis savęs, kaip ir nuožmus egoistas, galiausiai tampa siaubingai vienišas ir puola į neviltį. H.Hesse

p.16 Nėra asmenybės – nėra ir meilės, tikrai stiprios meilės. H.Hesse

p.19 Tik meilė įprasmina gyvenimą. Tad kuo labiau įstengiame mylėti ir atsiduoti, tuo prasmingesnis mūsų gyvenimas. H.Hesse

p.20 Kas savo meilės neparodo, tas ir nemylti. W.Shakespeare

p.21 Visa tai, ką žinom, yra tik lašas. Tai, ko nežinom, - vandenynas. I.Newton

Vaizduotė svarbiau už visas žinias. A.Einstein.

Visa tai, ką žinau aš, prieinama ir kiekvienam kitam, bet mano širdis priklauso tik man vienam. J.W.Goethe

p.24 Mąstyti linkę tik nedaugelis, o teisūs nori būti visi. A.Schopenhauer

p.26 Kai kam nors sakai teisybę, paduok ją paslaugiai tartum apsiaustą, o ne tēšk ja ausin kaip šlapia mazgote. M.Frisch

p.27 Tu nemylti žmogaus, jei nenori priimti jo dovanos. Nigeriečių patarlė

p.28 Vienintelė viltis patirti džiaugsmą – žmogaus ryšys su žmogumi. A.de Saint-Exupery

p.29 Pesimistas kiekvienoj galimybėj įžvelgia grėsmę, optimistas kiekvienoj grėsmėj galimybę. Rytų Azijos išmintis

Suteik kiekvienai dienai šansą tapti gražiausia tavo gyvenimo diena. M.Twain

p.30 Visi keliai tau atviri, kad rastum tai, kas nežinoma. <...> Atvirumas kiekvienam naujam potyriui, kiekvienam išoriniam ir vidiniam įspūdžiui yra būdingas ir be galo svarbus šiuolaikiniam žmogui, kuris net labai bijodamas paklysti patiria saugumo malonę, kai atskleidžia naujas galimybes. P.Picasso

p.31 Laimė aplanko tuos, kurie patenkinti savimi. A.Schopenhauer

Kas išmoko pažvelgti į savo gyvenimą iš šalies, tas jau išvengė gyvenimo kančių. O.Wilde

Žmogus būna nelaimingas tik todėl, kad turi per daug laiko svarstyti, ar tikrai jis nelaimingas. G.B.Shaw

Kaip ilgai gyvensiu, nuo manęs nepriklauso, bet nuo manęs priklauso, ar tikrai gyvensiu, kol gyvenu. Seneka

p.33 Kai užsidaro vienos durys į laimę, atsiveria kitos. Bet dažnai mes vis dar spoksom į uždaras duris ir nepastebim kitų, kurios mums atsivėrė. H.Keller

p.34 Koks nelaimingas yra žmogus, kuris pats sau atleisti negali! P.Siras

Nėra nieko blogiau už nežabotus norus. Laodzi

Principas „Arba tobula, arba nieko“ gali reikšti paralyžių. W.Churchill

p.35 Kas rūpinasi ne tuo, ką sako, daro ar galvoja kaimynas, bet tik tuo, ką jis pats daro, kad elgtųsi teisingai ir dievobaimingai, tas sutaupo daug laiko. M.Aurelijus

Galiu būti patenkintas gyvenimu net ir turėdamas daugybę nepatenkintų norų. D.Bonhoeffer

p.36 Tavyje turi liepsnoti tai, ką ketini įžiebtį kitam. Augustinas

p.37 Dauguma žmonių sieja laimę su tam tikromis sąlygomis. Tačiau patirti laimę galima tik nekeliant jokių sąlygų. A.Rubinstein

p.38 Nežinau nė vieno tikro kelio į sėkmę, tik vieną – į tikrą nesėkmę: tai noras įtikti visiems. Platonas
Gyvenimas yra ilgas, kai jis prasmingas. Seneka

p.39 Reikiamą valandėlę atsiųsk man ką nors, kas mylėdamas išdrįstų pasakyti man tiesą. <...> Duok man ne tai, ko aš noriu, bet tai, ko man reikia. A.de Saint-Exupery

p.40 **Būti laimingam – tai žinoti, kad būti laimingam nebūtina. W.Saroyan**

p.41 **Sveikata – dar ne viskas. Bet be sveikatos viskas yra niekai. A.Schopenhauer**

p.42 Pasveikti reikia laiko, o kartais – ir sėkmės. Hipokratas
Būti sveikam – svarbiausia gyvenimo pareiga. O.Wilde
Liga pasako mums, kas esam. Patarlė
Nuo besaikio patogumo, ne tik kūnas, bet ir siela genda, tampa bjauriai liguista. C.Dickens

p.46 Ne tiek mes kenčiam nuo savo klaidų arba silpnų, kiek nuo savo iliuzijų. Ne tikrovė mus kankina, bet tie vaizdiniai, kuriais pakeitėm tikrovę. D.J.Boorstin
Kad ir kaip mus apgaudinėtų kiti, mes patys niekada neturim sau meluoti. Privalom visada kuo garbingiausiai pripažinti sau tiesą. R.W.Emerson

p.47 Nemeluoti sau mums sunkiau negu nemeluoti kitiems. F.Dostojevskij

p.49 Tikinčiam žmogui Dievas yra visų svarstymų pradžioje, mokslininkui – jų pabaigoje. M.Planck
Stipri viltis – kur kas galingesnė paskata gyventi negu bet koks mūsų išgyvenamas džiaugsmas. F.Nietzsche

p.50 Žmonės trokšta būti saugūs; tačiau tik nesaugiai gyvendami jie gali turėti vilties. R.W.Emerson

p.56 Melsdamasis dažnas taria *tebūnie Tavo valia*, bet turi omeny savo paties valią – bent jau taip elgiasi. W.Penn

p.57 Tau nėra ko bijoti, jeigu Dievas – tavo draugas. T.Fuller

p.58 Kai žmogus dirba noriai ir uoliai, Dievas yra su juo. Aischilas

p.59 Tu negali sutrukdyti rūpesčių ir vargų paukščiams skraidyti tau virš galvos. Bet tu gali neleisti jiems susisukti lizdo tavo plaukuose. M.Luther

p.60 Tikėti – tai žvelgti anapus horizonto. Afrikiečių patarlė
Nė viena mano perskaityta knyga nepagudė manęs taip kaip šie Biblijos žodžiai: „Viešpats yra mano Ganytojas, ir nestigs man nieko“. I.Kant

p.61 Tas, kurį neštuvuose neša, nesuvokia, kaip toli iki miesto. Nigeriečių patarlė

p.63 Žmonės, niekada nepatyrę nelaimių, negali suprasti, kad būna ir nesvarbių įvykių. T.S.Eliot

p.64 Aš nieko nelaukiu, nieko nebijau, esu laisvas. N.Kazantzakis

p.65 Ne tada esi laisvas, kai gali daryti ką nori, bet kai gali nedaryti to, ko nenori. J.J.Rousseau

p.66 **Kas ilgai buvo apleista, to vienu smūgiu neištaisysi. Vaisius krinta nuo medžio, kai prinoksta. Dalykų plėtros nepagreitinsi. Buda**

Niekas kitas negali suteikti tau ramybės, tik tu pats. R.W.Emerson
Laisvė – tai atsakomybė; štai kodėl dauguma žmonių jos taip bijo. G.B.Shaw

p.68 Nesivaikyk mažos naudos. Noras padaryti ką nors greitai trukdo mums padaryti tą kruopščiai. Vis dairydami smulkių laimėjimų niekada nenuveiksim nieko vertingo. Konfucijus
Nesibaimink eiti lėtai. Baiminkis sustoti. Kinų patarlė

p.69 Kiaušinį išperinę vištą turėsime greičiau negu jį sudaužę. A.Lincoln
Viskas pirmiau išnešiojama, o paskui pagimdoma. R.M.Rilke

p.72 Iš pradžių jie tave ignoruoja, paskui jie iš tavęs šaiposi, paskui jie kovoja su tavimi, o tada tu laimi. M.Gandhi
Jei Dievas iš žmogaus ko reikalauja, tai ir suteikia jėgų tam atlikti. E.Stein
Eik savo keliu, ir tegul žmonės kalba ką nori. D.Alighieri

p.73 Ne todėl mes nesiryžtam, kad sunku, bet todėl mums sunku, kad nesiryžtam. Seneka

p.74 Tai, ką vikšras vadina pasaulio pabaiga, visi kiti vadina peteliške. Laodzi

p.76 Jūrininkas, kuris kelia bures tik tada, kai nebėra jokio pavojaus, niekuomet neišplauks į jūrą. T.Fuller
Kiekviena patirtis, kuri priverčia tave stabtelėti ir pažvelgti savo baimei į akis, prideda tau stiprybės, drąsos ir pasitikėjimo savim. Ir tada gali pasakyti: „Aš ištvėriau tą siaubą. Susidorosiu ir su kitu iššūkiu, kuris manęs laukia.“ Privalai padaryti tai, kas tau atrodo neįveikiama. E.Roosevelt

p.77 **Nebijok žengti didelio žingsnio. Dviem mažais šuoliukais prarajos neįveiksi. D.L.George**

p.79 **Jeigu nori turėti tai, ko dar neturi, padaryk tai, ko dar niekad nesi daręs. N.Pezeškian**

p.81 **Mūsų norai – tai mūsų galimybių nuojauta. J.W.Goethe**

p.82 **Tikrai gerą idėją galima pažinti iš to, kad ji jau iš anksto atrodo neįgyvendinama. A.Einstein**

p.83 Individas niekada neiškyla taip aukštai kaip tą akimirka, kai pamiršta save. A.Gide
Nėra kelio, yra tik ėjimas. Įrašas Toledo vienuolyno sienoje.

p.85 Vienodai svarbūs abu dalykai: laiku sugriebti ir laiku paleisti. N.Kuzietis

p.86 Mes visi pasmerkti ištvirti gyvenimą. Ir vienintelė galimybė tai padaryti – pamilti jį. G.Bernanos
Kas turi *dėl ko* gyventi, ištvėrs ir bemaž kiekvieną *kaip*. V.E.Frankl
Gyvenimui, kaip ir teatro spektakliui, svarbu ne kiek jis trunka, bet ar gerai suvaldinta. Seneka
Gyvenime yra ir svarbesnių dalykų, negu vien tik didinti tempą. M.Gandhi
Gyvenimo paslapties esmė – ieškoti grožio. O.Wilde

p.87 Štai koks visas gyvenimas: noriu, bet negaliu, galiu, bet nenoriu. J.W.Goethe

p.88 **Kuo labiau vengiame kam nors paskirti savo gyvenimą, tuo tuštesnis jis tampa. J.O.Gasset**

p.89 Tai, kas gyvenime svarbiausia, ateina ne iš mūsų, bet į mus. Nežinomas autorius
Gyvenimas – tai kelionė. Kuo mažiau bagažo pasiimsim, tuo daugiau įspūdžių galėsime parsivežti. H.Schygulla
Tik asmenybės išjudina pasaulį, o ne principai. O.Wilde

p.91 **Gyvenime nėra kursų pradedantiesiems: kiekvienas iš karto gauna sunkiausius uždavinius. R.M.Rilke**
Patirties neišgalvosi – ją privalai išgyventi. A.Camus

p.93 **Negalėsi būti kuo nors, jei norėsi būti viskuo. S.Schechter**

p.95 Niekas nesugraūžia žmogaus taip greitai kaip neapykantos aistra. F.Nietzsche
Nėra gražesnės patirties už tą, kurią gauname atskleidę slėpinį. A.Einstein

p.96 Žmogaus būdas tvirtėja iš lėto, o praskysti gali labai greitai. F.Baldwin
Vienatvė yra tas kelias, kuriuo likimas norėtų vesti žmogų į patį save. H.Hesse

p.97 Pasižadėjimas ko nors nedaryti yra tiesiausias kelias kaip tik to ir imtis. M.Twain

p.98 Kai esam pavargę, mus ima pulti mintys, su kuriomis jau kažin kada susidorojom. F.Nietzsche
Nerūstauk, kad negali kitų žmonių pakeisti taip, kaip norėtum. Juk tu nė pats savęs negali pakeisti taip, kaip norėtum. T.Kempenietis.
Klysti yra žmogiška, atleisti – dieviška. W.Shakespeare

p.99 **Ne tas yra vargšas, kuris mažai turi, o tas, kuriam daug reikia. T.Fuller**

p.100 Šneka – sielos veidrodis: kaip žmogus šneka, toks jis ir yra. P.Siras

p.103 Geriau pradėti vėlai, negu visai nepradėti. Anglų patarlė
Kiekvienas rytas kviečia atlikti tai, kas privalu, ir laukti to, kas gali būti. J.W.Goethe

p.104 Nesėsk ant dviejų kėdžių – atsidursi ant grindų. Prancūzų patarlė

p.105 Rūpinkis tik tuo, ką darai, o ne ką iš to turėsi. Bhagavad Gita

p.106 **Į pasaulį ateinam verkdami, o aplinkui visi šypsosi. Gyvenkime taip, kad iš pasaulio išeitume šypsodamiesi, nors visi aplinkui verktų. Persų patarlė**