Предисловие к книге-цитатнику

Привет, друзья! В этой небольшой книге я собрала мотивирующие цитаты на каждый день. Здесь есть цитаты из моих любимых книг, фильмов и даже сериалов. Все они имеют глубокий смысл для меня, и возможно понравятся вам .Ведь у каждого в жизни бывают моменты, когда все валится из рук, жизнь идет наперекосяк, а удача поворачивается к тебе самым неприглядным местом. Вот именно в такие дни и хочется поднять себе настроение, прочитать что-нибудь вдохновляющее и мотивирующее. Ведь все неприятности в жизни проходят.

Этой книгой я решила поделиться только со своими близкими и друзьями, для поднятия настроения. Надеюсь у меня получилось. В конце книги я оставила пару свободных страниц для ваших цитат. Возможно вы дополните их своими вдохновляющими фразами.

Всем удачного дня и отличного настроения!

Лучшие цитаты из книг и фильмов

«Лучше быть одной, чем одинокой в отношениях.»

«You never know…» (Amy)

« То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее.»

« Не важно сколько раз ты упал, важно сколько раз ты поднялся.»

« Как может стать все по прежнему, когда все так плохо?» ( « Властелин колец»)

«… Но в конце все проходит…Даже непроглядный мрак рассеивается. Грядет новый день. И когда засветит солнце, оно будет светить еще ярче!» ( Самюэль Гэнджи из фильма «Властелин колец»)

« Happy wife - happy life.» ( Продавец в США в МАГАЗИНЕ Майкл Корс)

« До тех пор, пока мы не потеряемся, мы никогда не пойдем искать самих себя.» (Генри Дэвид Торо)

« Самое страшное - не потерять кого-то, а потерять себя.»

« У каждого человека есть свои таланты!»

« Ты такая одна, и ты уникальна!»

« То как мы справляемся с нашими трудностями будет формировать нашу жизнь в гораздо большей степени, чем какие-либо наши поступки.» ( Тони Роббинс)

« Жизнь состоит не в том чтобы найти себя, а в том , чтобы создать себя.» (Бернард Шоу)

« Человек - как кирпич: обжигаясь, твердеет.» (Бернард Шоу)

« Моя слава росла с каждой моей неудачей.» ( Бернард Шоу)

« Уметь выносить одиночество и получать от него удовольствие - высший дар.» (Бернард Шоу)

« When a woman becomes her own best friend - life is easier.»( Diana fon Furstenberg)

«Когда женщина сама для себя становится лучшим другом - жизнь становится легче.» ( Диана фон Фюрстенберг).

« Если вы начинаете с самопожертвования ради тех, кого любите, то закончите ненавистью к тем, кому принесли себя в жертву.» ( Бернард Шоу)

« Идеальный муж - это мужчина, считающий что у него идеальная жена.» ( Бернард Шоу)

« Те, у кого разбито сердце, самые смелые из нас - они рискнули любить.» ( Брене Браун)

Цитаты из книги Элен Фавелли, Франчески Ковальо « Сказки на ночь для юных бунтарок. 100 Вдохновляющих историй о невероятных женщинах» :

«Когда красота сияет изнутри, отрицать ее невозможно.» ( Алек Вех)

« Приключение ценно само по себе» ( Амелия Экхарт)

« Никто не смеет указывать мне , что я могу, а что нет.» ( Амна Аль Хаддад)

« Пока я жива, я сама буду распоряжаться собой.» ( Артемизия Дисенти-Лески)

« Раз уж мы живем в этом мире, то должны сделать для него все, что в наших силах.» ( Аци Сан Су Чжи)

« Нужное время - сейчас.» (Вангари Матаи)

« Я твердо стою на земле, но я плыву.» ( Вирджиния Вульф)

« Храни свое право думать, ибо даже думать неправильно лучше, чем не думать вовсе.» (Гипоилия)

« Если это хорошая идея, то иди и воплощай ее!» (Грейс Хоппер)

« Ах! Для полного счастья нет ничего лучше, чем просто остаться дома!» ( Джейн Остин)

« Нельзя изменить условия, - но можно изменить свое отношение к ним.» ( Джессика Ватсон)

« Праздник без торта - это просто встреча.» ( Джулия Чайлд)

« Я из тех людей, кто любит докапываться до сути вещей.» ( Екатерина Великая)

« Чистая и невинная совесть ничего не боится.» ( Елизавета Первая)

« Просто начните думать о мире, - и мысль ваша распространится быстрее, чем вы думаете.» ( Йохо Оно)

« Помните о том, что не должно быть забыто.» (Изабелл Альенде)

« Сильнее страха может быть только желание бороться за свободу.» (Клаудия Роджерини)

« Никто не будет торжествовать надо мной.» ( Клеопатра)

« Некоторым кажется, что роскошь - противоположность бедности. Но это не так. Это противоположность вульгарности.» ( Коко Шанель)

« Я - та женщина, которая поднялась на гору жизни, убрала камни и посадила цветы.» ( Кора Корамина)

« В этом мире невидимое обладает силой.» ( Лозен)

« Чтобы победить, порой приходится не раз терпеть поражение.» ( Маргарет Тэтчер)

« В жизни не нужно ничего бояться, нужно лишь понять.» ( Мария Кюри)

« Никогда не бойтесь быть маком посреди поля нарциссов.» ( Микаэла Депринс)

« Всегда оставайся верен себе и никогда не позволяй никому отвлекать тебя от твоих целей.» ( Мишель Обама)

Следующие цитаты:

« Самые крупные жизненные неурядицы открывают самые обширные жизненные перспективы.» ( Робин Шарма)

« Опасности меняют человека. Пройдет беда - осмелится, глядишь, а он уже не тот.» ( Еврипид)

« Ведь чаще ошибаются именно те, кто больше рискует, кто осмеливается делать больше других, быть лучше других - это понятно и естественно.» ( Робин Шарма)

« Я понял, что успех надо измерять не столько по достигнутому положению в обществе, сколько по препятствиям, которые человеку пришлось преодолеть на пути к нему.» ( Букер Т. Вашингтон)

« Странная штука - жизнь. Если не соглашаешься ни на что, кроме самого лучшего, бывает, что его-то и получаешь.» ( Самерсет Моэма)

« Сначала мы создаем привычки, а потом привычки создают нас.» (Джон Дромден)

« Вся конструкция человека держится на одном скелете из привычек.» ( Вирджиния Вульф)

« Власть привычки и вправду сильна.» (Публилия Сира)

« Если вам попались лимоны - сделайте из них лимонад.” ( Дейл Карнеги)

« Я плакал, что у меня нет башмаков, пока не увидел человека, у которого не было ног.» ( старая персидская поговорка)

« Не знаю, какая судьба вас ждет, зато знаю одно: счастливы будут только те из вас , кто искал возможность служить на благо человечества, и нашел ее.» ( Альберт Швайцер)

« - Возьми жизнь в свои руки

* И что будет?
* Полный кошмар: некого винить!» (Эрика Йонг)

« Поступай вопреки обычаю, и ты почти всегда преуспеешь.» ( Руссо)

« Если следовать за толпой, скорее всего окажешься у двери с табличкой « Выход» .» ( Бернард Шоу)

« Каждый день читай что-нибудь, что никто не читает. Каждый день думай о том, о чем никто не думает. Единодушие вредно для мозгов.» ( Кристофер Морли)

« Легко жить по своему, в уединении, легко увлечься в свете мнением света; но человек достойный этого звания, сохранит и в многолюдии отрадную независимость уединения.» ( Эмерсон)

« Те, кто в этом мире доходят до вершин, это те, кто проснувшись утром, высматривают те обстоятельства, которые им хочется, а не обнаружив их, создают их сами.» ( Джордж Бернард Шоу)

« В разгар зимы я обнаружил, что во мне живет непобедимое лето.» ( Альбер Камю)

« Мы и вправду не поймем, насколько мы стойки и сильны, пока не столкнемся с препятствиями, от которых разум будет перегружен, а сердце полно боли. Тогда то мы и увидим , что у всех нас наготове огромный запас храбрости и способности пережить даже самые крупные повороты, какие только не уготовила нам жизнь.» ( Робин Шарма)

« Мы видим мир не таким, какой он есть, а таким, каковы мы сами.» ( старинная пословица)

« При решении любой проблемы нужно набраться храбрости и взять на себя подобающую меру ответственности за любую ситуацию, в какой бы мы ни оказались, а затем понять, что мы обладаем способностью превратить неудачу в преимущество. Величайшие жизненные неудачи всегда оборачиваются величайшими жизненными благами.» ( Бернард Шоу)

« Чем крупнее ты как личность, тем меньше тебе требуется самоутверждаться перед окружающими.» ( Бернард Шоу)

« Мы должны с осторожностью соблюдать и извлекать из опыта только те урок мудрости, которые он содержит, и на этом остановиться, чтобы не уподобиться кошке, которая села на горячую крышку плиты. Она никогда больше не сядет на горячую плитку, и это хорошо, но она никогда больше не сядет и на холодную.» ( Марк Твен)

« Дело не в том, что мы на что-то не отваживаемся, потому что это трудно, дело в том, что это трудно, потому что мы на это не отваживаемся.» ( Сенека)

« Господи, дай мне смирения чтобы принять то, что нельзя изменить, храбрости изменить то, что следует изменить, и мудрости, чтобы отличить одно от другого.» ( молитва о смирении Рейнголда Нибура)

« Пока человек не научится ставить цели и улавливать обратную связь, он не сможет получать радость от своей деятельности.» (из книги « Поток»)

« Состояние потока обычно характеризуется ощущением контроля над ситуацией, или , что более точно, отсутствием страха утратить контроль, который типичен для многих ситуаций в повседневной жизни.» ( из книги « Поток»)

« Потоковые занятия имеют потенциально опасные свойства: улучшая качество жизни посредством упорядочивания сознания, они могут вызывать зависимость, и тогда личность становится рабом порядка и больше не желает иметь дело с хаосом реальной жизни.» (« Поток»)

« Вода может быть хорошей и плохой, полезной и опасной: Но есть средство победить опасность - можно научиться плавать.» ( Демокрит)

« Постепенно я научился быть безразличным к своим недостаткам. Мое внимание все больше сосредотачивалось на внешних объектах: мировых событиях, различных областях знания, людях, к которым я испытывал привязанность.» ( Бернард Рассел, описание его дороги к счастью)

« У человека нет ничего, кроме собственного тела, данного ему на непродолжительное время взаймы, однако человеческое тело способно приносить много радости.» ( Джеймс Кэмпбел)

« Иногда поражения учат гораздо большему, чем победы.( из фильма « Хороший год»)

«Поражения нужно уметь принимать с тем же изяществом, что и победы.» ( из фильма « Хороший год»)

« Пройдет время и ты поймешь, что чаще всего человека учат не его победы, а его поражения. И часто именно они становятся источником мудрых мыслей, в числе которых, что побеждать гораздо приятнее. Жизнь такова, что поражения неизбежны, но надо стараться, чтобы они не стали правилом.» ( из фильма « Хороший год»)

« Когда внешний мир не знает жалости, спасение приходит из мира внутреннего.» ( из книги « Поток»)

« Дом - это место, где вам всегда рады.» ( поговорка)

« Больше всех страдает от одиночества, тот, кто не знает искренней дружбы.» (Фрэнсис Бэкон)

« Друзей не заменят никакие жизненные блага.»( Аристотель)

« Порядок, основанный на невинности для нас недостижим. Для тех, кто вкусил древо познания, дорога в рай закрыта.» ( « Поток»)

« Те, кто сосредоточен не только на своих собственных интересах, меньше подвержены тревоге, депрессии и враждебности. Эти люди более активны в попытках самостоятельного решения проблем.» ( из книги « Поток»)

« Переживание стресса опосредуется индивидуальным стилем личности - совладания. Одно и то же событие может оказывать психологически позитивные или негативные влияния, в зависимости от внутренних ресурсов, которыми располагает личность. Cальваторе Мадди и Сьюзен Нобика ввели понятие «жизнестойкость» для обозначения свойственной некоторым людям способности трансформировать угрозы в поддающиеся решению задачи. Тремя важнейшими компонентами жизнестойкости служат: включенность в реализацию целей, чувство контроля над ситуацией и принятия исходящих извне вызовов.»( из книги «Поток»)

« Хижина, где смеются богаче чем дворец, где грустят.» ( не известно)

« Темнее всего перед рассветом.» ( Бенджамин Дизраэ)

« It is always darkest before the dawn.» ( Бенджамин Дизраэ)

« Нет на свете «плохой судьбы» или «несчастного жребия», прими то, что предназначено тебе и постарайся прожить отведенный век как можно более достойно.» ( Марк Аврелий)

« Исполняй предстоящее тебе дело, исполняй его по совести, справедливости и с любовью.» ( Марк Аврелий)

« Едва ли найдутся люди, несчастные от того, что не знают что происходит в душе других людей, но если человек не осознает ощущений собственной души своей, он наверное будет несчастлив.» ( Марк Аврелий)

« Вот о чем ты должен всегда размышлять - что такое бытие мира, какую часть целого ты составляешь, и какого рода целое, в особенности же о том, что никто тебе не может помешать, чтобы слова и дела твои были в полном единении с целым, коего ты часть.» ( Марк Аврелий)

«Все популярное неверно.» ( Оскар Уайлд)

« Уже больше 30 лет нищий сидит на обочине дороги. Однажды мимо проходит странник.

* Подайте несколько монет, - прошамкал нищий беззубым ртом, механически протянув бейсболку.
* Мне нечего тебе дать,- ответил странник. А затем спросил:
* На чем это ты сидишь?
* Да так, ни на чем, - ответил нищий, Это просто старый ящик. Я сижу на нем столько, сколько себя помню.
* А внутрь не заглядывал?- поинтересовался странник.
* Нет, - сказал нищий, какой смысл? Там же ничего нет.
* А ты загляни, - настаивал странник.

Нищий принялся поднимать крышку. С огромным удивлением и восторгом, не веря собственным глазам, он увидел, что ящик был полон золота. ( притча из книги Экхарта Толле)

« Иногда, чтобы обрести свет, нужно пройти через кромешную тьму.» ( фильм « Счастливчик»)

«Float like a butterfly, sting like a bee.»

« Порхай как бабочка,жаль как пчела.» ( Мохаммед Али)

«I am the gratest, I said that even before I knew I was.»

«Я сказал что я великий еще до того, как узнал это.» ( Мохаммед Али)

« I don’t have to be that you want me to be.»

«Мне не обязательно быть тем, кем вы хотите меня видеть.» ( Мохаммед Али)

«My principles are more important than money or my title.»

« Мои принципы важнее, чем деньги или мой титул.» ( Мохаммед Али)

« My wealth is in my knowledge of self, love and spirituality.»

«Мое богатство в моем знании себя, любви и духовности.»

«No one knows what to say in the losers locker room.»

«Никто не знает о чем говорить в раздевалке проигравшего.»

«Silence is a golden when you cant think of a good answer.»

«Молчание - золото,когда не можешь придумать хороший ответ.»

«Мужество - это делать что-то вопреки, а не благодаря.» ( Я)

«Чемпион, чем искренне ты, тем лживее люди вокруг.» ( из фильма «Али»)

«Постарайся сохранить цветок внутри себя, не смотря на бушующие вокруг бури.» ( Я)

« На протяжении нескольких тысяч лет философы говорили, что если вы переоцениваете роль денег и собственности, или представляете свою жизнь с точки зрения других людей, вы не будете счастливы.» (из книги « Пункт назначения счастье.»)

« Нездоровая пища калечит наши сердца. Нездоровые ценности калечат наши души.» (из книги « Пункт назначения счастье»)

« Приверженность материальным ценностям- это KFC для души.» ( из книги «Пункт назначения счастье»)

« Тим говорит, что если самооценка человека зависит пропорционально от количества денег, марки одежды и размера дома, то он обречен на постоянные поверхностные сравнения. Всегда найдется кто-то, у кого красивее дом, лучше одежда или больше денег. Даже если вы самый богатый человек в мире, как долго это продлится? Приверженность материальным ценностям постоянно оставляет Вас уязвимыми перед миром, неподвластным вашему контролю.» ( « Пункт назначения счастье»)

«Чем больше вы думаете о том, что жизнь заключается в дорогих вещах, превосходстве над другими и демонстрацией этого, тем несчастнее вы будете, и тем сильнее у вас разовьется депрессия и тревога.» ( « Пункт назначения счастье»)

«Вам нужно выдернуть себя из окружения, которое усиливает материальные ценности - потому что они калечат внутреннюю удовлетворённость. А потом, чтобы стать жизнеспособным, вам придётся заменить его на поступки, которые будут способствовать истинным удовольствиям и поддерживать истинные цели.» (из книги « Пункт назначения счастье»)

«Депрессия – не болезнь, это обычная реакция на ненормальную жизненную ситуацию.» («Пункт назначения счастье»)

«Самое жестокое в депрессии то, что она отнимает желание быть максимально живым, желание проглотить весь опыт целиком.» («Пункт назначения счастье»)

«Не спрашивайте что у вас в голове, спросите что вокруг нее.» ( У.М.Мейс)

«Не хватает никакого здоровья, чтобы приспособиться к этому глубоко больному обществу.» ( Джиду Крипнамурти)

«Счастье - это чувство положительного влияния на другого человека.» («Пункт назначения счастье»)

«Но какой бы ни была ее должность, какие бы ни были размеры ее квартиры и сколько бы сложностей не встречалось на ее пути, ничто ее не пугало. Потому что ничто не могло быть хуже ощущения собственной никчемности, бесполезности и понимания того, что тебя презирает собственный муж, которого ты выбрала чтобы пройти с ним по жизни.» ( « День когда я начала жить»)

«Вы спрашиваете, а так ли необходимы поражения? Необходимы они или нет, они случаются. Когда человек только начинает бороться за свои мечты, он по неопытности совершает множество ошибок. Но в том-то и смысл бытия, чтобы семь раз упасть и восемь подняться на ноги.» ( « Алхимик»)

«Когда неудачи и поражения останутся позади,- а в конце концов они останутся позади,- мы познаем ощущение полного счастья и станем больше доверять самим себе. Ведь в глубине души мы верим, что достойны того, чтобы с нами произошло нечто необыкновенное. Каждый день, каждый час нашей жизни- это момент Славного Сражения. Постепенно мы научимся радостно воспринимать и наслаждаться каждым днем и мгновением жизни. Сильное страдание, которое может обрушиться на нас нежданно-негаданно , проходит быстрее, нежели то, которое кажется нам более терпимым - такое страдание может продлится годами, оно постепенно и незаметно начинает разъедать нашу душу, пока неодолимое чувство горечи не поселится в ней окончательно , до последних дней омрачив нашу жизнь. ( «Алхимик»)

« Никогда не поздно начать все с нуля.» ( «Настоящий детектив» (2 сезон))

«- Иногда случается беда, которая ломает вашу жизнь. Делит на до и после. У меня раз 5 так было. Но если подойти с умом к беде, то становишься лучше, сильнее. Это то, что не каждому дается. Это больно, несправедливо, но боль делает нас лучше. В этом смысл страдания. Оно покажет что внутри.» (Настоящий детектив 2 сезон)

«Люди всегда разрушают то, что любят больше всего.» ( Оскар Уайлд)

«- Какая это величайшая на свете ложь? – удивился Сантьяго

* А вот такая: в какое-то мгновение наша жизнь становится нам неподвластна, и ею начинает управлять судьба. Совершеннейшая ложь.» ( « Алхимик»)

«Все люди, пока они еще молоды, знают свою Судьбу. И в этот период жизни все понятно и все возможно. Они не боятся мечтать и стремятся ко всему тому, что им хотелось бы делать. Но с течением времени таинственная сила принимается их убеждать в том, что добиться воплощения их Судьбы невозможно.» ( « Алхимик»)

« - В детстве он тоже мечтал о странствиях. Однако потом предпочел торговать кукурузой, копить да откладывать деньги. Потом, когда он состарится, проведет месяц в Африке. Ему не дано понять, что у человека всегда есть все, чтобы осуществить свою мечту.

- Лучше бы он пошел в пастухи, - сказал Сантьяго. ( « Алхимик»)

« …Любовь не может помешать человеку следовать своей Судьбе. Если же так случается, значит любовь была не истинная, не та, что говорит на всеобщем языке, - закончил Алхимик.» ( « Алхимик»)

« Любят, потому что любят. Любовь не признает доводов.» ( « Алхимик»)

« Если будешь знать свое сердце, ему тебя предать не удастся, ибо ты узнаешь все его мечтания, все желания и сумеешь справиться с ним. А убежать от своего сердца еще никому не удавалось. Так что лучше уж слушать его. И тогда не будет неожиданного удара.» ( « Алхимик»)

« Все мы боимся осуществить наши самые заветные мечты, ибо нам кажется, что мы их недостойны, или что все равно не сумеем воплотить их. Мы, сердца человеческие, замираем от страха при мысли о влюбленных, расстающихся навсегда, о минутах, которые могли бы стать , да не стали счастливыми, о сокровищах, которые могли бы быть найдены, но так навсегда и остались похоронены в песках. Потому что, когда это происходит, мы страдаем.» (« Алхимик»)

«Страх страдания хуже самого страдания. И ни одно сердце не страдает, когда отправляется на поиски своей мечты, ибо каждое мгновение этих поисков - это встреча с Богом и с Вечностью.» ( « Алхимик»)

«Перед тем, как мечте осуществиться, Душа Мира решает проверить, все ли ее уроки усвоены. И делает она это для того, чтобы мы смогли получить вместе с нашей мечтой и все преподанные нам в пути знания. Вот тут-то большинству людей изменяет мужество. На языке пустыни это называется «умереть от жажды, когда оазис уже на горизонте». Поиски всегда начинаются с благоприятного начала , а заканчиваются этим вот испытанием.(«Алхимик»)

«Самый темный час - перед рассветом.» ( « Алхимик»)

«…Только одно делает исполнение мечты невозможным - это страх неудачи.» (« Алхимик»)

« Но умереть, следуя своей судьбе гораздо лучше, чем принять смерть как тысячи людей, которые даже не подозревают о существовании Пути.» (« Алхимик»)

« Когда мы стараемся стать лучше, чем были, все вокруг нас тоже становится лучше.» ( « Алхимик»)

« Что случилось однажды, может никогда больше не случится. Но то, что случилось два раза, непременно случится и в третий.» ( « Алхимик»)

«- Я не знаю как жить в этом мире.

* Посмотри на улицы вокруг. Никто не знает.» (« Настоящий детектив»)

« - А что такое истинное Я?

* Это то, чем вы являетесь, а не то, что с вами сделали.» ( Пауло Коэльо « Вероника решает умереть»)

« Любую трудность можно сделать своим тренажером.» ( Елизавета Бабанова « К дзену на шпильках»)

« В конце жизни ты спросишь себя: А стоила ли моя жизнь того, на что я ее потратила?» ( Пауло Коэльо «Вероника решает умереть»)

«- Опасно быть другой?

* Нет. Опасно – пытаться быть такой же как все: это вызывает неврозы, психозы, паранойю. Опасно хотеть быть как все, потому что это означает насиловать природу, идти против законов Бога, который во всех лесах и рощах мира не создал даже двух одинаковых листочков.» ( Пауло Коэльо « Вероника решает умереть»)

« Неважно откуда ты пришел. Важно куда ты идешь.» ( Элла Фицжеральд)

« Если у тебя есть проблема - надень туфли на размер меньше и ходи в них весь день.» ( «женский совет»)

« Не зря считается, что главное влияние на состояние человека оказывает не достижение цели, а движение к ней. Если мы прогрессируем, мы чувствуем подъем и уверенность. Даже минимальнейший шаг в нужную сторону дает нам прилив сил.» ( « К дзену на шпильках» Елизавета Бабанова)

« В отношениях нужно сохранять независимость.» ( « К дзену на шпильках»)

«Я не знаю никого, кто начал менять себя и свою жизнь, потому что хотелось чего-то новенького и усовершенствованного. Все меняются только при одном условии: когда сильно припрет.» ( Е. Бабанова)

«У одних людей мы учимся, какими мы хотим быть. У других, какими мы быть не хотим.» («К дзену на шпильках»)

«Нужно жить сферически, во многих направлениях. Никогда не теряй свой детский энтузиазм. И все придёт в твою жизнь.» (из кино « Под солнцем Тосканы»)

« И если мечтать нужно фантастически, то шаги к мечте должны быть максимально практическими.» ( Е. Бабанова « К дзену на шпильках»)

« В конце жизни ты осознаешь, что отдал ее ради того, чтобы стать тем человеком, которым стал. И ты задашь себе вопрос: А стоила ли она того?» ( « Карманный справочник мессии» Ричард Бах)

«Говорят в Альпах, между Веной и Венецией проложили железную дорогу, когда еще не было поезда, который мог бы по ней проехать. Но ее все равно построили. Они знали, что такой поезд появится.» ( из кино « Под солнцем Тосканы»)

«Одно и то же событие может стать глубокой травмой и примером разрушающего поведения на всю жизнь, а может источником силы и веской причиной для личной трансформации.» ( Е. Бабанова)

«Что посеешь, то и пожнешь.» ( Библия)

«Это еще одно великое отличие вашей культуры от нашей. Вы славите тех, кто достигает вершин во всем. А мы восхищаемся теми, кто отрекается от своего Я.» («Семь лет в Тибете»)

«Тибетцы говорят, если задачу можно решить, не стоит о ней тревожиться, а

если нельзя - тревожиться бесполезно.» ( Далай Лама из фильма « Семь лет в Тибете»)

«Когда человеку кажется, что все идет наперекосяк, в его жизнь пытается войти нечто чудесное.» (Далай Лама)

«Помните, что не всегда то, что вы хотите, действительно вам нужно.» ( Далай Лама)

«Если можешь помочь, помоги. Если не можешь, не навреди.» ( Далай Лама)

«Прежде чем осуждать кого-то, возьми его обувь, и пройди весь его путь, попробуй его слезы, почувствуй его боль. Наткнись на каждый его камень, о который он споткнулся. И только после этого говори, что ты знаешь - как правильно жить.»( Далай Лама)

« Будь готов изменить свои цели, но никогда свои ценности.» ( Далай Лама)

«Сохраняя положительное отношение к жизни, можно быть счастливым даже в самых неблагоприятных условиях.» ( Далай Лама)

« Помни, что лучшие отношения- те, в которых ваша любовь друг к другу превышает потребность друг в друге.» ( Далай Лама)

«Наши враги дают прекрасную возможность практиковать терпение , стойкость и сострадание.» ( Далай Лама)

«Вначале человек жертвует своим здоровьем для того, чтобы зарабатывать деньги. Потом он тратит деньги, чтобы восстановить здоровье. При этом он настолько беспокоится о своем будущем, что никогда не наслаждается настоящим. В результате он не живет ни в будущем, ни в настоящем. Он живет так, как будто никогда не умрет, а умирая, сожалеет о том , что не жил.» ( Далай Лама)

«Следуйте трем правилам: Уважайте себя, Уважайте других, Несите ответственность за все свои действия.» ( Далай Лама)

«Ни при каких обстоятельствах не следует терять надежду. Чувство отчаяния - вот истинная причина неудач. Помните: вы можете преодолеть любую трудность. Будьте спокойны, даже оказавшись в сложной и запутанной ситуации: это мало повлияет на вас, если ваш ум невозмутим. Напротив, если ум позволяет вам гневаться, то вы утратите покой, даже если окружающий мир будет безмятежным и уютным.»( Далай Лама)

«Что ты ищешь? Счастья, любви, спокойствия духа. Не ходи искать их на другой край земли, ты вернешься разочарованным, огорченным, лишенным надежд. Поищи их на другом краю самого себя, в глубине своего сердца.» (Далай Лама)

«Оценивай свою победу тем, чем тебе пришлось пожертвовать ради нее.» ( Далай Лама)

«Любовь в ее самом чистом и возвышенном виде- это сильнейшее, абсолютное и безусловное желание счастья для другого человека. Это исходящее от сердца желание, не зависящее от того, как этот человек к вам относится.» ( Далай Лама)

«Люди были созданы для того, чтобы любить, а вещи для того, чтобы ими пользовались. Мир в хаосе, потому что все наоборот.» ( Далай Лама)

« Тепло и любовь, которое мы проявляем и отдаем, гораздо важнее тепла и любви, которые мы получаем. Лишь когда мы делимся теплом и любовью, ощущаем подлинную заботу о других, иными словами, проявляя сострадание, мы обретаем условия для подлинного счастья. Из этого следует, что любить самому гораздо важнее, чем быть любимым.» ( Далай Лама)

« Люди принимают терпимость за проявление слабости. Мне представляется, что это не так. Гнев имеет своим источником страх, а вот страх возникает от слабости. Таким образом, если вы сильны, то в вас будет больше мужества. И именно здесь возникает терпимость.» ( Далай Лама)

«Мы никогда не установим гармонию с окружающим миром, пока не примиримся с собой. Найди гармонию со своим миром.» ( Далай Лама)

« Не пытайся написать книгу, которая понравится всем. Напиши ее для одного человека - своего идеального читателя.» ( Е. Бабанова)

«Компромисс- это не попытка идти навстречу желанию людей с постоянным ущербом для своих потребностей. Это скорее попытка найти общий, устраивающий обе стороны выход. То есть, это поиск и нахождение метода, который всем покажется приемлемым.» ( « Без пудры»)

«Осознайте, что все в этом мире принадлежит вам. Получите удовольствие и настоящий кайф от этой сакральной мысли. Это мой мир, моя жизнь, мои тараканы. Я все решаю сама.» (« Без пудры. Правила жизни интеллектуальной стервы»)

«Неудача означает лишь то, что ты просто ищешь более совершенный способ быть успешным.» ( Пол Энгони « Эта взрослая жизнь»)

« Единственной настоящей неудачей в наши «двадцать с чем-то» было бы ни разу не столкнуться с неудачей.» (Пол Энгони « Эта взрослая жизнь»)

«Порой жизнь разносит тебя вдребезги, чтобы перестроить заново.» ( Пол Энгони « Эта взрослая жизнь»)

«Существует жесткая цена за время, впустую потраченное на благополучие. Ты не учишься, не совершенствуешь свою личность и свои способности. Нет трудностей - нет развития.» (Пол Энгони)

« Твои «двадцать с чем-то» - не время для поиска дома. Твои «двадцать с чем-то»- это пора поисков подходящего места, чтобы свой дом построить.» ( Пол Энгони)

«Университет - это изучение всех методов и теорий ныряния с аквалангом. Вручение диплома - это подход к бортику и прыжок в воду. Всю оставшуюся часть своей жизни ты тратишь на старания научиться плавать.» ( Пол Энгони)

«Если ты позволишь пожару расставания испепелить мертвые сорняки твоей жизни, то заново выросшие в ней растения принесут тонны сладких плодов.» ( Пол Энгони)

«Разочарование может быть лучшим проводником к тому месту, куда тебе нужно попасть.» ( Пол Энгони)

«Только от тебя самого зависит то, во что превратится твоя жизнь. В драму, триллер или романтическую комедию с хеппи эндом в конце.» (Я)

«Каждый сам пишет свою книгу жизни. Главное, чтобы было о чем писать.» (Я)

«Мечты не сокрушить отсутствием возможностей. Или денег. Их тихонько убивают отвлекающие факторы и принятие желаемого за действительное.» (Пол Энгони)

«Самый большой риск в твои «двадцать с чем-то» - вообще никогда не рисковать.» ( Пол Энгони)

«Перестань беспокоиться о поисках подходящего человека. Лучше начинай работать над тем, чтобы самому стать подходящим человеком.» ( Пол Энгони)

« Твое любимое дело - это не просто то, что ты делаешь. Твое любимое дело - это то, чего ты НЕ МОЖЕШЬ НЕ ДЕЛАТЬ.» ( Пол Энгони)

«У тебя есть цель, к которой стоит стремиться, и приходится постоянно напоминать себе об этом.» ( Пол Энгони)

«Истинное следование своей мечте может напоминать быстрый спуск с крутой горы: подавляющее, ошеломляющее, захватывающее дух и очень реальное ощущение, что ты можешь вот вот убиться до смерти.» ( Пол Энгони)

«Настоящее мерило человека, это не то, что он делает, когда за ним наблюдают, а то, что он делает в одиночестве.» ( «Все ненавидят Криса»)

«Каждый может стать счастливее, если готов тратить время и силы, меняя свое поведение и образ мыслей.» (« Где живет счастье.Правила жизни самых счастливых людей на планете.»)

«Позитивные эмоции не только позволяют вам чувствовать себя лучше. Они помогают вам стать лучше.» (« Где живет счастье»)

« Увлеченное следование цели делает жизнь более полной и счастливой.» ( « Где живет счастье»)

«Сложнее всего добиться счастья тем людям, которые сильнее всего к нему стремятся.» (Кэрол Грэм)

« Завистливые люди часто осуждают то, чего не умеют, и критикуют тех, до уровня которых им никогда не дотянуться.» ( Ницше)

« Играй роль, пока роль не станет тобой.» ( Тристрам Шенди)

«Хороший план сегодня лучше безупречного плана завтра.» ( генерал Пэттон)

« Когда делаешь что-то не ради выгоды, все равно получаешь награду так или иначе.» ( Элизабет Гилберт)

« Если не можешь делать то, чем занимался долгое время, начни делать что-то другое.» ( Элизабет Гилберт)

«Любое действие лучше полной апатии, потому что к действию нас всегда зовет вдохновение.» ( Элизабет Гилберт)

« Неудачи нам нужны. Они помогают понять, действительно ли ты хочешь и дальше заниматься своим делом.» ( Элизабет Гилберт)

«Судьба определяется не тем, что с тобой происходит, а тем, как ты реагируешь на происходящее.» ( Ник Вуйчич)

« Каждому времени требуется своя психотерапия.» ( Виктор Франкл)

« В конце концов, Богу, если он есть, важнее хороший ли вы человек , чем то, верите вы в него или нет.» (Виктор Франкл)

« У кого есть “зачем’’ тот выдержит почти любое ''как''.» ( Ницше)

« У того, кто посвящает свое время самосовершенствованию, нет времени критиковать других.» ( Мария Тереза из Калькутты)

«Самые несчастные люди в этом мире те, что слишком много заботятся о мнении других.»

« Не обращайте внимание на то, что делают и чего не делают другие. Обратите внимание на то, что делаете и не делаете вы сами.» ( Будда)

« Не ждите, что другие смогут понять ваш жизненный путь, особенно если им никогда не приходилось идти вашей дорогой.»

«Даже в самых страшных неудачах живет зерно новых возможностей и роста.» (« Код экстраординарности»)

« Я хорошо переношу боль.» ( Илон Маск)

«Провал способен многому научить, и в результате значительно улучшить качество жизни.» ( Вишен Лакьяни)

«Чтобы сбросить цепи и жить своей жизнью нужна смелость.» («Код экстраординарности»)

« Чтобы научить человека думать по-новому, не трудитесь учить его. Дайте ему инструмент, который приведет к новому мышлению.» ( Бакминстер Фуллер)

«Часто именно тогда, когда нам плохо, мы выходим на новый уровень личностного роста.» ( Вишен Лакьяни)

« Ставь большие цели, но не связывай с ними свое счастье. Ты должен быть счастлив до того, как их достигнешь.» ( Вишен Лакьяни)

«Главное - быть счастливым, а не первым при любых обстоятельствах.» (Ирина Хакамада)

«Никогда не вините мир. Он глубоко равнодушен к вам! До тех пор, пока вы обвиняете в своих бедах окружающих вас людей, вы скатываетесь под гору.» ( Ирина Хакамада)

«Увеличьте дистанцию с людьми, постоянно загружающими вас своими проблемами. Предложите помощь. И это все. Это не значит, что вы ссоритесь с ними. Просто сделайте дистанцию длиннее: встречайтесь реже и короче. Стремитесь общаться с позитивными, энергичными людьми, с теми, кто на вашей волне.» ( Ирина Хакамада)

« Успешный человек счастлив в постоянном развитии, а не в параноидальном стремлении укрепить стабильность вокруг себя.» ( Ирина Хакамада)

« Смелые - это не те, кто не испытывают страха, а те, кто побеждают его.» ( Ирина Хакамада)

«Мужчина не должен быть всем нашим миром, но должен быть одной из его частей, стоя в общем ряду.» ( Ирина Хакамада)

« Все что делает женщина, незаметно. Заметно становится, когда она этого не делает.» ( Ирина Хакамада)

«Мужчина непознаваем, а значит переделке не подлежит.» (Ирина Хакамада)

«Первое, что необходимо сделать, - избавиться от иллюзий о принце, который найдет, подхватит на руки, и понесет над превратностями судьбы. Со временем мужчине надоедает тащить, и ты, падаешь как тяжелый чемодан. Чтобы избежать печальной участи брошенного чемодана, женщина должна сконцентрироваться не на поиске мужчины, а на собственной мечте.» ( Ирина Хакамада)

« Любите себя наотмашь, больше чем родину, детей и мужчину!» ( Ирина Хакамада)

«Никто не может задавить вас более успешно, чем вы сами.» ( Ирина Хакамада)

«Ощущение счастья человек должен искать в себе, а не в признании себя другими.» (Ирина Хакамада)

«А ведь судьба, как лев. Если вы боитесь, она будет на вас нападать. А если этого страха нет, то она повернет туда, куда вы хотите.» ( Ирина Хакамада)

«Я собственными ушами слышала от Далай-Ламы такое высказывание: « Как бы удобно вы не сели, нога затечет. Надо менять положение. Так и в жизни. Перемены прекрасны, иначе вы затекаете, немеют конечности и душа. Меняйте положение. Это так естественно. Неестественно как раз застывать в жизни, подобно мухе в густом меде. Нет ничего постоянного, невозможно полностью опереться на опыт прошлого и предугадать будущее. Ловите дыхание настоящего, и получайте удовольствие. Главное - меняйте положение, пробуйте, и ничего не бойтесь. С таким настроением можно не только слоника продать, но и горы свернуть.» ( Ирина Хакамада)

« Разумеется людям не нравится, когда ты не такой как все они. Они будут долго тебя высмеивать, осуждать, унижать, но все это происходит от зависти. Они не могут так, как ты, у них духу не хватает. Проще назвать кого-то психом, чем признать, что тебе страшно отличиться от толпы.» ( Ирина Хакамада)

«Главное, не спешить, если уже везде опоздал.» ( Ирина Хакамада)

«Оказывается, что наш мозг устроен так, что лучше всего работает, когда ему хорошо, а не тогда, когда ему плохо или никак. По иронии судьбы, в современном мире мы жертвуем счастьем ради успеха, только для того, чтобы снизить эффективность мозга.» ( Шон Ачор « Преимущество счастья»)

«Чтобы стать счастливым, дарите счастье другим.» ( Далай Лама)

« Никогда такого не было, и вот опять…» ( авторство неизвестно)

« Счастье - это когда твои мысли, слова и поступки находятся в идеальной гармонии.» ( Ганди)

« Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на то, во что не веришь.» ( от автора)

«Жизнь - это путешествие, во время которого ты встречаешь разных людей и преодолеваешь различные испытания. Одни люди не оставляют и следа в твоей жизни, а другие переворачивают ее с ног на голову, оставляя огромную брешь в твоем сердце. Одни учат тому, каким ты хочешь быть, другие то, каким быть точно не хочешь. И то и другое неотъемлемая часть нашей жизни.» ( от автора)

«В мире есть только один человек, способный потянуть тебя на дно или вытянуть тебя наверх, это ты сам.» ( мастер рукопашного боя А. А. Кадочников)

«Все рано или поздно становится историей.» ( от автора)