# 100 verboj por pripensi sian vivon

ChatGPT/FG

11-a de februaro, 2025

# **Enhavo**

Er	Enhavo	
1	Adaptiĝi	4
	① Adaptiĝi al sin mem	4
	Akcepti sian propran evoluon	4
	Lerni el la spertoj	4
	② Adaptiĝi al la pasinteco kaj la estonteco	5
	Liberiĝi de fiksaj ideoj pri la estonteco	5
	Transformi la pasintecon en forton	6
	③ Adaptiĝi al aliaj	7
	Fleksiĝi sen perdi sian esencon	7
	Kompreni la vidpunkton de aliaj	7
	4 Adaptiĝi al la nuntempo	8
	Akcepti la neperfektecon de la nuntempo	8
	Lasi iradi tion, kion oni ne povas ŝanĝi	8
	Adaptiĝi al la neantaŭvidebla kaj la ŝanĝiĝanta mondo	8
	Rigardi ŝanĝojn kiel ŝancojn	8
	Resti fleksebla antaŭ la nekonata	9
2	Agadi	10
_	Agadi por memrealigo	10
	Postkuri siajn celojn	10
		10
	Krei sian propran vojon	11
		11
	Fronti malfacilaĵojn	11
	Lerni el malsukcesoj	11
	Agadi por aliuloj	11
	Helpi sen atendi rekompencon	
	Fari la unuan paŝon en interrilatoj	12
	Agadi respondece en la socio	12
	Preni respondecon pri siaj elektoj	12
	Agadi por pli bona mondo	13
	Agadi por la naturo kaj la estonteco	14
	Vivi pli ekologie	14
	Protekti la biodiversecon	14
3	<b>F</b> -	15
	Akcepti sin mem	15

Akcepti siajn fortojn kaj malfortojn	15
Akcepti siajn emociojn	15
	16
Lasi malantaŭe penton kaj bedaŭron	16
Agnoski la neŝanĝeblan	16
Akcepti aliajn	16
Akcepti la malsamecon	16
Pardoni kaj liberigi sin de rankoro	17
Akcepti la nuntempon	17
Agnoski la realon sen neado	17
Vivi en la momento anstataŭ en la "kio se"	18
Akcepti la ŝanĝon kaj la nekonatan	19
Permesi al si kreski kaj evolui	19
Akcepti, ke ne ĉio estas en nia povo	19

## Verbo 1

# Adaptiĝi

Adaptiĝi estas la arto de fluo kaj rezistopovo. La vivo estas plena de ŝanĝoj, necertecoj kaj neatenditaj situacioj. Kiu scias adaptiĝi, tiu trovas vojon kie aliaj vidas barojn. Adaptiĝi ne signifas rezigni pri sia identeco, sed lerni fleksiĝi por ne rompiĝi.

### ① Adaptiĝi al sin mem

### ☐ Akcepti sian propran evoluon

Ĉu mi donas al mi la rajton ŝanĝiĝi kaj kreski ?



### 🤻 Ezemplo

Laura iam havis tre striktajn planojn por sia vivo, sed ŝi ekkomprenis, ke estas nature adapti siajn revojn laŭnovaj spertoj.

▶ Vidu ankaù [Akcepti sin mem]

	— Citaĵo ———
Kiu restas sinŝanĝa,	tiu vere restas fidela al si mem
	Anonima

### ☐ Lerni el la spertoj

Ĉu mi rigardas malfacilaĵojn kiel fiaskojn aŭ kiel ŝancojn lerni ?



#### Ezemplo

Post malsukcesa komerca provo, Davido unue senkuraĝiĝis. Sed poste li vidis tion kiel tre valora lernado por sia venonta projekto.

Adaptiĝi al si mem estas grava procezo, kiu helpas nin pli bone kompreni niajn bezonojn, valorojn kaj sentojn.

- **Memkonscio**: pripensu niaj pensojn, emociojn kaj kondutojn. Tio povas inkluzivi journaling, meditado aŭ simple pensi pri nia tago.
- Akcepti nian unikecon : ĉiu homo estas malsama. Akceptu niaj fortojn kaj malfortojn, kaj ne komparu nin kun aliaj.
- **Defini niaj valorojn**: pensu pri tio, kio estas grava por ni. Kiaj valoroj gvidas niaj decidojn? Tio povas helpi nin fari pli konsciajn elektojn.
- Establi celojn : pensu pri kion ni volas atingi en diversaj aspektoj de nia vivo. Celoj helpas nin resti fokusita kaj motivita.
- **Praktiki memzorgadon**: zorgu pri nia fizika kaj mensa sano. Tio inkluzivas taŭgan nutradon, ekzercon, kaj tempon por ripozi.
- Esprimi nian senton : ne hezitu paroli pri viaj pensoj kaj emocioj kun fidindaj personoj. Tio povas helpi nin procesi niajn sentojn.
- Fleksibleco: estu malferma al ŝanĝoj kaj novaj spertoj. La vivo estas plena je neatenditaj situacioj, kaj fleksebleco helpas nin adaptiĝi.
- **Reflekto** : regule prenu tempon por reflekti pri niaj spertoj kaj lernadoj. Tio helpas nin kompreni nin mem pli profunde.

Adaptiĝi al si mem estas kontinua procezo, do estu pacienca kun ni mem dum ni esploras kaj evoluas.

### 2 Adaptiĝi al la pasinteco kaj la estonteco

### ☐ Liberiĝi de fiksaj ideoj pri la estonteco

Ĉu mi permesas al mi modifi miajn planojn laŭ la cirkonstancoj ?



#### Ezemplo

Jozefo revis pri certa kariero, sed dumvive li malkovris alian pasion, kiun li antaŭe ne konsideris. Li havis la kuraĝon ŝanĝi sian direkton.

Citaĵo
La vivo estas tio, kio okazas dum ni faras aliajn planojn.
JOHN LENNON

### ☐ Transformi la pasintecon en forton

Ĉu mi lasas malfacilaĵojn malfortigi min aŭ igi min pli forta?



### **Ezemplo**

Marta kreskis en malfacilaj kondiĉoj. Anstataŭ plendi pri sia pasinteco, ŝi decidis uzi sian sperton por helpi aliajn en similaj situacioj.

Citaĵo	
Anstataŭ plendi, ke la rozo havas dornojn, ĝoju, ke la dorno havas rozo	on.
Proverbo	

Adaptiĝi al la pasinteco kaj la estonteco estas gravaj aspektoj de persona evoluo.

### Adaptiĝi al la Pasinteco

- **Akcepto** : akceptu, ke la pasinteco ne povas esti ŝanĝita. Tio ne signifas, ke ni devas konsenti kun ĉio, kio okazis, sed akcepti la realon de la situacioj.
- **Reflekto**: pripensu la spertojn, kiujn ni havis. Kion ni lernis de ili ? Kiel ili formis la personon, kiun ni estas hodiaŭ ?
- **Perdono**: se ni portas koleron aŭ doloron pro pasintaj okazaĵoj, konsideru la eblecon de perdono ne nur por aliaj, sed ankaŭ por ni mem.
- Fokusigi sur lernado : anstataŭ pensi pri la eraroj, pensu pri la lecionoj, kiujn ni lernis. Ĉi tio helpas nin transformi negativan sperton en valoran unu.
- **Praktiki dankemon** : koncentriĝu pri la pozitivaj aspektoj de nia pasinteco. Kion ni ĝuis ? Kion ni devas danki ?

### Adaptiĝi al la estonteco

- Establi celojn : Pensu pri kion ni volas atingi en la estonteco. Establi klarajn, atingeblajn celojn helpas nin resti fokusita.
- Fleksibleco: La estonteco estas plena je neatenditaj ŝanĝoj. Estu malferma al novaj ŝancoj kaj adaptiĝu al novaj situacioj.
- **Praktiki planadon** : kreu planojn por atingi niaj celojn, sed estu preta ŝanĝi tiujn planojn se necese. Tio helpas nin resti organizita kaj preparita.
- Fokusigi sur la nuntempo : kvankam estas grave pensi pri la estonteco, ne forgesu vivi en la momento. Praktiku konscion por ĝui la nunan momenton.

- **Pripensu la eblon de malsukceso** : akceptu, ke malsukceso estas parto de la vojo al sukceso. Lernu de niaj malsukcesoj kaj uzu ilin por plibonigi nin mem.
- Investi en ni mem : eduku nin, akiru novajn kapablojn, kaj zorgu pri nia fizika kaj mensa sano. Ĉi tio preparos nin por la estonteco.

Adaptiĝi al la pasinteco kaj la estonteco postulas tempon kaj paciencon.

### 3 Adaptiĝi al aliaj

### ☐ Fleksiĝi sen perdi sian esencon

Ĉu mi kapablas adaptiĝi al aliaj homoj sen perfidi miajn proprajn valorojn?



#### Ezemplo

Julia translokiĝis al nova lando kun malsama kulturo. Anstataŭ rigardi la diferencon kiel problemon, ŝi vidis ĝin kiel ŝancon lerni.

	Citaĵo	
Estu kiel akvo:	ĝi adaptiĝas al ĉiu formo sed restas akv	Ο.
	BRUCE LEE	

### ☐ Kompreni la vidpunkton de aliaj

Ĉu mi povas adapti mian komunikadon laŭ la persono antaŭ mi ?



#### Ezemplo

Marko ĉiam malkonsentis kun sia frato pri politikaj temoj. Iutage li komprenis, ke ne temas pri venko en debato, sed pri respekto al diversaj vidpunktoj. Li ekpraktikis aŭskultadon anstataŭ kontraŭargumentadon.

Citaĵo
Empatio estas la plej alta formo de inteligenteco
Anonima

### 4 Adaptiĝi al la nuntempo

### ☐ Akcepti la neperfektecon de la nuntempo

Ĉu mi povas flui kun la vivo anstataŭ batali kontraŭ ĝi ?

*
---

#### **Ezemplo**

Mario antaŭe ĉiam volis, ke ĉio estu perfekta. Kiam li eklernis lasi aferojn iri nature, li malkovris pli da paco kaj feliĉo.

Citaĵo	
Se ni volas pacon, lernu akceļ	oti la fluon de la vivo.
LAOZI	

### ☐ Lasi iradi tion, kion oni ne povas ŝanĝi

Ĉu mi tenas streĉon pri aferoj ekster mia kontrolo?



### Ezemplo

Sofia laboris pri projekto, kiu estis neatendite nuligita. Ŝi unue koleris, sed poste ŝi komprenis, ke ŝi povas reorientiĝi al io nova.



### ⑤ Adaptiĝi al la neantaŭvidebla kaj la ŝanĝiĝanta mondo

### □ Rigardi ŝanĝojn kiel ŝancojn

Ĉu mi vidas novajn situaciojn kiel minacojn aŭ kiel eblecojn ?



#### Ezemplo

Kiam la teknologio en lia kampo rapide evoluis, Karlo unue sentis sin perdita. Sed anstataŭ rezisti, li decidis lerni kaj adaptiĝi, kaj tio malfermis novajn pordojn por li.

Vidu ankaù [Akcepti la ŝanĝon kaj la nekonatan]



### □ Resti fleksebla antaŭ la nekonata

Ĉu mi kapablas resti trankvila eĉ kiam mi ne scias, kio venos ?



### 🇞 Ezemplo

Ĉu en nova laboro aŭ en neatenditaj vivcirkonstancoj, tiuj, kiuj adaptiĝas, ĉiam trovas vojon antaŭen.

> —— Citaĵo — Ne estas la vento, kiu decidas kien ni iros, sed la maniero kiel ni metas niaj velojn. ANONIMA

### Verbo 2

# Agadi

Agado estas la ponto inter niaj pensoj kaj la realo. \*\* Ni povas havi ideojn, revojn kaj dezirojn, sed sen agoj ili restas neplenumitaj. Agado signifas preni respondecon pri sia vivo kaj fari konkretajn paŝojn por atingi siajn celojn, helpi aliulojn kaj ŝanĝi la mondon.

### Agadi por memrealigo

### □ Postkuri siajn celojn

Kiel mi difinas miajn celojn kaj kiom mi pretas agadi por atingi ilin?



#### **Ezemplo**

Sofia revis verki libron, sed ŝi ĉiam timis, ke ŝi ne havas sufiĉan talenton. Fine ŝi decidis ekverki po unu paĝon tage, sen juĝi sin. Post unu jaro, ŝi finverkis sian unuan romanon.

> — Citaĵo ——— Komenci estas duono de la laboro. GREKA PROVERBO

### ☐ Krei sian propran vojon

Ĉu mi sekvas tion, kio vere gravas por mi, aŭ mi nur plenumas la atendojn de aliaj?



### Ezemplo

Karlo laboris en banko, sed li sentis sin kaptita en malviva rutino. Li lasis sian postenon kaj kreis sian propran metiejon, kie li produktas lignoartaĵojn. Kvankam estis malfacile, li finfine sentis sin plene vivanta.

———— Citaĵo —— Ne iru tie, kien la vojo ko	 ondukas.
Prefere iru, kie ne estas vojo,	
Ralph Waldo Emer	SON
Agadi malgraŭ timoj kaj duboj	
□ Fronti malfacilaĵojn	
Kiel mi reagas kiam la vivo prezentas defiojn? Ĉu mi	rezignas aŭ mi
<b>Ezemplo</b>	

persistadas?

# – Citaĵo ——

Kuraĝo ne estas la foresto de timo, sed la venko super ĝi. NELSON MANDELA

Malgraŭ sia timo pri parolado antaŭ homamaso, Eleno decidis prezenti sian projekton ĉe konferenco. Ŝi tremis en la komenco, sed finfine ŝi sukcesis transdoni

### ☐ Lerni el malsukcesoj

sian mesaĝon kun pasio.

Kiel mi vidas erarojn? Kiel paŝojn al progreso aŭ kiel malvenkojn?

#### Ezemplo

Rikardo malsukcesis en sia unua entrepreno kaj sentis sin senvalora. Poste li komprenis, ke la sperto donis al li gravajn lecionojn. Kun nova strategio, li lanĉis duan projekton, kiu prosperis.

> — Citaĵo —— Malsukceso estas nur la ŝanco komenci denove, ĉi-foje pli saĝe. **HENRY FORD**

### Agadi por aliuloj

### ☐ Helpi sen atendi rekompencon

Kiel mi povas fari bonon por aliaj sen postuli ion kontraŭe?



### Ezemplo

Ĝis nun, Marteno ĉiam pensis, ke li ne havas tempon por helpi aliajn. Sed kiam lia najbaro malsaniĝis, li spontane proponis aĉeti manĝaĵojn por li. Poste li rimarkis, kiom kontentiga estas doni sen atendo de rekompenco.

Citaĵo — Citaĵo — Ĉiu ago de bonkoreco estas paŝo al pli bona mondo.

DESMOND TUTU

### ☐ Fari la unuan paŝon en interrilatoj

Ĉu mi atendas, ke aliaj kontaktu min, aŭ mi mem iniciatas?



#### Ezemplo

En sia laboro, Larisa sentis sin sola, ĉar neniu proponis al ŝi amikecon. Unu tagon ŝi decidis simple inviti kelkajn kolegojn por trinki kafon. Tiel ŝi kreis fortan amikan grupon.

### Agadi respondece en la socio

### ☐ Preni respondecon pri siaj elektoj

Kiel miaj decidoj influas aliajn homojn kaj la mondon?



#### Ezemplo

Kiam Petro eksciis, ke lia banko financas damaĝajn mediajn projektojn, li decidis ŝanĝi al etika banko. Kvankam tio postulis penon, li sciis, ke lia mono nun subtenas pli justan ekonomion.

——— Citaĵo ———
Vi estas libera fari viajn elektojn, sed ne eskapi la konsekvencojn
ANONIMA

### □ Agadi por pli bona mondo

Kiel mi povas kontribui al justa kaj harmonia socio?



### Ezemplo

Mario ĉiam indignis pri socia maljusteco, sed sentis sin senpova. Anstataŭ plendi, li aliĝis al organizo, kiu helpas senhejmulojn, kaj fariĝis aktiva membro.

Citaĵo
Eĉ la plej eta ago estas pli bona ol la plej granda intenco
Anonima

### Agadi por la naturo kaj la estonteco

### □ Vivi pli ekologie

Ĉu miaj kutimoj respektas la ekosistemon? Kiel mi povas kontribui al pli daŭrigebla mondo?



### Ezemplo

Anna rimarkis, ke ŝi aĉetas tro da plastaj objektoj. Ŝi decidis iom post iom adopti nul-ruban vivstilon, kun teksaj sakoj, vitraj ujoj kaj reciklitaj materialoj.

——— Citaĵo ———

Ni ne heredis la teron de niaj prapatroj, ni pruntas ĝin de niaj posteuloj.

INDIANAA PROVERBO

#### ☐ Protekti la biodiversecon

Ĉu mi konscias pri la efiko de homaj agoj sur la naturo?



### Ezemplo

Tomaso ĉiam forĵetis la foliojn de sia ĝardeno. Kiam li eksciis, ke ili estas ŝirmejo por insektoj, li decidis lasi naturan angulon en sia ĝardeno por favori la biodiversecon.

- Citaĵo ——

Kiam la lasta arbo estos detranĉita, kiam la lasta rivero estos venenita, tiam vi komprenos, ke mono ne manĝeblas.

INDIANAA PROVERBO

### Verbo 3

# Akcepti

Akcepto estas la pordo al paco kaj kresko. Ni ofte luktas kontraŭ la realo, kontraŭ aliaj, aŭ eĉ kontraŭ ni mem, sed akcepto ne signifas rezigni. Ĝi estas la agnosko de la faktoj, la akcepto de nia vojo, kaj la rekono, ke ŝanĝo komenciĝas per kompreno.

### Akcepti sin mem

### ☐ Akcepti siajn fortojn kaj malfortojn

Ĉu mi vere konas min mem kaj akceptas miajn kvalitojn?



#### Ezemplo

Sofia longe sentis sin nesufiĉe bona kompare kun aliaj. Sed kiam ŝi ĉesis fokusiĝi nur pri siaj mankoj kaj agnoskis siajn fortojn, ŝi ekkonsciis, ke ŝi havas unikan valoron en la mondo.



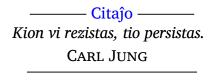
### ☐ Akcepti siajn emociojn

Ĉu mi permesas al mi senti tion, kion mi vere sentas?



#### Ezemplo

Post grava perdo, Marko sentis doloron sed ankaŭ kulpon pro sia malĝojo. Poste li lernis, ke permesi al si funebri estas parto de la resaniĝo.



### Akcepti la pasintecon

### ☐ Lasi malantaŭe penton kaj bedaŭron

Ĉu mi kaptas la lernojn el la pasinteco sen esti kaptita de ĝi?



### Ezemplo

Karla ofte ripetis en sia kapo malbonajn decidojn de sia juneco. Kiam ŝi fine akceptis, ke ŝi faris la plej bonan eblan elekton en tiu momento, ŝi povis liberiĝi de kulpo.

Citaĵo	
Akcepti ne signifas forgesi, sed kompreni kaj l	lerni.
Anonima	

### □ Agnoski la neŝanĝeblan

Ĉu mi eluzas energion kontraŭ aferoj, kiujn mi ne povas ŝanĝi?



#### Ezemplo

Jakobo revis pri alia infanaĝo ol tiu, kiun li havis. Sed li ekkomprenis, ke kvankam li ne povas ŝanĝi sian pasintecon, li povas influi sian nunon kaj estontecon.

——— Citaĵo ———

Dio, donu al mi la trankvilon akcepti tion, kion mi ne povas ŝanĝi, la kuraĝon ŝanĝi tion, kion mi povas, kaj la saĝon distingi la diferencon.<sup>1</sup>

SERENECO-PREĜO

### Akcepti aliajn

### ☐ Akcepti la malsamecon

Ĉu mi vere respektas la diferencojn de aliaj?



#### Ezemplo

Tomaso foje sentis sin maltrankvila ĉe homoj, kiuj pensis malsame ol li. Sed kiam li komencis aŭskulti kun sincera scivolemo, li malkovris, ke diverseco estas riĉeco.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup>ŝajnas al mi ke tiu diro estas "stoika"

——————————————————————————————————————
Akcepti ne signifas konsenti, sed kompreni.
Anonima
□ Pardoni kaj liberigi sin de rankoro
Ĉu mi tenas en mi rankoron, kiu pezigas min?
Ezemplo Elsa sentis sin perfidita de sia amikino. Sed ŝi rimarkis, ke la rankoro nur dolorigis ŝin mem, ne la alian. Kiam ŝi finfine decidis pardoni, ŝi sentis sin pli malpeza kaj libera.
Pardono ne ŝanĝas la pasintecon, sed vastigas la estontecon.  PAUL BOESE
Akcepti la nuntempon
□ Agnoski la realon sen neado
Ĉu mi rezistas la faktojn aŭ akceptas ilin tiajn, kiaj ili estas?
Ezemplo  Marta ricevis neatenditan malsan-diagnon. Unue ŝi rifuzis kredi ĝin, sed poste ŝi rimarkis, ke akcepti la realon estas la unua paŝo por agi kaj adaptiĝi.
Vidu ankaù [Agadi] kaj [Adaptiĝi]
——————————————————————————————————————

# **Ezemplo**

□ Vivi en la momento anstataŭ en la "kio se"

Ĉu mi tro zorgas pri tio, kion mi ne povas kontroli?

Leonardo pasigis multe da tempo zorgante pri la estonteco. Sed kiam li komencis praktiki dankemon por la nuna momento, lia vivo fariĝis pli harmonia.

### Akcepti la ŝanĝon kaj la nekonatan

		<b>Permesi</b>	al si	kreski	i kai	evol	ui
--	--	----------------	-------	--------	-------	------	----

Ĉu mi restas kaptita en mia komforta zono pro timo al ŝanĝo?



### Ezemplo

Kiam Ŝaro ricevis laborproponon en nova urbo, ŝi unue hezitis. Sed ŝi ekpensis: "Eble tio estas mia ŝanco kreski." Ŝi akceptis la defion kaj trovis novajn eblecojn.

——— Citaĵo ———
Ĉiu ŝanĝo komenciĝas per akcepto.
Anonima

### ☐ Akcepti, ke ne ĉio estas en nia povo

Ĉu mi strebas kontroli aferojn, kiuj estas ekster mia influo?



### Ezemplo

Mateo volis esti perfekta en ĉio, sed tio kondukis al streĉiĝo kaj laceco. Akceptante, ke kelkaj aferoj simple estas nekontroleblaj, li trovis pli da paco en sia vivo.

Citaĵo
La saĝulo akceptas la venton, anstataŭ klopodi ŝanĝi ĝin.
KONFUCEO

voir par exemple [Agadi] page 10