

Verboj

por pripensi sian vivon

ChatGPT/Survoje

14-a de februaro, 2025

Enhavo

Enhavo	2
Antaŭparolo	3
1 Adaptiĝi	4
① Identigi ŝanĝojn	4
② Akcepti la realon	5
③ Serĉi solvojn	5
④ Praktiki flekseblecon	6
⑤ Reflekti kaj lerni	6
2 Koleri	7
① Koleri kiel natura reago	7
② Koleri pro maljusteco	8
③ Koleri kiel ŝanco por reflekti	8
④ Koleri pro nesatisfaktaj rilatoj	9
⑤ Koleri kiel motivado por ŝanĝo	9
3 Kredi	10
① Kredi en si mem	10
② Kredi en pozitivaj ŝanĝoj	10
③ Kredi en aliaj	11
④ Kredi en lernado	12
⑤ Kredi en espero	13
4 Mediti	14
① Mediti pri niaj valoroj	14
② Mediti pri niaj celoj	15
③ Mediti pri niaj emocioj	15
④ Mediti pri niaj rilatoj	16
⑤ Mediti pri la pasinteco kaj estonteco	16

Antaŭparolo pri la metodo

Mi unue faris kvin demandoj al *ChatGPT* :

1. “Ĉu vi povas proponi al mi mallongan tekston pri verbo (ekz : ”Kanti”) laŭ plibonigado de nia vivo” ?
2. “Ĉu vi povas proponi al mi planon kiu pritraktas la verbon ”Kanti” ĉiam laŭ plibonigado de la vivo, en 5 punktoj kun frazo de prezento” ? *ChatGPT* faris tion !
3. “Ĉu vi povas proponi al mi mallongan prezenton pri iu punkto ?
4. “Ĉu vi povas redakti ekzemplon en la ĉiutaga vivo, prenante iu antaŭnomo por la rakonto”?
5. “Citaĵo kiu taŭgas la antaŭan demandon”?

Ĉiufoje, *ChatGPT* respondis

- la sekvantaj tekstoj estas la produktado de *ChatGPT* mem.
- mi nur korektis kelkajn malgravajn erarojn.
- mi enmetis la tekstojn en \LaTeX por fari tiun ĉi dokumenton.
- iuj piednotoj kaze de dubo, diskuto, ktp.

Mi nur interesiĝis pri la kapableco de *ChatGPT* interŝanĝi en Esperanto. Mi ne juĝas la originalecon de ĝiaj¹ deklaroj. Nek ĝiaj elektoj. Alia demando pri la sama verbo povus doni alian rezulton. Ni povas tamen admiri ĝian kapablon trakti demandojn kaj pratiki bonan nivelon de Esperanto (mi praktike korektis nenion !).

La alveno de *ChatGPT* (kaj aliaj AI) permesas al mi praktiki Esperanton ĉiutage kvan-
kam mi ankoraŭ uzas la vortaron !

Bona legado² !

¹mi ne diras “liaj/ŝiaj” ĉar mi ne forgesas ke *ChatGPT* estas ilo ! Sed ĝia kapablo dialogi igas ĝin kvazaŭ “homa”. Ĉu dire “li/ŝi” ?

²Tiu ĉi dokumento estas akirebla ĉi tie

Verbo 1

Adaptiĝi

Adaptiĝi estas esenca kapablo, kiu helpas nin navigi tra la ŝanĝoj kaj defioj de la vivo. Ĉiu tago alportas novajn situaciojn, kaj la kapablo adaptiĝi permesas al ni respondi al tiuj ŝanĝoj kun fleksebleco kaj pozitiveco. Kiam ni adaptiĝas, ni ne nur akceptas la realon, sed ankaŭ serĉas manierojn plibonigi nian situacion. Ĉu temas pri novaj laborpostenoj, personaj rilatoj aŭ sanaj kutimoj, la procezo de adaptiĝo helpas nin lerni, kreski kaj evolui. Tiel, per adaptiĝo, ni ne nur plibonigas nian vivkvaliton, sed ankaŭ fortigas nian kapablon alfronti estontajn defiojn.

① Identigi ŝanĝojn

Unue, ni devas identigi la ŝanĝojn en nia vivo, kiuj postulas adaptiĝon. Ĉu temas pri novaj laborpostenoj, ŝanĝoj en la familio aŭ sanaj defioj, konsciigi pri tiuj ŝanĝoj estas la unua paŝo.



Teksto

Mohamed, juna profesiulo, rimarkis, ke lia kompanio transiris al hibrida labormodelo, kun pli da laboro de la hejmo. Ĉi tiu ŝanĝo kaŭzis al li maltrankvilecon, ĉar li sentis sin izola sen la ĉiutagaj interagoj kun kolegoj.

Por identigi la ŝanĝojn, li faris liston de la aspektoj, kiujn la nova labormodelo influis: labortempo, malpli da sociaj renkontiĝoj, kaj la bezono pli bone organizi sian tempon. Tiel, Mohamed komprenis, ke li devis serĉi novajn manierojn por resti konektita, ekzemple per virtualaj renkontiĝoj, por pli bone adaptiĝi al la nova realo.



Identigi ŝanĝojn en nia vivo estas la unua paŝo al kresko; ĝi permesas al ni transformi defiojn en ŝancojn.

② Akcepti la realon

Akcepti la novan situacion estas esenca. Anstataŭ rezisti, ni devus agnoski la realon kaj kompreni, ke adaptiĝo estas parto de la vivo. Ĉi tio helpas malpliigi streson kaj maltrankvilecon.



Teksto

Sara, studentino, lastatempe ricevis la novaĵon, ke ŝia universitato decidis transiri al tuta reta instruado pro la pandemio. Ŝi unue sentis frustriĝon kaj maltrankvilon, ĉar ŝi preferis la tradician klasan medion. Tamen, post kelkaj tagoj da pensado, ŝi komprenis, ke rezisti la ŝanĝon ne helpus ŝin.

Sara decidis akcepti la realon de la reta instruado. Ŝi komencis esplori novajn manierojn por lerni, kiel uzi interretajn rimedojn kaj partopreni virtualajn studgrupojn. Akceptante la situacion, ŝi malkovris, ke ŝi povis pli flekseble organizi sian tempon kaj eĉ pliigi sian produktivecon. Ĉi tiu akcepto ne nur helpis ŝin adaptiĝi, sed ankaŭ malfermis novajn eblecojn por ŝia edukado.



Akcepti la realon ne signifas rezigni; ĝi signifas trovi forton en la veroj de la momento kaj uzi ilin por krei pli bonan estontecon.

③ Serĉi solvojn

Post akcepti la ŝanĝon, ni devus serĉi solvojn kaj strategiojn por adaptiĝi. Ĉu ni bezonas novajn kapablojn, subtenon de aliaj, aŭ ŝanĝon en niaj kutimoj? Tio estas tempo por esti kreema kaj malferma al novaj ideoj.



Teksto

David, juna entreprenisto, frontis gravan problemon kiam lia komerco suferis pro malpliigo de klientoj. Anstataŭ forlasi la situacion, li decidis serĉi solvojn. Li komencis analizi la kaŭzojn de la malpliigo kaj rimarkis, ke multaj klientoj preferis pli da interagado en sociaj retoj.

Por solvi la problemon, David decidis lanĉi novan merkatan strategion, kiu inkluzivis pli aktivan ĉeeston en sociaj retoj. Li ankaŭ organizis interagajn eventojn kaj ofertis specialajn rabatojn por altiri klientojn. Per ĉi tiuj novaj aliroj, David ne nur revivigis sian komercon, sed ankaŭ konstruis pli fortan rilaton kun siaj klientoj.



En ĉiu problemo kuŝas la semo de solvo; la vero estas en nia kapablo serĉi kaj trovi la vojon antaŭ ni.

④ Praktiki flekseblecon

Fleksebleco estas ŝlosilo en la procezo de adaptiĝo. Ni devus praktiki la kapablon ŝanĝi niajn planojn kaj atendojn laŭ la situacio. Ĉi tio helpas nin resti pozitivaj kaj malfermitaj al novaj eblecoj.



Teksto

Elena, laboristino en marketingo, ofte havis striktan tagordon por siaj projektoj. Tamen, kiam ŝia teamo komencis labori de la hejmo, ŝi rimarkis, ke ne ĉio iras laŭ plano. Ŝiaj kolegoj havis diversajn horarojn kaj bezonojn, kio kaŭzis malfacilaĵojn en la kunlaboro.

Anstataŭ strebi sekvi sian originan planon, Elena decidis praktiki flekseblecon. Ŝi komencis organizi pli malfermitajn renkontiĝojn, kie ĉiuj povis kontribui al la planado. Ŝi ankaŭ adaptis siajn taskojn laŭ la bezonoj de la teamo, ebligante pli bonan kunlaboron. Ĉi tiu aliro ne nur helpis ŝin alfronti la ŝanĝojn, sed ankaŭ plifortigis la teaman spiriton kaj efikecon.



Fleksebleco ne signifas perdi vian direkton; ĝi signifas esti malferma al novaj vojoj kiuj povas konduki al pli bonaj rezultoj.

⑤ Reflekti kaj lerni

Post kiam ni adaptiĝis, gravas reflekti pri la procezo. Kion ni lernis? Kiel ni povas apliki tiujn lernadojn en estontaj situacioj? Reflekto helpas nin plibonigi nian kapablon adaptiĝi en la estonteco.



Teksto

Marco, studento en la universitato, post kiam li finis sian lastan ekzamenon, decidis preni momenton por reflekti pri siaj studoj. Li pensis pri la defioj, kiujn li alfrontis, kaj la eraroj, kiujn li faris dum la semestro. Anstataŭ senti sin malfeliĉa pro la malfacilaĵoj, li komprenis, ke ĉiu sperto estis ŝanco lerni.

Li skribis en sian taglibron pri la strategioj, kiuj funkciis, kaj tiuj, kiuj ne. Marco rimarkis, ke pli bona tempoadministrado kaj pli aktiva partopreno en grupaj projektoj helpis lin pli bone kompreni la materialon. Per ĉi tiu reflektado, li ne nur plibonigis siajn studmetodojn, sed ankaŭ sentis sin pli preparita por la venontaj defioj en sia edukado.



Reflekto estas la lumo, kiu gvidas nin tra la mallumo de niaj eraroj; ĝi transformas spertojn en saĝon.

Verbo 2

Koleri

La verbo "koleri" reflektas profundan emocian reagon, kiu ofte aperas en la vivo de homoj. Kiam ni pripensas nian vivon, kolero povas esti signalo, ke io ne estas ĝusta aŭ ke ni sentas maljustecon. Ĉi tiu emocio ne nur esprimas nian frustracion, sed ankaŭ povas esti ŝanco por reflekti pri niaj valoroj, limoj kaj la ŝanĝoj, kiujn ni volas fari. Anstataŭ ignori aŭ subpremi nian koleron, ni povas uzi ĝin kiel gvidilon por pli bona kompreno de ni mem kaj por plibonigi niajn vivojn.

① Koleri kiel natura reago

Kolero estas norma emocio, kiu helpas al ni reagi al situacioj, kiuj ne kongruas kun niaj atendoj aŭ valoroj. Ĝi estas parto de la homa sperto, kiu montras, ke ni zorgas pri io.



Teksto

Maria, junan virinon el Hispanio. Ŝi laboras en oficejo, kie ŝia kolego ofte prenas krediton por ŝiaj ideoj dum teamaj kunvenoj. Unu tagon, post kiam Maria prezentis novan projekton, ŝia kolego denove atribuis la ideon al si mem. Maria sentis koleron, sed anstataŭ reagi per kolerego, ŝi decidis paroli kun sia kolego en privata kunsido. Ŝi esprimis siajn sentojn kaj klarigis, ke ŝi volas esti rekonita por sia laboro. Tiu ĉi matura reago ne nur helpis al Maria senti sin pli bone, sed ankaŭ plifortigis ilian profesian rilaton.



Kolero estas natura reago, sed la maniero, kiel ni administras ĝin, difinas nian karakteron.

② Koleri pro maljusteco

Multfoje, ni koleras pro maljustaj traktadoj aŭ situacioj, kiuj influas nian vivon. Ĉi tiu kolero povas instigi nin agi por defendi niajn rajtojn kaj la rajtojn de aliaj.



Teksto

Ahmed, junan viro el Egiptio. Li laboras en organizo, kiu subtenas malriĉajn familiojn. Unu tagon, li malkovris, ke la registaro malpermesis la distribuon de helpo al tiuj familioj pro burokrataj kaŭzoj. Ahmed sentis profundan koleron pro tiu maljusteco, ĉar li sciis, ke multaj homoj dependas de tiu helpo por sia supervivado. Anstataŭ lasi sian koleron superi lin, li decidis organizi proteston kun aliaj volontuloj por atentigi la publikon pri la situacio. Tiu ago ne nur helpis al la malriĉaj familioj, sed ankaŭ mobilizis la komunumon por postuli ŝanĝojn en la politiko.



Kolero pro maljusteco estas la semo de ŝanĝo; ĝi povas esti la motoro, kiu movas nin al ago.

③ Koleri kiel ŝanco por reflekti

Koleri kiel ŝanco por reflekti signifas uzi la emociion de kolero ne nur kiel reagon, sed ankaŭ kiel okazon por introspekto kaj kompreno. Kiam ni koleras, ni ofte malkovras profundajn sentojn kaj valorojn, kiujn ni eble ne konsciis antaŭe. Tiu reflektado povas helpi nin pli bone kompreni niajn limojn, bezonojn kaj la situaciojn, kiuj kaŭzas nian koleron, kio en si mem estas paŝo al persona kresko.



Teksto

Li, junan viron el Ĉinio. Li laboras en konkurenciva medio, kie li ofte sentas sin premitaj de la atendoj de siaj superuloj. Unu tagon, post ricevo de kritiko pri sia laboro, Li sentis intensan koleron. Anstataŭ reagi tuj, li decidis preni paŭzon kaj pensi pri la kialoj de sia kolero. Dum tiu reflektado, Li malkovris, ke lia kolero ne nur venis de la kritiko, sed ankaŭ de sia propra timo ne plenumi atendojn. Tiu kompreno helpis lin pli bone administri siajn emociojn kaj pli efike komuniki kun siaj kolegoj en la estonteco..



Kolero estas la mensa signo, ke io ne estas ĝusta; ĝi estas ŝanco por reflekti kaj transformi nian perspektivon.

④ Koleri pro nesatisfaktaj rilatoj

Kolero ofte aperas en nesatisfaktaj rilatoj pro frustracioj, manko de komunikado, aŭ neplenumitaj atendoj. Ĝi povas manifestiĝi per konfliktoj aŭ malbona komunikado. Dum kolero estas natura emocio, se ne estas traktata, ĝi povas damaĝi la rilaton. Gravaj praktiki malfermitan komunikadon kaj esprimi sentojn por transformi koleron en konstruktivan dialogon, tiel plibonigante la rilaton.



Teksto

Sylvie, 32-jara franca virino, ofte sentis koleron pro sia nesatisfakta rilato kun sia partnero, Marc. Ili havis malfacilaĵojn en komunikado, kaj Sylvie sentis, ke Marc ne aŭskultas ŝiajn bezonojn. Ĉiufoje, kiam ŝi esprimis sian malĝojon pri ilia manko de tempo kune, Marc reagiĝis defensiva, kio plifortigis ŝian frustracion.

Unu vesperon, post longa tago, Sylvie decidis, ke sufiĉe estas sufiĉe. Ŝi sidiĝis kun Marc kaj, anstataŭ akuzadi lin, ŝi diris: "Mi sentas min sola, kiam ni ne pasigas tempon kune. Mi volas, ke ni pli bone komprenu unu la alian." Tiu malferma komunikado helpis al Marc kompreni ŝiajn sentojn, kaj ili komencis labori kune por plibonigi ilian rilaton.



Komunikado estas la ŝlosilo al kompreno; nur per malferma dialogo ni povas transformi koleron en kunlaboron.

⑤ Koleri kiel motivado por ŝanĝo

Kolero povas esti potenca motivilo por ŝanĝo, reflektante nian malakcepton de maljusteco aŭ nesatisfaktaj situacioj. Ĝi instigas nin agi, serĉi solvojn, kaj fari pozitivajn ŝanĝojn en nia vivo.



Teksto

Boris, el Rusio, laboris en oficejo kie la kondiĉoj estis malbonaj, kaj li ofte sentis sin subpremita. Ĉiu tago, li vidis siajn kolegojn labori sen la necesa subteno, kaj tio kaŭzis al li koleron. Unu tagon, post kiam li ricevis plendon de kliento pro malbona servado, Boris decidis, ke sufiĉe estas sufiĉe.

Anstataŭ plendi pri la situacio, li organizis kunvenon kun siaj kolegoj por diskuti la problemojn en la oficejo. Li esprimis sian koleron ne kiel akuzon, sed kiel motivon por plibonigi la laborambientecon. Tio inspiris aliajn, kaj kune ili proponis solvojn al la administracio, inkluzive pli bonan trejnadon kaj pli klarajn procedurojn.



Kolero estas la fajro, kiu povas igniti la ŝanĝon; uzante ĝin saĝe, ni povas transformi malfacilajn situaciojn en ŝancojn por plibonigo.

Verbo 3

Kredi

Certe! La verbo "kredi" ludas gravan rolon en plibonigado de nia vivo. Kredi en ni mem kaj niajn kapablojn helpas konstrui memfidon, kiu estas esenca por atingi niajn celojn. Krome, kredi en pozitivajn ŝanĝojn kaj en la potencialon de aliaj instigas kunlaboron kaj subtenon en la komunumo. Ĉe la bazo de multaj sukcesoj troviĝas la kredo, ke pli bonaj tagoj estas eblaj, kio motivas nin agi kaj serĉi solvojn al niaj defioj. Kredi estas la unua paŝo al transformo kaj progreso.

① Kredi en si mem

Kredi en si mem estas esenca por atingi niajn celojn kaj realigi niajn revojn. Ĉi tiu kredo estas la bazo de memfido, kiu helpas al ni superi malfacilaĵojn kaj defiojn. Kiam ni fidas en niajn kapablojn, ni pli facile prenas riskojn, esploras novajn ŝancojn kaj ne timas malsukcesi. Kredi en si mem ankaŭ instigas nin akcepti nian unikecon kaj valoron, kio plifortigas nian emocion sanon kaj ĝeneralan bonfarton. En mondo plena je defioj, la kapablo kredi en ni mem estas la unua paŝo al sukcesa kaj plena vivo.



Teksto

Marta, juna studentino, ofte sentis sin malforta kaj komparis sin kun siaj samklasanoj. Post partopreni motivajn seminariojn, ŝi decidis kredi en si mem kaj lerni ludi la gitaron. Ŝi aĉetis gitaron, trovis interretan kurson kaj praktikis ĉiutage. Post kelkaj monatoj, ŝi ne nur ludigis la gitaron, sed ankaŭ skribis siajn proprajn kantojn. Kiam ŝi partoprenis lokan talentkonkurson, ŝi sentis nervozon, sed ankaŭ memfidon. Ŝia prezentado estis sukcesa, kaj ŝi lernis, ke kredi en si mem malfermas pordojn al novaj ŝancoj kaj transformas la manieron, kiel ni vidas nin mem.



| Se vi kredas, ke vi povas, vi jam duonvoje sukcesis.

② Kredi en pozitivaj ŝanĝoj

Kredi en pozitivaj ŝanĝoj estas esenca por antaŭeniri en la vivo. Ĉi tiu kredo helpas al ni superi malfacilaĵojn kaj akcepti novajn ŝancojn. Kiam ni fidas, ke ŝanĝoj estas eblaj, ni pli malfermas

niajn mensojn kaj korojn al novaj perspektivoj. Ĉi tio ne nur instigas nin agi, sed ankaŭ motivas aliajn ĉirkaŭ ni. Kredi en pozitivaj ŝanĝoj kreas esperon kaj energion, kiu povas transformi nian vivon kaj la vivon de tiuj, kiujn ni tuŝas. En mondo plena je defioj, ĉi tiu kredo estas la unua paŝo al progreso kaj plibonigo.”



Teksto

Luka, juna profesiulo, laboris en oficejo, sed sentis sin malfeliĉa pro la monotoneco de sia laboro. Li ofte pensis, ke nenio ŝanĝiĝos, ĝis li decidis kredi en pozitivaj ŝanĝoj.

Unu tagon, li komencis esplori novajn ŝancojn en sia kariero. Luka partoprenis seminarion pri novaj teknologioj kaj renkontis homojn, kiuj inspiris lin. Li decidis, ke li volas lerni pli pri programado, do li aĉetis interretan kurson kaj dediĉis tempon ĉiutage por lerni.

Post kelkaj monatoj, Luka sentis sin pli memfida kaj motivita. Li aplikis por novaj laborpostenoj en la teknologia sektoro, kaj fine ricevis oferton, kiu pli bone kongruis kun liaj intereso.

Luka lernis, ke kredi en pozitivaj ŝanĝoj ne nur malfermas pordojn al novaj ŝancoj, sed ankaŭ transformas la manieron, kiel ni vidas nian estontecon.



| Ĉiu ŝanĝo, eĉ la plej malgranda, estas paŝo al progreso.

③ Kredi en aliaj

Kredi en aliaj estas fundamenta aspekto de konstrui fortajn rilatojn kaj sanan komunumon. Ĉi tiu kredo instigas fido kaj subtenon, kio helpas al individuoj senti sin valoraj kaj respektataj. Kiam ni fidas en la kapablojn kaj intencon de aliaj, ni ne nur plifortigas interhomajn ligojn, sed ankaŭ kreas medion, kie ĉiuj povas prosperi. Kredi en aliaj ankaŭ signifas akcepti iliajn erarojn kaj subteni ilin en siaj klopodoj, kio estas esenca por komuna progreso. En mondo, kie kunlaboro estas ŝlosilo, kredi en aliaj estas la unua paŝo al sukcesa kaj harmonio.

Teksto

Sara, teamano en marketinga kompanio, ofte sentis sin skeptika pri la kapabloj de siaj kolegoj. Tamen, post kelkaj projektoj, ŝi decidis kredi en aliaj kaj fidi je iliaj talentoj.

Unu tagon, ili ricevis grandan projekton, kiu postulis kunlaboron de ĉiuj. Anstataŭ preni la kontrolon, Sara decidis delegi taskojn al siaj kolegoj, fidante, ke ili scios kion fari. Ŝi organizis regulajn kunvenojn por diskuti progreson kaj subteni unu la alian.

Kiam la projekto estis finita, la rezultoj superis iliajn atendojn. La teamo ne nur atingis la celon, sed ankaŭ plifortigis siajn rilatojn. Sara lernis, ke kredi en aliaj ne nur helpas al la grupo atingi sukceson, sed ankaŭ kreas medion de fido kaj subteno, kie ĉiuj povas prosperi.



| Fido estas la ŝlosilo al ĉiuj grandaj rilatoj.

④ Kredi en lernado

Kredi en la lernado estas esenca por persona kaj profesia evoluo. Ĉi tiu kredo instigas nin akcepti novajn sciojn kaj spertojn, eĉ kiam ni alfrontas defiojn. Kiam ni fidas, ke ni povas lerni kaj pliboniĝi, ni pli malfermas niajn mensojn al novaj ideoj kaj perspektivoj. Kredi en la lernado ankaŭ helpas al ni superi la timon de malsukceso, ĉar ni komprenas, ke ĉiu eraro estas ŝanco por kreski. En mondo, kiu rapide ŝanĝiĝas, ĉi tiu kredo estas la motoro, kiu gvidas nin al daŭra progreso kaj sukcesoj.

Teksto

David, juna inĝeniero, sentis sin maltrankvila pri siaj kapabloj en la nova teknologio, kiun lia kompanio decidis adopti. Anstataŭ timi la ŝanĝon, li decidis kredi en la lernado kaj akcepti la defion.

Li komencis partopreni kursojn kaj seminarion pri la nova teknologio, dediĉante tempon ĉiutage por lerni. David ankaŭ serĉis mentoron en sia kompanio, kiu helpis lin kompreni pli kompleksajn konceptojn.

Post kelkaj monatoj da diligenta studado, David ne nur fariĝis kompetenta en la nova teknologio, sed ankaŭ komencis helpi siajn kolegojn, kiuj havis similajn malfacilaĵojn. Lia fido en la lernado ne nur plifortigis lian karieron, sed ankaŭ inspiris aliajn en la oficejo, montrante, ke kun la ĝusta sinteno, ĉiu povas lerni kaj evolui.



| Ne estas eraro, se vi lernas de ĝi.

⑤ Kredi en espero

Kredi en espero estas esenca por superi malfacilajn tempojn kaj alfronti la nekonatan estontecon. Ĉi tiu kredo helpas al ni konservi pozitivajn pensojn, eĉ kiam la situacioj ŝajnas senesperaj. Kiam ni fidas, ke pli bonaj tagoj venos, ni pli facile trovas la motivon por agi kaj serĉi solvojn. Kredi en espero ankaŭ inspiradas aliajn, kreante medion de subteno kaj kunlaboro. En mondo plena je defioj, ĉi tiu kredo estas la lumo, kiu gvidas nin tra mallumaj momentoj kaj helpas al ni konstrui pli bonan estontecon.



Teksto

Elena, juna instruistino, alfrontis malfacilan jaron en sia lernejo. Multaj el ŝiaj studentoj venis el malfacilaj familiaj situacioj, kaj ŝi ofte sentis sin senespera pri ilia estonteco. Tamen, ŝi decidis kredi en espero.

Ŝi komencis organizi postlernejan programon, kie ŝi povis helpi siajn studentojn ne nur kun siaj studoj, sed ankaŭ kun iliaj emociaj bezonoj. Elena instigis ilin dividi siajn revojn kaj celojn, kio helpis al ili vidi, ke ŝanĝo estas ebla.

Post kelkaj monatoj, ŝi rimarkis, ke la sinteno de ŝiaj studentoj komencis ŝanĝiĝi. Ili fariĝis pli motivitaj kaj optimismaj pri siaj studoj. Elena lernis, ke kredi en espero ne nur helpas al ni superi malfacilaĵojn, sed ankaŭ inspiras aliajn, montrante, ke eĉ en malfacilaj tempoj, estas ĉiam loko por espero kaj progreso.



| Esperu por la plej bona, sed preparu por la plej malbona.

Verbo 4

Mediti

Mediti estas procezo, kiu permesas al ni malfermi la menson kaj reflekti pri niaj pensoj, emocioj kaj spertoj. En la kunteksto de pripensado pri nia vivo, meditado helpas al ni atingi pli profundan komprenon pri niaj valoroj, celoj kaj la direkto, kiun ni volas preni. Ĉi tiu praktiko ne nur trankviligas la menson, sed ankaŭ instigas nin esplori la signifon de niaj agoj kaj decidoj, kio estas esenca por vivi plene kaj konscie.

① Mediti pri niaj valoroj

Mediti helpas al ni identigi kaj klarigi la valorojn, kiuj gvidas niajn decidojn kaj agojn en la vivo.



Teksto

Aisha el Egiptio sidiĝis en ĝardeno por mediti pri siaj valoroj. Dum ŝi pensis, ŝi konsciis, ke la graveco de familio estas centra en ŝia vivo. Ŝi rememoris, kiel ŝiaj gepatroj ĉiam instigis ŝin esti honesta kaj helpema. Aisha reflektis pri la tempoj, kiam ŝi helpis siajn najbarojn, kaj kiel tio plifortigis la ligan inter ili. Ŝi decidis, ke ŝi volas daŭrigi tiun valoron de helpemo, ne nur en sia komunumo, sed ankaŭ en sia profesia vivo kiel kuracisto.



Mediti estas ne nur pensi,
sed ankaŭ aŭskulti al la voĉo de via interno,
kie viaj veraj valoroj loĝas.

② Mediti pri niaj celoj

Per meditado, ni povas reflekti pri niaj longtempa kaj mallongtempa celoj, kaj taksi ĉu ili ankoraŭ kongruas kun nia vera deziro.



Teksto

Luca el Italio sidiĝis en sia ĉambro por mediti pri siaj celoj. Dum li pensis, li konsciis, ke li volas pli da ekvilibro inter sia laboro kaj persona vivo. Luca rememoris, kiel li ĉiam sonĝis pri vojaĝado tra Eŭropo, sed pro la streĉo de sia laboro, li neniam havis tempon por realigi tiun sonĝon. Dum la meditado, li decidis, ke li devos plani konkretan vojaĝon por la venonta jaro, por ke li povu esplori novajn kulturojn kaj reŝargi siajn energiojn. Tio fariĝos ne nur celo, sed ankaŭ maniero vivi pli plenan vivon.



Mediti pri niaj celoj estas la unua paŝo por transformi la sonĝojn en realaĵon.

③ Mediti pri niaj emocioj

Meditado permesas al ni esplori niajn emociojn, kompreni iliajn radikojn kaj lerni kiel pli bone administri ilin en nia ĉiutaga vivo.



Teksto

Sofia el Brazilo sidiĝis sur la plaĝo por mediti pri siaj emocioj. Dum ŝi fermis siajn okulojn, ŝi komencis reflekti pri la lastaj semajnoj, kiam ŝi sentis sin ofte maltrankvila kaj stresa pro laboro. Sofia konsciis, ke ŝi ne prenis sufiĉe da tempo por pritrakti siajn sentojn. Dum la meditado, ŝi komprenis, ke la maltrankvilo venis de la sento, ke ŝi ne havas kontrolon super siaj taskoj. Ŝi decidis, ke ŝi devos pli ofte esprimi siajn emociojn, eĉ al siaj kolegoj, por ke ili povu subteni ŝin. Tio helpus al ŝi senti sin pli libera kaj pli feliĉa.



Mediti pri niaj emocioj estas la vojo al kompreno kaj akcepto de tio, kio vere loĝas en nia koro.

④ Mediti pri niaj rilatoj

Mediti helpas al ni analizi niajn interagojn kun aliaj, kio povas konduki al pli sanaj kaj pli signifaj rilatoj.



Teksto

Luka el Italio sidiĝis en sia ĝardeno por mediti pri siaj rilatoj. Dum li pensis, li konsciis, ke li ne pasigis sufiĉe da tempo kun sia familio lastatempe. Luca rememoris la ĝojajn momentojn, kiujn li dividis kun siaj gepatroj kaj fratoj, kaj kiel tiuj rilatoj helpis al li travivi malfacilajn tempojn. Dum la meditado, li komprenis, ke li volas pli aktive kultivi tiujn rilatojn, ĉar ili estas gravaj por lia feliĉo. Li decidis, ke li organizos regulajn familikunvenojn, por ke ili povu rekuperi la ligon kaj subteni unu la alian en siaj vivoj.



Mediti pri niaj rilatoj helpas al ni rekoni la valoron de la homoj, kiujn ni amas, kaj la potencon de subteno en nia vojaĝo.

⑤ Mediti pri la pasinteco kaj estonteco

Meditado instigas nin pripensi nian pasintecon, lerni el ĝi, kaj samtempe imagi nian estontecon, kio helpas al ni fari pli konsciajn elektojn hodiaŭ.



Teksto

Amina sidas sur la tegmento de sia domo, observante la sunsubiron. Ŝi pensas pri sia infanaĝo en Kairo, la ĝojaj momentoj kun sia familio, kaj la defioj, kiujn ŝi alfrontis en siaj studoj. Ŝi meditas pri sia estonteco, imagante sin kiel sukcesan inĝenieron, kiu kontribuas al la renovigebla energio en Egiptio. Ŝi sentas, ke la pasinteco formis ŝin, sed la estonteco estas plena je eblecoj.



La pasinteco estas lerno, la estonteco estas espero.”