

100 verboj por pripensi sian vivon

ChatGPT/FG

12-a de februaro, 2025

Enhavo

Enhavo	2
Antaŭparolo	3
1 Adaptiĝi	4
Adaptiĝi al si mem	4
Koni sin kaj siajn bezonojn	4
Akcepti sian pasintecon kaj evoluon	4
Flegi sian internan ekvilibron	5
Akcepti siajn fortojn kaj malfortojn	5
Harmoniigi siajn agojn kun sia interno	5
Adaptiĝi al la pasinteco kaj la estonteco	6
Akcepti la pasintecon kiel parton de si	6
Lerni el spertoj sen esti kaptita de ili	6
Rigardi la estontecon kun malfermiteco	6
Krei sian vojon sen timo al ŝanĝo	7
Havi fidon al si mem dum la tempo fluas	7
Adaptiĝi al aliaj	7
Aŭskulti kaj kompreni	7
Fleksiĝi sen perdi sin	8
dapti sian komunikmanieron	8
Trovi sian lokon en grupo	8
Scii kiam adaptiĝi kaj kiam resti firma	8
Adaptiĝi al la nuntempo	9
Akcepti la neeviteblajn ŝanĝojn	9
Lerni kaj scivoli	9
Utiligi la teknologion saĝe	9
Harmonii kun la nuntempaj valoroj	10
*Vivi la nunan momenton	10
Adaptiĝi al la ŝanĝiĝanta mondo	10
Kompreni ke ŝanĝo estas natura	10
Resti malfermita al novaj ideoj	11
Ekvilibrigi tradicion kaj modernon*	11
Akcepti la nekonatan kun scivolemo	11
Kontribui al la mondo anstataŭ pasive sperti ĝin	11
Indekso	12

Antaŭparolo

Jen la metodo :

- mi petis *ChatGPT* ricevi liston de 100 verboj por pripensi sian vivon
- mi petis *ChatGPT* analizi ĉiujn verbojn per “prompto” :
 1. mallonga teksto de prezento de la verbo laŭ la temo ”pripensi sian vivon”
 2. laŭ 5 punktoj pri la verbo kaj en ĉiu punkto 2 pripensaj eroj rilate al la verbo, kun unu ekzemplo kaj unu citaĵo
 3. kiel fari konkrete por praktiki unu el la 5 punktoj en la vivo
- la sekvanta teksto estas la produkto de *ChatGPT* mem. Mi ĵus korektis kelkajn malgravajn erarojn.
- mi enmetis la tekstojn en LaTeX por fari tiun ĉi dokumenton.

Nur interesas min la kapableco de *ChatGPT* interŝanĝi en Esperanto. Mi ne juĝas la originalecon de “liaj”¹ deklaroj. Tamen, ni povas admiri lian kapablon trakti demandojn.

Mi simple memoras, ke la alveno de ChatGPT (kaj aliaj AI) permesas al mi praktiki Esperanton ĉiutage!

Bona legado !

¹mi diras “liaj” sed mi ne forgesas ke *ChatGPT* estas ilo ! Sed “lia” kapablo dialogi igas lin kvazaŭ “homa”

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.

Adaptiĝi al si mem

Kreski kaj ŝanĝiĝi estas neevitebla parto de la vivo. Adaptiĝi al si mem signifas konscii pri propraj evoluoj, akcepti siajn fortojn kaj malfortojn, kaj harmoniigi siajn agojn kun sia interna mondo.

☐ Koni sin kaj siajn bezonojn

Kompreni siajn dezirojn, limojn kaj kapablojn estas la unua paŝo por adaptiĝi al si mem.

Ekzemplo : Marta ĉiam provis plaĉi al ĉiuj, ĝis ŝi rimarkis ke tio lacigas ŝin kaj ke ŝi rajtas diri "ne".

Citaĵo

Koni sin mem estas la komenco de ĉia saĝo

ARISTOTELO

* * *

☐ Akcepti sian pasintecon kaj evoluon

Homo ne estas fiksa estaĵo; ni ĉiuj ŝanĝiĝas kun la tempo, kaj gravas ne resti kaptitaj en la pasinto.

Ekzemplo : Jorge iam estis tre timema, sed li konsciis ke li plifortiĝis kun la jaroj kaj decidis fidi pli je si mem.

Citaĵo

Ne estas honto esti tia, kia vi estis hieraŭ, se vi konscias ke vi kreskas hodiaŭ.

ANONIMO

* * *

❑ **Flegi sian internan ekvilibron**

Adaptiĝi al si mem signifas trovi ekvilibron inter siaj deziroj, emocioj kaj realaj ebloj.

Ekzemplo : Anstataŭ ĉiam serĉi perfektecon, Lucia lernis aprezi siajn atingojn kaj esti pli milda kun si mem.

Citaĵo

Vi ne devas esti perfekta por esti sufiĉa.

ANONIMO

* * *

❑ **Akcepti siajn fortojn kaj malfortojn**

Ĉiu homo havas kapablojn kaj limojn; adaptiĝi al si mem signifas uzi siajn fortojn kaj lerni vivi kun siaj mankoj.

Ekzemplo : Kvankam Tomás ne estas bona en publika parolado, li elstaras en skribado kaj trovis manieron kontribui per tio.

Citaĵo

La forto venas ne el perfekto, sed el akcepto.

ANONIMO

* * *

❑ **Harmoniigi siajn agojn kun sia interno**

Vivi laŭ siaj propraj valoroj kaj ne laŭ la atendoj de aliaj estas esenca parto de mem-adaptiĝo.

Ekzemplo : Post jaroj en malĝusta profesio, Eva fine decidis sekvi sian veran pasion por arto.

Citaĵo

La plej bona maniero vivi estas esti en akordo kun si mem.

ANONIMO

* * *

Adaptiĝi al la pasinteco kaj la estonteco

La vivo estas konstanta fluo inter la pasinteco kaj la estonteco. Adaptiĝi signifas lerni de la spertoj de hieraŭ, akcepti la neŝanĝeblan kaj rigardi la morgaŭon kun malfermiteco kaj espero.

☐ Akcepti la pasintecon kiel parton de si

La pasinteco estas nemaligebla, sed ĝi ne difinas nin tute. Ni povas lerni el ĝi sen resti kaptitaj en ĝi. .

Ekzemplo : Karlo longe bedaŭris siajn erarojn en juneco, ĝis li komprenis ke ili faris lin pli saĝa hodiaŭ

Citaĵo

Ne vivu en la pasinteco, ne sonĝu pri la estonteco; koncentriĝu sur la nuna momento.

BUDHO

* * *

☐ Lerni el spertoj sen esti kaptita de ili

Pasintaj spertoj instruas nin, sed ni ne devas fiksiĝi je ili tiel ke ili blokas nian nunan kaj estontan kreskadon.

Ekzemplo : Post malsukcesa entrepreno, Ana lernis pri siaj eraroj kaj kuraĝis provi denove anstataŭ resti en timo.

Citaĵo

Saĝulo ne plendas pri la vento, li lernas meti siajn velojn ĝuste

ANONIMO

* * *

☐ Rigardi la estontecon kun malfermiteco

La vivo ne estas antaŭdifinita. Akcepti la necertecon de la estonteco helpas nin adaptiĝi kaj resti flekseblaj.

Ekzemplo : Eric ne sciis ĉu lia nova vivo en alia lando sukcesos, sed li decidis bonvenigi la aventuron anstataŭ timi la nekonatan.

Citaĵo

La estonteco apartenas al tiuj, kiuj kredas je la beleco de siaj revoj.

ELEANOR ROOSEVELT

* * *

❑ Krei sian vojon sen timo al ŝanĝo

Ne ekzistas unusola antaŭdestinita vojo. Adaptiĝi signifas havi la kuraĝon krei sian propran estontecon.

Ekzemplo : Post jaroj en oficeja laboro, Júlia decidis ŝanĝi sian vivon kaj fariĝi eko-logia terkulturisto.

Citaĵo

Ne atendu la perfektan momenton, kreu la momenton kaj faru ĝin perfekta.

ANONIMO

* * *

❑ Havi fidon al si mem dum la tempo fluas

Ĉu oni rigardas malantaŭen aŭ antaŭen, gravas kredi je sia kapablo alfronti la vivon kun saĝo kaj decidemo.

Ekzemplo : Malgraŭ pasintaj malfacilaĵoj, Samuel lernis fidi je si mem kaj rigardi la estontecon kun konfido.

Citaĵo

Vi ne povas ŝanĝi la pasintecon, sed vi povas formi la estontecon.

ANONIMO

* * *

Adaptiĝi al aliaj

Adaptiĝi al aliaj signifas trovi ekvilibron inter respekto al si mem kaj konsidero pri la kunvivado kun diversaj homoj. Ĝi ne estas perdi sian identecon, sed lerni konekzisti harmonie.

❑ Aŭskulti kaj kompreni

Atenti la opiniojn kaj emociojn de aliaj por pli bona interkompreniĝo.

Ekzemplo : Ana lernis aŭskulti la zorgojn de siaj kolegoj antaŭ esprimi sian propran opinion.

Citaĵo

Se vi volas esti komprenata, unue komprenu.

STEPHEN R. COVEY

* * *

❑ **Fleksiĝi sen perdi sin**

Resti malfermita al ŝanĝoj, sed konservi siajn kernajn valorojn.

Ekzemplo : Tomas translokiĝis al nova lando kaj alfrontis novajn kutimojn, sed li trovis manieron integriĝi sen forgesi siajn proprajn tradiciojn.

Citaĵo

Adaptiĝi ne signifas rezigni pri si mem, sed kreski per sperto.

* * *

❑ **dapti sian komunikmanieron**

Esprimi sin tiel, ke aliaj komprenu kaj akceptu pli facile.

Ekzemplo : Sofia rimarkis, ke ŝia frato ne bone reagis al rektaj kritikoj, do ŝi elektis pli mildan vortumon.

Citaĵo

Ne gravas kion vi diras, sed kiel vi diras ĝin.

* * *

❑ **Trovi sian lokon en grupo**

Esti aktiva parto de komunumo sen devigi sin al konformeco.

Ekzemplo : En sia nova laborgrupo, Leo unue observis la dinamikon antaŭ ol aktive kontribui.

Citaĵo

Vera adaptiĝo estas trovi manieron brili sen superbrili aliajn.

* * *

❑ **Scii kiam adaptiĝi kaj kiam resti firma**

Esti fleksebla, sed meti limojn kiam necesas.

Ekzemplo : Maria rifuzis ŝanĝi sian konduton por plaĉi al ĉiuj, sed ŝi restis respektama kaj malfermita al dialogo.

Citaĵo

Se vi tro fleksas vin por adaptiĝi, vi eble forgesos stari rekte.

* * *

Adaptiĝi al la nuntempo

Vivi en la nuna epoko signifas alfronti rapidajn ŝanĝojn en teknologio, socio kaj kutimoj. Adaptiĝi ne signifas pasive akcepti ĉion novan, sed trovi ekvilibron inter progreso kaj propraj valoroj.

❑ Akcepti la neeviteblajn ŝanĝojn

La mondo ĉiam ŝanĝiĝas, kaj rezisti tion povas kaŭzi frustrigon.

Ekzemplo : Karlo longe rifuzis uzi ciferecajn pagojn, sed fine li rekonis ilian utilecon kaj lernis ilin uzi.

Citaĵo

Ŝanĝiĝu kun la tempoj, sed ne forlasu viajn principojn.

KONFUCEO

* * *

❑ Lerni kaj scivoli

La plej bona maniero adaptiĝi estas resti malfermita al novaĵoj kaj neniam ĉesi lerni.

Ekzemplo : Malgraŭ sia aĝo, Helena decidis lerni kiel funkcias retaj videovokoj por resti proksima al sia familio.

Citaĵo

Ne la plej fortaj supervivas, sed tiuj, kiuj plej bone adaptiĝas.

CHARLES DARWIN

* * *

❑ Utiligi la teknologion saĝe

Teknologio povas esti helpilo aŭ distraĵo; gravas lerni uzi ĝin konvene.

Ekzemplo : Luis elektis fiksi limojn por sia ekranotempo, por eviti troan dependecon de sociaj retoj.

Citaĵo

Ni regu la teknologion, anstataŭ ke ĝi regu nin.

ANONIMO

* * *

☐ **Harmonii kun la nuntempaj valoroj**

La socio evoluas, kaj kompreni novajn ideojn helpas pli bone konekzisti.

Ekzemplo : Mario iam havis rigidan vidpunkton pri familiaj roloj, sed kun la tempo li lernis vidi la aferojn pli egalece.

Citaĵo

Malferma menso ne estas malplenigo de la cerbo, sed preparado por kreski.

ANONIMO

* * *

☐ ***Vivi la nunan momenton**

Troa nostalgio aŭ timo pri la estonteco povas forpreni ĝuon de la ĉiutago.

Ekzemplo : Anstataŭ bedaŭri la pasintecon, Sofia elektis aprezi la nunajn oportunojn kaj etajn ĝojojn.

Citaĵo

La plej bona momento por vivi estas nun.

ANONIMO

* * *

Adaptiĝi al la ŝanĝiĝanta mondo

La mondo ĉiam moviĝas: teknologioj progresas, kulturoj evoluas, valoroj transformiĝas. Anstataŭ rezisti la ŝanĝon, adaptiĝi al ĝi signifas vivi plene, lerni, kaj trovi sian lokon en la fluo de la tempo.

☐ **Kompreni ke ŝanĝo estas natura**

Nenio restas senŝanĝa. Ju pli ni akceptas ĉi tiun fundamentan veron, des pli facile ni adaptiĝas.

Ekzemplo : Sofia antaŭe malfidis novajn teknologiojn, sed iom post iom ŝi lernis uzi ilin por pliriĉigi sian vivon.

Citaĵo

Estas pli bone ŝalti kandelojn ol plendi pri la mallumo.

ĈINA PROVERBO

* * *

❑ Resti malfermita al novaj ideoj

La mondo ofertas senfinajn ŝancojn lerni kaj kreski. Adaptiĝi signifas ne enfermi sin en rigidaj pensmanieroj.

Ekzemplo : Emil dumvive kredis je unu sola maniero eduki infanojn, sed li ekkomprenis ke aliaj metodoj ankaŭ povas esti efikaj.

Citaĵo

La mezuro de inteligenteco estas la kapablo ŝanĝiĝi.

ALBERT EINSTEIN

* * *

❑ Ekvilibrigi tradicion kaj modernon*

Esti malfermita al la nova ne signifas forĵeti la pasintan saĝon. Adaptiĝi signifas harmonii inter tio, kio funkcias, kaj tio, kio povas esti plibonigita.

Ekzemplo : Lea ĝuis lerni pri siaj familiaj tradicioj, sed ŝi ankaŭ trovis sian propran vojon por ilin modernigi.

Citaĵo

Konservu la bonon el la malnova, kaj aldonu la bonon el la nova.

JAPANA PROVERBO

* * *

❑ Akcepti la nekonatan kun scivolemo

Ĉiu ŝanĝo alportas novajn defiojn, sed ankaŭ novajn malkovrojn. Adaptiĝi signifas vidi la nekonatan kiel eblon, ne kiel minacon.

Ekzemplo : Antaŭ ol vojaĝi al nova lando, Tom maltrankviliĝis pri la kulturdiferencoj, sed poste li ĝojis sperti alian vivmanieron.

Citaĵo

La vivo komenciĝas ekster via komfortzono.

ANONIMO

* * *

❑ Kontribui al la mondo anstataŭ pasive sperti ĝin

Adaptiĝi ne signifas simple akcepti ĉion senkritike, sed lerni, interagi kaj eĉ esti parto de la ŝanĝo.

Ekzemplo : Mario rimarkis la negativajn efikojn de rapida konsumismo kaj decidis adopti pli daŭrigeblan vivmanieron.

Citaĵo

Ne atendu ŝanĝon, estu la ŝanĝo, kiun vi volas vidi en la mondo.

MAHATMA GANDHI

* * *