

## II. AZ ÉRETT SZEMÉLY VISELKEDÉSI SZOKÁSAI

### 1. Az érett személy elfogadja magát annak, aki

Ezen azt kell értenünk, hogy nem akar más lenni, mint azon tulajdonságainak összessége, amelyeken lehetetlen változtatni, plusz fejleszthető képességeinek sajátos csokra, ami csak rá jellemző. E két dolog együtt teszi őt egyedülálló, megismételhetetlen teremtménnyé.

A.) Nem neheztel a sorsra, hogy ilyen vagy olyan szokásokat örökölt, ilyen vagy olyan környezetbe született bele.

B.) Az erősségeit fejleszti - Nem a nehezen korrigálható gyengéinek foltozására összpontosít, hanem az erősségeinek fejlesztésére.

C.) Kiválóságra törekszik, de tudja, hogy a tökéletesség elérhetetlen.

- A perfekcionizmus olyan csapda, amely már sok tehetséges embert kárhozott eredménytelen vergődésre.

- Önmagára mint a lehetőségek halmazára tekint, és képességeinek, jártasságainak fejlesztésén munkálkodva az eredményt nem egy elérhetetlen tökéletesség pozíciójából ítéli meg: örül annak, ha ma jobb, mint tegnap volt, és bízik abban, hogy holnap még jobb lesz.

### **GYAKORLAT/10.**

Az érett személy tehát elfogadja magát, ami azt jelenti, hogy (1) nem neheztel a sorsára, hogy olyannak született, amilyen; (2) önmagát a kibontandó sajátos képességek halmazaként kezeli; (3) az erős oldalainak fejlesztésére összpontosít, nem pedig a gyengéit foltozgatja, ami előnyösen befolyásolja önbizalmát és önbecsülését; (4) tudja, hogy a tökéletesség elérhetetlen, ezért nem esik bele a perfekcionizmus csapdájába. Idezek néhány gondolatot a felsorolt vonásokkal kapcsolatban. Olvasd el ezeket és jelöld a megfelelő számmal, vagy számokkal!

- Sok ember hibája, hogy megváltozhatatlannak hiszi magát. Tudatosan vagy tudat alatt úgy gondolja, a Sors vagy a Teremtő akaratából olyan, amilyen. Pont. Ezért aztán nem érez magában indítást, hogy tegyen valamit önmaga jobbítására.

- El kell fogadnunk, amit a génjeinkben kaptunk, és erre építve meg kell alkotnunk egyedülálló, soha meg nem ismételt önmagunkat.

- Az érzelmi zavarok leggyakoribb oka az, hogy az emberek nem hajlandók elfogadni önmagukat. Bosszankodnak a korlátaik miatt, mások akarnak lenni, mint akik. Arról álmodoznak, ki mindenki lehetnének, ha újra kezdenének az életüket. Így aztán nem veszik észre a felkínálkozó lehetőségeket, és nem képesek megalkotni önmaguk legjobb változatát.

- Az igazi magabiztosság forrása az, hogy elfogadod magad olyannak, amilyen vagy, a hibáiddal együtt.

- A perfekcionizmus az a makacs szándék, hogy csak a tökéletest fogadjuk el önmagunktól - nem csupán az élet legkimerítőbb vállalkozása, de eleve bukásra van ítélve.

- Egy ideges, feszült perfekcionista, aki állandóan rágja magát, mert nem mindentudó és nem mindenható, bizonytalan lesz mindenben, amit tesz: motyog, amikor beszélhetne, félig végzi el, amit képes lenne befejezni.

## **2. Az érett személy természetesen viselkedik**

- Ha valaki elfogadta önmagát: nem próbálja másnak mutatni magát, mint aki. Természetes könnyedséggel csinálja, amit a hagyományok és a helyzet megkíván tőle.

- A természetességnek óriási szerepe van az emberi kapcsolatokban. Ha valaki túlságosan igyekszik viselkedni, reakciói görcsösek, túlföntül megfontoltak a másokban nyugtalanságot, idegességet kelt.

- A spontán egyén nem mérlegeli minden szavát, minden mozdulatát - „ösztönösen” csinálja a dolgokat.

- Spontaneitásnak két szintje van:

A.- A naiv spontaneitás - alig-alig gondolkozott el azon, ki ő, milyen képességei vannak, milyen a kapcsolata a valósággal és másokkal. (Ilyen például a gyermek.)

B.- A kulturált spontaneitás - eredményes önfejlesztés eredménye. Felismerték erősségeiket, állandóan dolgoznak ezek fejlesztésén, de életük minden pillanatában elfogadják magukat olyannak, amilyenek.

### **GYAKORLAT/11.**

Néhány gondolatot olvashatsz a természetességről. Melyikkel értesz egyet, melyikkel nem? Gondold végig azt is, milyen érveket tudnál felhozni álláspontod védelmére!

- Elégedj meg azzal, hogy valóban olyannak látszol, amilyen vagy.

- Ha nem tudsz jó benyomást kelteni természetes önmagadként, semmi esélyed a sikerre, ha ezzel olyan valakiként próbálsz, aki nem vagy.

- Az ember az, akinek tettei magát. Ezért nem árt óvatosnak lenni a tettetéssel.

- Majdnem mindenki arra feccséri életének egy részét, hogy olyannak mutassa magát, amilyen nem tud lenni.

- A természetesség nagyszerű dolog. Még sosem találkoztam nagy emberrel, aki ne lett volna természetes és egyszerű. A mesterkéeltség annak jele, hogy az ember nem bízik magában.

## **3. Az érett személy elfogadja társait olyannak, amilyenek**

Az emberek közötti együttműködés csak azért lehetséges, mert különbözünk egymástól. A másság teszi lehetővé, hogy mindenki rátaláljon a maga útjára, meglelve azt a sarkocskát, ahol senki sem zavar, hogy megelégedettségére tevékenykedjen, és munkájának eredményét megfelelő ellenszolgáltatások fejében felajánlja másoknak.

Hogy elfogadtam-e embertársaimat olyannak, amilyenek, ez a következő jellemvonásokból derül ki:

### **- Nincsenek szélsőséges elítéleteim:**

Az *el-ítélet*: rossz feltételezése másokról elegendő bizonyíték nélkül. Az *elfogultság* ennek ellentéte: jó feltételezése másokról elegendő bizonyíték nélkül. Ez a kettő általában kéz a kézben jár. Az érett személy tettei alapján ítéli meg az embereket. Úgy tekint rájuk, mint akik sajátos vonásokkal, adottságokkal rendelkező egyének, nem pedig ilyen vagy olyan csoport tagjai.

Leggyakrabban faji, vallási és nacionalista előítéletekkel találkozunk. - Képtelen különbséget tenni tények és vélemények között. Azt hiszik ugyanis, hogy minél többen mondanak valamit, annál inkább válik egy vélemény tényé.

### **GYAKORLAT/12.**

Néhány gondolat az előítéletekről. Olvasd el őket figyelmesen és jelöld be azokat, amelyekkel egyetértesz, ill. amelyekkel nem! Gondold végig azt is, milyen érveket tudnál felhozni álláspontod védelmére!

- Sokan azt hiszik, gondolkoznak. Pedig nem tesznek mást, csupán átrendezik az előítéleteiket.

- Mindenki saját tapasztalatainak rabja. Senki sem tud megszabadulni minden előítéletétől, de megtanulhatja felismerni őket.  
- Akinek edzés híján fegyelmetlen az elméje, hajlamos csak olyan dolgokat észrevenni, amelyek alátámasztják nézeteit.  
- Érdekes, hogy minél kevésbé érzi magát biztonságban valaki, annál fogékonyabb az előítéletekre.  
- Ha tudnám, hogy ami nemzetemnek hasznos, az ártalmas egy másik nemzetnek, nem javasolnám uralkodómnak, mert előbb ember vagyunk, s csak utána francia, és mert szükségszerűen vagyok ember, francia azonban csak véletlenszerűen.  
(Montesquieu)  
- A meggyőződés és az előítélet között az a különbség, hogy a meggyőződésről úgy tudsz beszélni, hogy közben nem kerít hatalmába a jogos felháborodás.

### - Nem akar megváltoztatni másokat:

Az érett személy toleráns. Elfogadja, hogy embertársai másként gondolkoznak, másként viselkednek, másként keresik boldogulásuk útját, mint ő. A világ jobbítását úgy valósítja meg, hogy saját maga változik meg.

1.) Az első, hogy elismeri mások jogát a tévedésre: - Aki meg akarja változtatni embertársát, úgy véli, ezzel segít neki, hogy elkerülje azokat a hibákat, amelyekkel árthat magának.

2.) Bármennyire bölcs is, csak akkor ad tanácsot, ha kikéri véleményét: - Akkor is inkább hangosan gondolkozik, mintegy segítve a másikat, hogy az maga jusson el a helyes következtetésre.

### GYAKORLAT/13.

Néhány gondolat a toleranciáról. Olvasd el őket figyelmesen, és jelöld be, melyikkel értesz egyet és melyikkel nem! Gondold végig azt is, milyen érveket tudnál felhozni álláspontod védelmére!

- A tolerancia azt jelenti, hogy igyekszünk megérteni a másik nézeteit, tetteit és szokásait, anélkül, hogy feltétlenül egyetértenénk ezekkel.

- Rajtunk kívül mindenki más a környezetünk része. Az evolúciós folyamatokban halad előre, és ők részei ennek a folyamatnak. Fogd fel őket a valóság elkerülhetetlen részeként. Azzal, hogy azt mondom, elkerülhetetlen részeként, nem azt akarom mondani, hogy megváltoztathatatlan részeként. Csakhogy az ő megváltoztatásuk nem a te feladatod, hanem az övék. A te dolgod az, hogy képmutatás, vádaskodás, panaszkodás nélkül olyanként fogadd el őket, olyanokként vond be őket céljaid megvalósításába, amilyenek.

- A tolerancia nagyon új keletű dolog, és mi, az úgynevezett felvilágosult világ lakói is hajlamosak vagyunk arra, hogy csak olyan dolgokban legyünk toleránsak, ami nem túlzottan érdekel minket.

- Rossz dolog túl sokat várni magunktól és másoktól. Ha csalódunk magunkban, ez nem mérsékli, hanem éppenséggel fokozza a másokkal szembeni elvárásainkat. Mintha szándékosan csalódnunk akarnánk embertársainkban is. Ha valaki túl sokat vár az emberektől, nem igazán szereti őket.

- Aki békében megyan önmagával, másokat is békén hagy.

- Ne morogj, ha mások olyasmit élveznek, amit te nem szeretsz! Ezzel csak ártasz a lelki nyugalmadnak, és másokat is megfosztasz az örömtől. Ha nem tudod élvezni a dolgokat - az Isten szerelmére! -, hagyd a többieket, hogy élvezzék! "Élni és élni hagyni!" - ez legyen a vezérlő elved. Végül is ott lehet hagyni, ami bosszant. Ám sokan csak azért maradnak, hogy bosszankodhassanak és jelenetet rendezhes-senek. Mert bár tűnhet különösnek, vannak, akik elégedettséget merítenek abból, hogy jelenetet rendeznek.

- Mindenre rá kell bízunk, hogy úgy jusson a mennyek országába, ahogyan ő maga látja a legjobbnak.

- Többnyire azok akarnak megváltoztatni másokat, akik nagyon is rászorulnak egy kis változásra. Magukkal nem tudnak mit kezdeni, ezért buzgólkodnak, hogy kezükbe vegyék mások sorsának irányítását.

#### **4. Az érett személy önálló**

##### **- Tudatában van egyedülálló voltának és ebből fakadó értékességének**

- Minden ember az öröklött és a (neveléssel, önfejlesztéssel) szerzett vonások sajátosan egyedülálló kombinációja. „Pótolhatatlan érték”, mert nincs, nem volt és nem is lesz hozzá hasonló ember a Földön.

- Aki ráébredt erre, az tudja, hogy mindennel rendelkezik, ami „alapanyagként” szükséges egy sikeres és boldog élet megalkotásához. Az érett személy büszke arra, hogy az, aki, és természetesnek tartja, hogy társai ugyanígy büszkék saját máságukra. Ez a büszkesége nem irányul senki ellen.

- Nincs szüksége arra, hogy egy „menő banda” tagjaként vagy egy „szent ügy”, az „egyetlen igazság” harcosaként tegyen szert a személyes értékesség érzésére. (?)

##### **- Nem utánoz, de nem is akar mindenáron különbözni**

Nem munkál benne az a törekvés, hogy önmagát föladva hasonuljon másokhoz, ettől remélve, hogy befogadják a „nyájba”.

- Az utánnak van egy sajátos formája: az „azért is másként csinálom!” Valójában utánoz, mert amit tesz, az a másik magatartásának negatív tükörképe. Egy bölcs ezt mondta erről: „Ha az ellenfeled 'A'-t mond, neked nem kell feltétlenül 'mínusz A'-t mondanod!”

#### **GYAKORLAT/14.**

1.- Néhány gondolat az utánnakról. Értékelj a kijelentéseket!

- Amikor az emberek azt tehetik, amit akarnak, általában egymást utánozzák.

- Jobban bízunk abban, amit utánnak, mint ami belőlünk fakad. Nem tudunk maradéktalanul hinni abban, ami bennünk gyökerezik. A bizonytalanság gyöttrő érzésének oka az, hogy egyedül állunk. Amikor utánnak, már népes társaságban vagyunk.

- Minden ember fejlődésében bekövetkezik a pillanat, amikor felismeri, hogy az irigység - tudatlanság az utánnak - öngyilkosság, hogy úgy kell elfogadnia önmagát, ahogy van, jónak, rossznak, amilyenek született.

2.- Gondolkozz el azon, miben utánnak másokat! Készítsd el utánnak listádat! Vedd sorba az egyes pontokat, és őszintén vizsgáld meg, mikor utánnak azért, hogy befogadjanak, és mikor utánnak azért, hogy jártasabb légy a dolgokban. ( Pl.: A barátaim cigiznek. Nem élvezem, de én is dohányzom. - Megfigyeltem, hogy az udvarias fiúknak, nagyobb a sikere a lányoknál. Próbáltam úgy viselkedni, ahogy ők.)

3.- Gondolkozz el azon, vannak-e dolgok, amiket nem belső meggyőződésből csinálsz, hanem mert ezzel akarod mutatni magadnak (és másoknak), hogy különbözöl valakitől, aki ellenszenves számodra.

##### **- Vállalja sorsáért a felelősséget**

a.- Gondjait, bajait maga igyekszik megoldani

Akadályokba ütközöl, ezek láttán két dolgot tehetsz:

- másoktól vársz segítséget

- a markodba köpsz és nekilátsz - Magatartásod mögött nem a makacs büszkeség rejlik, hanem az a meggyőződés, hogy csak az rendelkezik megfelelő szabadsággal sorsának irányításában, aki vállalja ennek felelősségét. Ha olyasmiben is másokra támaszkodik, amit maga meg tudna tenni, ezzel szabadságának egy részét adja el. Másoknak olyan mértékben van joga beleszólni életedbe, amilyen mértékben támaszkodsz a segítségükre.

## **GYAKORLAT/15.**

Gondolatok az önállóságról és a felelősségről. Gondolkozz el rajtuk!

- Az emberben megvan a képesség meg az erő, hogy egy jobb világot teremtsen. Ehhez azonban az kell, hogy mindenki felelősséget érezzen önmagáért, és ne másoktól, ne intézményektől, ne az államtól várja sorsának jobbítását.

- Az emberek többsége szabadulni akar annak felelősségétől, hogy önállóan döntsön és cselekedjék.

- Miért áldott volna meg mindenkit az Úr gyorsasággal, ha nem azért, hogy fürgén szabaduljunk a felelősségtől?

- Ha az ember eldönt valámit, cselekednie kell, és tetteiért vállalnia kell a felelősséget. Tudnia kell, miért teszi, amit tesz, aztán kétkedés és megbánás nélkül végig kell vinnie a dolgot.

- Ne hagyd magad félrevezetni, hogy a világ köteles biztosítani a megélhetésed. Az az ember, aki úgy gondolja, hogy a szülei, a kormány, vagy bárki más köteles eltartani őt, és munka nélkül is jól megélhet, egy szép napon arra ébred, hogy egy másik embernek dolgozik, akinek nem voltak ilyen illúziói, ezért kiérdemelte a jogot, hogy másokat dolgoztasson.

- Az embernek először önmagában kell tudnia megállni, hogy képes legyen eredményesen együttműködni másokkal.

- A felelősség vállalása annak az illúzióknak feladásával kezdődik, hogy valaki köteles gondoskodni rólad, valaki köteles megvédeni téged. Jórészt egyedül állsz ebben a világban. és ez mindig is így volt.

### B.- Ha kudarc éri, nem keres bűnbakokat

Lehetsz bármilyen bölcs, tapasztalt, okos és hozzáértő, nem kerülheted el, hogy időnként ne érjenek kudarcok.

Kétféle módon viselkedhetsz:

(1) Tárgyilagosan elemzed, hogy mit rontottál el. A kudarcaiból csak az tud tanulni, aki csak azzal foglalkozik, mit csinálhat másként a jövőben. A tanulságok levonása és a rossz szokások gyomlálása munka- és időigényes folyamat.

(2) Bűnbakokat, mentségeket keresel. A bűnbakok keresése azért káros, mert ez a tanulást akadályozza.

A szerencse nem csupán a véletlen dolga. Ennek az a módja, hogy dolgozol, fejleszted magad, világos célokat tűzöl ki, nyitott vagy az újra, mersz kockázatot vállalni és sorolhatnám.

## **GYAKORLAT/16.**

Gondolkozz el néhány eseten, amikor kudarc ért! Bűnbakokat, mentségeket kerestél, vagy azt kezdted vizsgálni, mit kell másként tenned a jövőben? Lehet, hogy magad sem vagy tudatában, de már szokásoddá vált másokat hibáztatni?

## **GYAKORLAT/17.**

Néhány gondolat a szerencséről. Értékelj az olvasottakat!

- Szerencsének nevezzük azt, amikor a felkészültség találkozik az alkalommal.

- Mélyen hiszek a szerencsében, és azt találtam, minél keményebben dolgozom, annál szerencsésebb vagyok.

- Ha meggyőzzük magunkat, hogy semmire sem visszük az életben, ne panaszkodjunk, hogy nincs szerencsénk! Mindig meg voltam győződve, hogy a képesség és a tehetség saját szintje felé törekszik - ha segítik.

- A szerencse a tervezés és a munka mellékterméke.

- A szerencsét úgy zabolázhatod meg, ha függetlenné teszed magad tőle. Ha ugyanolyan beállítottsággal közelítesz az élethez, mint a szerencsejátékos a ruletthez - vagyis hátradőlsz és vársz, vagy ha öntudatlanul is él benned a meggyőződés, hogy a siker és a boldogság szerencse kérdése és nincs értelme erőlködni - sosem lesz szerencséd. Másrészt, ha úgy cselekszel, mintha nem hinnél a szerencsédben és abból indulsz ki, hogy minden az ok-okozat vastörvényének van alárendelve, esélyed a sikerre ugrásszerűen megnő. Ugyanis az ok oldaláról közelítesz a dologhoz, vagyis arról az oldalról, ahol módod van hatni. A szerencsét csak az ok mozgósításával tudod magad mellé állítani, rábírti arra, hogy produkálja a kívánt okozatot.

### c.- Tiszteli mások önállóságát, és egyenrangú társas kapcsolatokra törekszik

(1) Nem ápol függőségi kapcsolatokat.

Egy kapcsolat ugyanolyan függőségbe taszíthat valakit, mint az alkohol, a cigaretta vagy a drog. Ha valaki állandó támasza egy másik személynek, ezzel ugyanúgy rászoktatja őt a támaszkodásra, mintha állandóan itallal kínálná, hogy alkoholos mámorban fedje bánatát.

(2) Segít másoknak, de nem a szokásos módon.

Alapelve az ismert bölcsesség: „Ne halat adj az éhezőknek, hanem tanítsd meg halászni!”

Csak olyan embernek lehet szilárd az önbecsülése, aki tudja, hogy eredményeit saját erőfeszítéseinek köszönheti, és problémáinak megoldásáért nem kell állandóan a szomszédba szaladgálnia.

Akit segítenek, adósnak fogja magát érezni, és ez korlátozza a szabadságát.

(3) Nem tüntet az elveivel

Az érett személy éppen ezért nem tart előadást a másoknak a „halról” és a „halászatról”, meg arról, hogy közvetett segítségével az önállóságát és önbecsülését igyekszik erősíteni. Egyszerűen javasol egy módszert.

### **GYAKORI AT/18.**

Az alábbiakban néhány gondolatot olvashatsz a segítsérről. Alakítsd ki róluk a véleményed!

- Haszontalan azzal próbálkoznod, hogy olyanokon segíts, akik nem akarnak segíteni önmagukon! Nem tolhatsz fel senkit a létrán, ha maga nem akar feljebb mászni.

- Tartsd magad az élet iratlan szabályához! Csak olyantól fogadj el segítséget, aki annyira törekszik erre, hogy félreérthetetlenül látható: amit tesz érted, őszinte örömet jelent számára.

- Csak azt adhatjuk, amink van. Aki boldogtalan, nem tehet senkit boldoggá, aki sikertelen, nem segíthet másokat sikerre. Az első kötelességünk: önmagunkon segíteni, hogy ne legyünk másoknak teher. Először tanulni, aztán tanítani! Először teremteni, aztán adni! Ez az élet vastörvénye.

- Senki sem tehet érted többet, mint hogy segít neked segíteni önmagadon.

- Az ember ne akarja vállára venni a világ minden gondját és baját! Ha önmagunkra nézve kötelezőnek tartjuk az elvet, hogy az embernek meg kell állnia a saját lábán, mások esetében sem szabad korlátoznunk ezt a jogot. Ha egy egészséges embert a vállunkra veszünk, ezzel csak gyengítjük őt.

- Ne akarjuk ellopni egy embertársunk problémáit, és erénynek hívni ezt a tolvajlást! Amikor mentesítjük őt attól a feygyelemtől, amit problémáinak megoldása kényszerít rá, ugyanazt tesszük, mintha kenyérétől fosztanánk meg őt. A fájdalom annak tulajdona, akire taszító hatással van. A szomorúság a lélek oldószere. Ha tulajdonosaikat megfosztjuk a problémáiktól, ez nem más, mint lelki rablás.

A felnőttkori gyermetegeég talán az önállótlanegban nyilatkozik meg a legélesebben.

A.- Ingotag önbecsülés - mert értéktelennek tartja magát.

B.- Szélsőségesen hasonuló vagy elutasító - Kritika nélküli utánzásra és merev szembenállásra való hajlam.

c.- Csak szavakban vállalja sorsáért a felelősséget -

d.- Mivel nem önálló, másokat sem segít, hogy érzelmileg önállóvá váljanak.

## **5. Az érett személy a mában él**

### **Nem engedi, hogy a jelenen a múlt árnyai uralkodjanak**

Nincs ember, aki ne követne el hibákat. Hogyan dolgozd fel ezeket a negatív élményeket? Az érett személy megtanulta, hogyan lehet tévedéseit a tapasztalat forrásaként kezelni, és nem engedi, hogy a kudarcélmény megbénítsa.

Megvizsgálja, miben volt hiányos a felkészültsége. Nem rágja tovább magát, hanem nekigyürkőzik egy feladatnak. Az egyetlen igazi orvosság a cselekvés: belefogsz valamibe, ami leköti a figyelmedet és az erőidet.

### **Képzletben nem nagyítja fel a várható nehézségeket és veszélyeket**

- A lehetőségek közül mindig a legrosszabb változat jelenik meg lelki szemeink előtt, és a veszélyeket képzeletünk mértéktelenül felnagyítja.

- Az érett személy tudja, hogy a jövő bizonytalansága elkerülhetetlen, de sokat tehet az ebből fakadó veszélyek elkerülésére. Sorra veheti, hogy a befolyásán kívül álló tényezők hatása milyen helyzetekre vezethetnek. Sorra veszi azt is, hogy milyen veszélyekkel kell számolnia. Tárnyilagosan mérlegel és mindent megtesz a baj megelőzésére.

### **Tudatosan formálja a múlttal és jövővel kapcsolatos magatartását**

Sokan gyorsan túlteszik magukat a múlt kudarcain, és a jövő bizonytalansága miatt sem aggódnak fölöslegesen. Legtöbbünk azonban mindkettőre hajlamos. Az aggodás és a büntudat hatalmas mennyiségű testi, lelki és szellemi energiát visz el. Az érett személy tudja, hogy az aggodás és a büntudat rossz gondolkozási szokás, amelyek gyakorlással visszaszoríthatók.

(Ld.: Szellemek megkülönböztetésének szabályait)

#### **GYAKORLAT/19.**

Most gondolatok következnek a büntudatról, az aggodásról, a mában élésről. Alakítsd ki a velük kapcsolatos véleményedet!

- Az aggodás a félelem vékony erecskéje, amely állandóan ott csörgedezik elménkben.

Ha hagyjuk, olyan mély árkot váj, hogy végül minden gondolatunk a sodrásába kerül.

- Az aggodás általában nem akkor teríti le az embert, amikor tevékeny, hanem a munka végeztével. Ekkor kezdődik a fantázia ámokfutása, amely felszínre hozza a legképtelenebb lehetőségeket, és felnagyítja a legkisebb hibákat és veszélyeket is. Ilyenkor az emberi agy olyan, mint egy nagy teljesítményű motor, amely terhelés nélkül dübörög. Ellenőrizhetetlenül pörög, azzal fenyegetve, hogy kiégnek a csapágyak, elnyíródnak a rögzítő csavarok, és az egész a darabjaira hull. Az aggodás elleni legbiztonságosabb orvosság, ha elfoglalod magad egy komoly, figyelmet igénylő tevékenységgel.

- A félelem az ember legfontosabb riasztórendszere. Csak az ostobák nem félnek semmitől!

- A félelem az emberi lélek minden zugát beárnyékolja, és az arányérzék az első, ami elszáll veled.

- Nem teheted jobbá a holnapot, ha állandóan a tegnapon jár az eszed!

- Ne hagyd, hogy a tegnapiad határozza meg, ki leszel holnap!