Λ Ο Γ Ω …. Ζ Ω Η Σ

Λόγια σοφά, αρχαίων Ελλήνων, ποιητών, συγγραφέων, καλλιτεχνών, γνωστών ψυχολόγων, από άλλες θρησκείες, δικά μου, των δασκάλων μου, παροιμίες, θυμόσοφες ρήσεις, αλλά και λόγια ανώνυμων ανθρώπων, τα οποία μάζευα από παιδί ( και τα χρόνια εκείνα ήταν δύσκολο να τα βρεις ) σε ένα τετράδιο, ντυμένο με γαλάζιο αυτοκόλλητο και μια ετικέτα η οποία έγραφε «Εγκόλπιο γνωμικών, Εν Πειραιεί τη 5/10/79», που τα φύλλα του τώρα πια έχουν κιτρινίσει από τα χρόνια. Ένα «μικρόβιο» που κόλλησα από τη μητέρα μου. Έκανα μία εκκαθάριση, διότι κάποια από αυτά δεν συνάδουν ούτε είναι λειτουργικά στο Σήμερα, πρόσθεσα και μερικά ακόμα από το διαδίκτυο. Τις έβαλα ανάκατα, γιατί έτσι έχει περισσότερη γλύκα το διάβασμά τους. Εμένα με βοήθησαν πολλές φορές στη ζωή μου. Οι λέξεις έχουν δύναμη, φτιάχνουν πραγματικότητα. Κατέγραψα αυτά που χρησιμοποιώ στις εκπαιδευτικές και θεραπευτικές ομάδες. Στόχος μου είναι να αποτελούν φάρο και πυξίδα στις φουρτουνιασμένες θάλασσες που ταξιδεύουμε. Ίσως βοηθήσουν κάπως, κάπου, κάποτε και κάποιον από σας…

Νίκος Μαρκάκης Φεβρουάριος 2020

Άνθρωπον ζητώ... Διογένης ο κυνικός

Σ΄ αυτόν τον κόσμο που ολοένα στενεύει, ο καθένας μας χρειάζεται τους άλλους, Πρέπει να αναζητήσουμε τον άνθρωπο, όπου κι αν βρίσκεται. Όπως, στον δρόμο της Θήβας, ο Οιδίπους συνάντησε τη Σφίγγα κι αυτή του έθεσε το αίνιγμά της. Η απόκρισή του ήταν : «ο άνθρωπος». Τούτη η απλή λέξη χάλασε το τέρας… Γιώργος Σεφέρης ( από την ομιλία του κατά την απονομή του βραβείου Νόμπελ λογοτεχνίας στη Σουηδική Ακαδημία, Στοκχόλμη, 1963 )

Η ζωή δεν έχει πρόβες, μόνο παραστάσεις. Ανώνυμος

Ένα ταξίδι χιλίων χιλιομέτρων αρχίζει με ένα βήμα. Λάο Τσε

Μελέτησε το παρελθόν ( σου ), αν θες να ορίσεις το μέλλον ( σου ).

Σχετίζομαι, άρα υπάρχω. Βάσω Βασιλείου

Όταν ένα λουλούδι δεν ανθίζει, διορθώνεις το περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνει, όχι το λουλούδι. Alexander Den Heijer

Το να κατηγορεί κάποιος τους άλλους για τη δική του ατυχία, είναι σημάδι ότι χρειάζεται εκπαίδευση. Το να κατηγορεί τον εαυτό του, δείχνει ότι η εκπαίδευση έχει αρχίσει. Το να μην κατηγορεί ούτε τον εαυτό του ούτε τους άλλους, δείχνει ότι η εκπαίδευση ολοκληρώθηκε. Επίκτητος, 120 π.Χ – 50 π.Χ. Στωικός φιλόσοφος

Αν υπάρχει οδός προς το καλύτερο, αυτό απαιτεί πλήρη θέαση του χειρότερου. Τόμας Χάρντι

Τα πράγματα ( π.χ. η θεραπεία ) χειροτερεύουν πριν καλυτερέψουν.

Life is not about waiting for the storms to pass, it’s about learning how to dance in the rain.

Χωρίς το πλαίσιο οι λέξεις και οι πράξεις δεν έχουν κανένα νόημα. Gregory Bateson

Αν αποσυνθέσεις την Ελλάδα στο τέλος θα δεις να σου απομένουν μια ελιά, ένα αμπέλι κι ένα καράβι. Που σημαίνει : με άλλα τόσα την ξαναφτιάχνεις. Οδυσσέας Ελύτης

Η τύχη των κρατών εξαρτάται από την εκπαίδευση των νέων. Αριστοτέλης

Ο ρηχός άνθρωπος στην ευημερία αποχαυνώνεται, στην συμφορά καταρρακώνεται. Επίκουρος

Ταράσσει τους ανθρώπους ου τα πράγματα, αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα. Επίκτητος

Ποταμώ ουκ έστιν εμβήναι δις τω αυτώ. ( Δεν μπορείς να μπεις δυο φορές στο ίδιο ποτάμι ) Ηράκλειτος

Το να φέρουμε κάποιον αντιμέτωπο με τη σκιά του, είναι σαν να του δείχνουμε το δικό του φως. Ανώνυμος

Η ζωή είναι σαν ένα νόμισμα. Μπορείς να το ξοδέψεις όπως θες, αλλά μπορείς να το ξοδέψεις μονάχα μια φορά. Lillian Dickson

Το πραγματικό ταξίδι προς την ευτυχία και τη γαλήνη είναι το ταξίδι της αυτογνωσίας. Οράτιος

Ο δρόμος για την κόλαση είναι στρωμένος με καλές προθέσεις. Γιώργος Βασιλείου

Έκανε οίστρο της ζωής τον οίκτο του θανάτου. Κορν. Καστοριάδης

Η ομορφιά δε βρίσκεται σ’ αυτό που κοιτάζουμε, αλλά στα μάτια μας που κοιτάζουν. Oscar Wilde

Ένα από τα μεγάλα παράδοξα της ζωής είναι ότι η αυτογνωσία φέρνει άγχος. Irvin Yalom

Ο αισιόδοξος βλέπει μια ευκαιρία σε κάθε καταστροφή. Ο απαισιόδοξος μια καταστροφή σε κάθε ευκαιρία.

Ευτυχία είναι να νιώθεις την πληρότητα κι όχι το κενό που πρέπει να γεμίσεις. Erich Fromm

Ένα σωστά προσδιορισμένο πρόβλημα έχει λυθεί κατά το ήμισι. Albert Einsteim

Δε χρειάζεται να λες τι ξέρεις, αλλά να ξέρεις τι λες. Σωκράτης

Γελάνε μαζί μου, γιατί είμαι, λέει, «διαφορετικός». Γελάω μαζί τους, γιατί είναι όλοι ίδιοι.

Αργοπεθαίνει όποιος γίνεται σκλάβος της συνήθειας, επαναλαμβάνοντας κάθε μέρα τις ίδιες διαδρομές, όποιος δεν αλλάζει περπατησιά, όποιος δεν κινδυνεύει και δεν αλλάζει χρώμα στα ρούχα του, όποιος δε μιλεί σε όποιον δε γνωρίζει. Pablo Neruda

Η πέτρα : ο αφηρημένος σκόνταψε, ο βίαιος την χρησιμοποίησε σαν όπλο, ο οικοδόμος για να χτίσει, ο κουρασμένος αγρότης για να καθίσει, τα παιδιά για να παίξουν. Ο Δαβίδ για να σκοτώσει τον Γολιάθ, ο Φειδίας για να φτιάξει αγάλματα. Σε κάθε περίπτωση τη διαφορά δεν την έκανε η πέτρα, αλλά ο άνθρωπος.

Η θεραπεία είναι σχέση και η σχέση θεραπεία. Γιώργος Γουρνάς

Το σχολείο που καταστέλλει την επιθυμία, διεγείρει την επιθετικότητα. Ραούλ, Βέλγος στοχαστής

Η κάθαρση είναι μάθηση. Αριστοτέλης

Τα λειτουργικά ζευγάρια σε κάθε κρίση βλέπουν και μια ευκαιρία. Τα δεισλειτουργικά σε κάθε ευκαιρία και μια κρίση. Νίκος Μαρκάκης

Μη μου δίνετε συμβουλές, λάθη κάνω και μόνος μου.

Μην κάνετε συνέχεια το ίδιο λάθος. Υπάρχουν τόσα άλλα !...

Οι μεγάλοι άντρες έχουν θέληση, οι μικροί έχουν πόθους. Νικ. Δούκας

Αν ο έρωτας πουλιέται, δεν αξίζει ν’ αγοράζεται…

Όταν ξέρεις πού πηγαίνεις, οι άλλοι παραμερίζουν στο διάβα σου. Γκαίτε

Αν οι άλλοι φταίνε για την καταστροφή σου, εσύ έχεις την ευθύνη για τη σωτηρία σου.

Υπάρχει διαφορά στο να είσαι άνθρωπος και να φέρεσαι ανθρώπινα. Λίγοι το καταλαβαίνουν. Steve Jobs

Δε θα τιμωρηθείς για τον θυμό σου. Θα τιμωρηθείς από τον θυμό σου. Βούδας

Το συναίσθημα είναι η «μουσική». Αλλάζεις συναίσθημα κι αλλάζει η μουσική. Sue Johnson

Η έκφραση του συναισθήματος είναι η πιο ισχυρή ρίζα για την αλλαγή. Κυριακή Πολυχρόνη

Ο ορισμός της ανοησίας είναι να κάνεις το ίδιο πράγμα και να περιμένεις διαφορετικό αποτέλεσμα. Albert Einstein

Το πεπρωμένο ανακατεύει την τράπουλα, αλλά ο άνθρωπος παίζει την παρτίδα… Victor Hugo ( άρα οι πρόγονοί μας, οι γονείς μας, οι συγκυρίες, οι συνθήκες κτλ. μας επηρεάζουν, αλλά εμείς αποφασίζουμε πώς θα ζήσουμε τη ζωή μας. )

Πρέπει να είσαι ο εαυτός σου κι όχι αυτός που θέλουν οι άλλοι. Φρ. Νίτσε

Aut viam inveniam aut factiam. Είτε θα βρούμε τον δρόμο είτε θα τον φτιάξουμε. Αννίβας, Καρχηδόνιος στρατηλάτης, προσπαθώντας να διασχίσει τις Άλπεις, περί το 212 π.Χ.

Ό,τι δε με σκοτώνει με κάνει πιο δυνατό. Φρ. Νίτσε

Δεν υπάρχει τίποτε αδύνατο, γι’ αυτόν που θα προσπαθήσει. Μέγας Αλέξανδρος

Το ότι κατάφερες και με ξεγέλασες δε σημαίνει ότι εγώ είμαι χαζός κι εσύ έξυπνος, αλλά ότι σ’ εμπιστεύτηκα περισσότερο απ’ όσο σου άξιζε… Νίκος Μαρκάκης

Η απαισιοδοξία είναι θέμα διάθεσης. Η αισιοδοξία είναι θέμα θέλησης. Emile Chartier

Η ζωή είναι σκληρή, αλλά εγώ είμαι σκληρότερος. Ανώνυμος

Η προσωπικότητά μας είναι ο κήπος, ενώ η θέλησή μας είναι ο κηπουρός. Φραγκίσκος Βάκων

Προεκτείνει κανείς τα όριά του, μόνο όταν τα ξεπερνάει. Scott Peck.

Οι δυσκολίες κάνουν κάποιους ανθρώπους να σπάνε κι άλλους να σπάνε ... ρεκόρ. William Arthur Ward

Δεν μπορεί κανείς ν’ ανέβει στην πλάτη σου, εκτός αν εσύ ο ίδιος σκύψεις. Μάρτιν Λούθερ Κινγκ

Πρόσεξε τις σκέψεις σου, γίνονυαι λόγια. Πρόσεξε τα λόγια σου, γίνονται πράξεις. Πρόσεξε τις πράξεις σου, γίνονται συνήθειες. Πρόσεξε τις συνήθειές σου, γίνονται χαρακτήρας. Πρόσεξε τον χαρακτήρα σου, γίνεται η μοίρα σου. Φρανκ Άουτλω

Όσο γνωρίζεις πιο καλά, τόσο αγαπάς πιο πλέρια. Κωστής Παλαμάς

Du kannst, den du sollst. Μπορείς, διότι οφείλεις ( Emm. Kant ) … στον εαυτό σου. (Ν.Μαρκάκης )

Οι περισσότεροι αισθάνονται πιο άνετα με παλιά προβλήματα, παρά με καινούριες λύσεις. ( θυμόσοφη ρήση )

Οι εχθροί σε κάνουν πιο δυνατό, οι σύμμαχοι πιο αδύναμο.

Πάρε ένα πιάτο. Πέτα το με δύναμη. Τώρα ζήτα του συγνώμη. ‘Εγινε όπως πριν ; Κατάλαβες τώρα ;

Αν δε σου αρέσει αυτό που παίρνεις, άλλαξε αυτό που δίνεις…

Το παιδί που έχει πετύχει στη ζωή του δεν έχει κοιμηθεί μόνο σε πουπουλένια στρώματα. Γκανέζικη Παροιμία

Πονάει η καρδιά όταν ψηλώνει. ( τραγούδι , Νατάσσα Μποφίλιου )

Ό,τι δε λέει το στόμα, το λέει το σώμα . ( παροιμία )

Το συναίσθημα σε εκκινεί, σε διακινεί, σε ανακινεί, σε ταρακουνεί, σε παρακινεί, σε συγ-κινεί, και εντέλει σε … μετακινεί. Νίκος Μαρκάκης

Ζωή είναι ό,τι συμβαίνει ενώ εσύ κάνεις άλλα σχέδια. John Lennon

Θάρρος σημαίνει να φοβάσαι, αλλά να πηγαίνεις ούτως ή άλλως… Dan Rather

Αν τα γεγονότα δεν ταιριάζουν με τη θεωρία, άλλαξε τα γεγονότα. Albert Einstein

Η αναβολή είναι ο προθάλαμος της ματαίωσης.

Ο κουφός πάντα νομίζει ότι όσοι χορεύουν είναι τρελοί. Παροιμία / Χόρχε Μπουκάι

Πρέπει να δύσει ο ήλιος, για να δεις τ’ αστέρια και το φεγγάρι. Arthur Sopenhauer

Αν είσαι καλός άνθρωπος, και τη ζωή σου κερδίζεις και τους άλλους βοηθάς. Βάσω Βασιλείου

Δεν μπορείς ν’ αλλάξεις το πώς θα σου συμπεριφέρονται οι άνθρωποι ή τι λένε για σένα. Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι ν’ αλλάξεις τον τρόπο που αντιδράς σ’ αυτά. Μαχάτμα Γκάντι

Ακολούθα την καρδιά, αλλά πάρε μαζί και το μυαλό. Albert Einstein

Είμαστε κάτι περισσότερο από τις συμπεριφορές μας. Λυγίζουμε, αποτυγχάνουμε πολλές φορές, αλλά δεν είμαστε η αποτυχία μας. Δημ. Καραγιάννης

Αντί να ζητιανεύεις ψάρια, μάθε να ψαρεύεις…

Αν θες να ζήσεις μιαν ευτυχισμένη ζωή, εξάρτησέ την από έναν στόχο, όχι από ανθρώπους ή αντικείμενα. Albert Einstein

Αυτό που με εντυπωσιάζει πιο πολύ τη σήμερον ημέρα είναι η υπακοή που έχουν … οι γονείς στα παιδιά τους. Νίκος Μαρκάκης

Μια μέρα ο δάσκαλος έγραψε την προπαίδεια του 9 κι έκανε ένα λάθος. Οι μαθητές γέλασαν. « Το έκανα επίτηδες για να σας διδάξω κάτι. Έτσι σας μάθανε. 9 στα 10 ήταν σωστά, αλλά κανείς δεν είπε ότι ήμουν πολύ καλός. Γελάσατε και με επικρίνατε για το μόνο λάθος που έκανα. Αυτό είναι το δίδαγμα : Οι άλλοι δε θα εστιάσουν στα τόσα καλά που κάνατε, αλλά στο μοναδικό λάθος σας. Μην κάνετε κι εσείς το ίδιο.»

Κακός είναι ο άνθρωπος που του αρέσει να ντροπιάζει τους άλλους. Friedrich Nietzsche

Replace “why is this happening to me;” with “what is this trying to tell me;”

Πάντα υπάρχει αρκετός χρόνος, αλλά λιγότερος από χθες. ( θυμόσοφη ρήση )

Η αναβολή είναι ο προθάλαμος της ματαίωσης.

«Βασιλιά μου, πρέπει να ξέρεις πως η «ζάχαρη» του ψωμιού που έφτιαξες εσύ ήταν ο ιδρώτας που έχυσες για να το φτιάξεις.» Το πιο γλυκό ψωμί, λαϊκό παραμύθι

Δεν είναι ( μόνο ) το βυζί που σε τρέφει, είναι ( και ) το γάλα. Χόρχε Μπουκάι

Δε δαγκώνουμε τους εχθρούς μας, δαγκώνουμε τους φίλους μας, για να τους διορθώσουμε. Κυνικοί φιλόσοφοι

Ο δρόμος του «Αύριο» οδηγεί στην πόλη του «Ποτέ» . ( θυμόσοφη ρήση )

Να ζεις σαν να επρόκειτο να πεθάνεις αύριο. Να μαθαίνεις ( και να δημιουργείς ) σαν να επρόκειτο να ζεις παντοτινά. Γκαίτε

Ο καθένας μπορεί να θυμώσει - αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στον σωστό βαθμό, τη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με τον σωστό τρόπο, αυτό είναι δύσκολο. Αριστοτέλης

Ο έρωτας σε τυφλώνει, αλλά ο γάμος σου επαναφέρει την όραση.

Ο χρόνος πάντα αποκαλύπτει τα μυστικά. Ευαγγ. Ανδριτσάνου

Κανείς δεν μπορεί να με πληγώσει χωρίς τη συγκατάθεσή μου. Μαχάτμα Γκάντι

Όταν ζητάς με δισταγμό, ενθαρρύνεις την άρνηση.

Δε δικαιούται ένας γονιός να κατηγορεί τα παιδιά του, για τις συνέπειες της ανατροφής που ο ίδιος έχει προκαλέσει. Δημ. Καραγιάννης

Πρέπει να σπάσεις αυγά, για να φας ομελέτα.

Είναι πολύ μικροπρεπές να πρέπει να παρακινείται ο άνθρωπος από τον φόβο της τιμωρίας του ή από την ελπίδα ανταμοιβής του μετά θάνατον. Albert Einstein

Πέντε βάτραχοι κάθονται πάνω σ’ ένα κούτσουρο. Οι τέσσερις αποφασίζουν να πηδήξουν στο νερό. Πόσοι έμειναν ; Είναι ακόμη πέντε, επειδή υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο να το αποφασίσεις κάτι και να το κάνεις… «Πέντε βάτραχοι σ’ ένα κούτσουρο» Marka Feldman

Σαν δε φτάσει ο άνθρωπος στην άκρη του γκρεμού, δεν βγάζει στην πλάτη του φτερούγες να πετάξει. Νίκ. Καζαντζάκης.

Res non verba. Έργα, όχι λόγια. ( λατινικό ρητό )

Η αγάπη δεν είναι μόνο συναίσθημα. Είναι και τέχνη. ( Ονορέ Ντε Μπαλζάκ )

Όλοι ζούμε στον υπόνομο, μα κάποιοι από μας κοιτάνε τα άστρα.( ‘Οσκαρ Ουάιλντ )

Ο απαισιόδοξος βλέπει δυσκολίες σε κάθε ευκαιρία. Ο αισιόδοξος βλέπει ευκαιρίες σε κάθε δυσκολία ( Γουίνστον Τσόρτσιλ )

Η αλήθεια υπάρχει, το ψέμα πρέπει να εφευρεθεί. ( Τζορτζ Μπρακ )

Η αλήθεια είναι πιο σημαντική από τα γεγονότα. ( Φρακν Λόυντ Ράιτ )

Πρέπει να γίνουμε η αλλαγή που θέλουμε να δούμε ( Μαχάτμα Γκάντι )

Αν θέλετε να παραμείνουν τα πράγματα ως έχουν, τότε πρέπει όλα να αλλάξουν. ( Γκιουζέπε Ντε Λαμπετούζα )

Δεν μπορώ να πω πως τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα, αν αλλάξουν. Το μόνο που μπορώ να πω, είναι πως, για να γίνουν καλύτερα, τα πράγματα πρέπει ν’ αλλάξουν. ( Τζορτζ Λάιτενμπεργκ )

Όλοι σκέφτονται ν’ αλλάξουν τον κόσμο, αλλά κανείς δε σκέφτεται ν’ αλλάξει τον εαυτό του. ( Λεον Τολστόι )

Είμαστε οι αφηγήσεις μας, οι ιστορίες μας. Γιώργος Γουρνάς

Η ζωή δεν είναι αυτή που έζησε κανείς, αλλά αυτή που θυμάται και όπως τη θυμάται για να τη διηγηθεί. Γκαμπριέλ Γκαρσία Μάρκες

Είναι η θεωρία που αποφασίζει τι θα παρατηρήσουμε. Albert Einstein

Δεν μπορείς να αλλάξεις το παρελθόν, αλλά μπορείς να καταστρέψεις το παρόν με το να στενοχωριέσαι για το μέλλον. Ανώνυμος

Τα κουνέλια δεν πετούν, οι αετοί δεν κολυμπούν, οι γάτες δεν έχουν φτερά. Σταματήστε τις συγκρίσεις. Υπάρχει άφθονος χώρος για όλους στο δάσος. Chuck Swindoll

Ένα γραμμάριο πράξης αξίζει όσο ένας τόνος θεωρίας. Ένα γραμμάριο πρόληψης με 10 τόνους θεραπείας.

Αν δε σκέφτεσαι αυτό που κάνεις, θα κάνεις αυτό που σκέφτεσαι ( θυμόσοφη ρήση )

Η καλύτερη χρονική στιγμή να φυτέψεις ένα δέντρο είναι 20 χρόνια πριν. Η επόμενη καλύτερη στιγμή είναι τώρα. ( Κινέζικη παροιμία )

Όσο μεγαλώνει το δέντρο, τόσο πιο σκληρός γίνεται ο κορμός του. Νίκ. Μαρκάκης

Πνίγεσαι, όχι αν πέσεις στο ποτάμι, αλλά αν μείνεις βυθισμένος σ’ συτό. Πάουλο Κοέλο

Ο άνθρωπος δεν μπορεί ν’ ανακαλύψει νέους ωκεανούς, αν δεν έχει το θάρρος να απομακρυνθεί από την ακτή. Αντρέ Ζιντ

Ο Κολόμβος όταν ξεκίνησε, δεν ήξερε πού πήγαινε. Ουίνστον Τσώρτσιλ

Μονάχα αυτοί που τολμούν να αποτύχουν παταγωδώς, μπορούν να επιτύχουν μεγαλειωδώς. Robert Kennedy

Οι σχέσεις βοηθούν τον εγκέφαλο ν’ αναπτυχθεί, να συγκροτηθεί και να είναι ευέλικτος. Γιώργος Γουρνάς

Όποιος σκέφτεται στα 50 του όπως στα 20 του, έχει σπαταλήσει άδικα 30 χρόνια ζωής . Muham. Ali

Μη φοβάσαι τις σκιές. Είναι η απόδειξη ότι υπάρχει φως.

Η μόνη αληθινή αποτυχία στη ζωή είναι αυτή που δε μας έγινε μάθημα. Anthony D’ Angelo

Μη φοβάσαι να κάνεις ένα μεγάλο βήμα, όταν χρειάζεται. Δεν μπορείς να διασχίσεις ένα χάσμα με δυο μικρά βηματάκια. David Lloyd George

Όταν ήμουν μικρός, η μητέρα μου μου είπε : «Αν γίνεις στρατιώτης, θα καταλήξεις στρατηγός, αν γίνεις μοναχός, θα καταλήξεις Πάπας.» Αντί αυτών έγινα ζωγράφος και κατέληξα …. Πικάσο ( Πικάσο )

Δε γεννιόμαστε γυναίκες. Γινόμαστε γυναίκες. Simone de Beauvoir

Μην ψευτίζεις τον εαυτό σου. Είναι ό,τι έχεις. Janis Joplin

Καθένας θεωρεί τα όριά του όρια του κόσμου. Arthur Schopenhauer

Σήμερα είναι η πρώτη μέρα της υπόλοιπης ζωής σου. Ανώνυμος

Χρειάζεται κατά μέσον όρο 15 χρόνια για να επιτύχετε σε μία νύχτα. Ανώνυμος

Σπαταλάμε τον χρόνο μας ψάχνοντας το τέλειο υποκέιμενο του έρωτα, αντί να χτίζουμε τον τέλειο έρωτα. Tom Robbins

Έρωτας είναι όταν πιστεύεις ότι είναι σέξυ σαν τον Ρόμπερτ Ρέντφορντ, έξυπνος σαν τον Χένρυ Κίσινγκερ, ευγενικός σαν τον Ραλφ Νέιντερ, αστείος σαν τον Γούντυ Άλλεν κι αθλητικός σαν τον Τζίμμυ Κόννορς. Αγάπη είναι όταν συνειδητοποιείς ότι είναι σέξυ σαν τον Γούντυ Άλλεν, έξυπνος σαν τον Τζίμυ Κόννορς, αστείος σαν τον Ραλφ Νέιντερ, αθλητικός σαν τον Χένρυ Κίσινγκερ, εμφανισιακά δεν έχει καμία σχέση με τον Ρόμπερτ Ρέντφορντ, αλλά θα τον παντρευτείς έτσι κι αλλιώς… Judith Viorst

Αν δε ρωτήσεις, η απάντηση είναι πάντα «Όχι». Owen Laughlin

Οι 6 καλύτεροι γιατροί στον κόσμο : 1. Ήλιος 2. Ξεκούραση 3. Άσκηση 4. Υγιεινή διατροφή 5.Φίλοι 6. Εμπιστοσύνη στον εαυτό. Steve Jobs

Ενδιαφέρομαι για το μέλλον, γιατί πρόκειται να ξοδέψω την υπόλοιπη ζωή μου εκεί. Charles Kettering

Αυτοί που δε θυμούνται το παρελθόν, είναι καταδικασμένοι να το επαναλαμβάνουν. George Santayana

Αληθινό μέτρο του πλούτου είναι το πόσο αξίζεις, όταν χάσεις όλα τα λεφτά σου. Ανώνυμος

Πρέπει να προσέχεις, αν δεν ξέρεις πού πας, γιατί μπορεί να μη φτάσεις ποτέ. Yogi Berra

Μιλάνε πολύ όσοι έχουν λίγα να πουν. Matthew Prior

Το πρόβλημα είναι ότι νομίζετε ότι έχετε χρόνο. Βούδας

Χρειάζονται 2 χρόνια για να μάθεις να μιλάς, και 60 για να μάθεις να μη λες τίποτα. Έρνεστ Χεμινγουέι

Φοβάμαι τους ανθρώπους που με καταλερωμένη τη φωλιά τους πασχίζουν τώρα να βρουν λεκέδες στη δική σου. Μαν. Αναγνωστάκης

Όσοι ξέρουν να σκέφτονται, δε χρειάζονται δασκάλους. Μαχ. Γκάντι

Από τότε που ο άνεμος μου εναντιώθηκε, έμαθα να σαλπάρω με όλους τους ανέμους. Φρ. Νίτσε

Να αντικαταστήσεις το «δεν προσπαθώ, επειδή τα πράγματα είναι δύσκολα» με το «είναι δύσκολα, επειδή δεν προσπαθώ.» Νίκ. Μαρκάκης

Αν πεθάνεις πριν πεθάνεις, δε θα πεθάνεις, όταν πεθάνεις. ( Επιγραφή σε κάποιο αρχονταρίκι στο Άγιο Όρος )

Δύσκολο είναι αυτό που δεν έμαθα, εύκολο είναι αυτό που έμαθα. Βάσω Βασιλείου

Πάντα κάνω αυτό που δεν μπορώ να κάνω, για να διαπιστώσω , αν μπορώ να το κάνω. Πάμπλο Πικάσο

Το 100 % από τα σουτ που δεν κάνεις, δεν πάνε μέσα. Wayne Gretzky, παίκτης χόκεϋ

Ονειρέψου σαν παιδί, ζήσε σαν τρελός, αγάπα σαν άνθρωπος. Μικρός ο κόσμος κι εμείς περαστικοί.. Θανάσης Βέγγος

Η αγάπη βρίσκει λύσεις, η αδιαφορία …. δικαιολογίες. Βάσω Βασιλείου

Μια καλύβα γεμάτη γέλια είναι πιο πλούσια από ένα παλάτι γεμάτο θλίψη. Διδασκαλία Ζεν / Καλύτερα καλύβα όπου γελούν παρά παλάτι όπου κλαίνε. ( παροιμία )

Μια συννεφιασμένη μέρα δεν μπορεί να τα βάλει με μια ηλιόλουστη προδιάθεση, William Arthur Ward

Κάτω από τον πόνο μας κρύβεται κάποιο λάθος μας. Αριστοτέλης

Από τη συνεχώς πίπτουσα σταγόνα τρυπάται ο βράχος. (Βίων ) Το νερό αργά αλλά σταθερά διαβρώνει την πέτρα. ( Χάρις Κατάκη )

Οι Δευτέρες είναι μια χαρά. Αυτό που είναι χάλια είναι η ζωή σου. Ricky Gervais

Είναι πανίσχυρη η ανάγκη να σε εκτιμούν. William james

There is nothing more terrible for a human being than a lack in response. Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο για έναν άνθρωπο από την έλλειψη ανταπόκρισης. Μπαχτίν

Έπρεπε να είχα γίνει ένα «Εγώ», προτού να γίνω ένα «Εμείς». Irvin Yalom

Όταν μιλούσαμε, εγώ μιλούσα για σένα, εσύ μιλούσες για μένα, ενώ έπρεπε να μιλάμε για μας. ( Από την κινηματογραφική ταινία «Με κομμένη την ανάσα» του Γκοντάρ, 1960 )

Έξις Δευτέρα φύσις. Αριστοτέλης

ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΔΑΙΜΟΝΑ ΕΑΥΤΟΥ ( Επιγραφή στον τάφο του Τζιμ Μόρισον, τραγουδιστή των Doors. Η φράση είναι γραμμένη στα ελληνικά )

Ο ανώτερος άνθρωπος είναι σκληρός με τον εαυτό του. Ο κατώτερος είναι σκληρός με τους άλλους. Κομφούκιος

Αφού είσαι ήδη νεκρός, γιατί φοβάσαι ότι θα πεθάνεις ; Νίκ. Μαρκάκης

Η ευτυχία θεραπεύει το σώμα, αλλά μόνο η θλίψη αναπτύσσει τη δύναμη του νου. Μ. Προυστ

Αν δεν έχεις εχθρούς, δεν έχεις χαρακτήρα. Paul Newman

Το πιο σημαντικό ταξίδι της ζωής σου είναι να συναντάς ανθρώπους ενδιάμεσα. Henry Boye

Τα γεγονότα δεν παύουν να υπάρχουν επειδή αγνοούνται. Adlus Huxley

Ο δρόμος για την κόλαση είναι στρωμένος με καλούς Σαμαρείτες. William Holden

Οι συνετοί άνθρωποι δε χρειάζονται συμβουλές. Οι ανόητοι δεν τις δέχονται. Benjamin Franklin

Η ζωή στη γη μπορεί να είναι ακριβή, αλλά περιλαμβάνει και δωρεάν ταξίδι γύρω από τον ήλιο. Ανώνυμος

Φίλος είναι αυτός που ξέρει το τραγούδι της ψυχής σου και σου το τραγουδάει όταν το έχεις ανάγκη.

Ούτ΄ η γη ανθίζει χωρίς βροχή, ούτ΄ η ψυχή χωρίς δάκρυα.

Το σημαντικό στη ζωή δεν είναι να βρεις τον εαυτό σου, αλλά να τον δημιουργήσεις. Τζωρτζ Μπέρναρ Ζω

Πρέπει κανείς να εφεύρει τον εαυτό του.

Σου είπα ότι θα είμαι εκεί σε πέντε λεπτά, τι παίρνεις κάθε μισή ώρα ; Ανώνυμος

Αν θες ν’ αποκτήσεις ένα χαρακτηριστικό, να ενεργείς σαν να έχεις ήδη αυτό το χαρακτηριστικό. William James

Μήνυμα που εστάλη δεν είναι ποτέ μήνυμα που ελήφθη. P. Watzlawick

Η πραγματικότητα είναι αυτή που είναι. Πλανεμένη ή όχι μπορεί να είναι η γνώμη μας, όχι η πραγματικότητα. Jaspers

Ο δρόμος χαράσσεται καταπώς τον πορεύεσαι. Jimenes

Όσο περπατάς τον καινούριο δρόμο, σχηματίζεται εκεί που δεν υπήρχε, κι ο παλιός χορταριάζει.

Ο ένας κοιτάζει τον νερόλακκο και βλέπει τη λάσπη, ο άλλος βλέπει μέσα του τα άστρα που αντανακλώνται. Emmanuel Kant

Μάθετε ν’ ανταποκρίνεστε, όχι ν’ αντιδράτε. Βούδας

Με τον φόβο επιτυγχάνεις την υποταγή, όχι την αγάπη. Δημ. Καραγιάννης

Η ζωή δεν είναι πώς θα επιβιώνεις στην καταιγίδα, αλλά πώς θα χορεύεις στη βροχή. Sherrilyn Kenyon

Αργοπεθαίνει όποιος δεν αναποδογυρίζει το τραπέζι, όποιος δεν είναι ευτυχισμένος στη δουλειά του, όποιος δε διακινδυνεύει τη βεβαιότητα για την αβεβαιότητα κυνηγώντας ένα όνειρο, όποιος δεν επιτρέπει στον εαυτό του, τουλάχιστον μια φορά στη ζωή του, ν’ αποφεύγει τις εχέφρονες συμβουλές. […] Μόνο η ένθερμη υπομονή θα οδηγήσει στην επίτευξη μιας λαμπρής ευτυχίας. Pablo Neruda

Κάρφωσε το βλέμμα σου μπροστά σ’ αυτό που μπορείς να κάνεις, όχι πίσω, σ’ αυτό που δεν μπορείς να αλλάξεις. Tom Klancy

Ζούμε με συναισθήματα, όχι με τις ώρες στο ηλιακό ρολόι. Θα έπρεπε να μετράμε το χρόνο με τους χτύπους της καρδιάς. Αριστοτέλης

Ποτέ μη ζητάς συγνώμη που φανέρωσες τα συναισθήματά σου. Είναι σα να ζητάς συγνώμη για την αλήθεια. Benjamin Disraeli

Αυτό που μας πιέζει, μπορεί και να μας ελευθερώσει. Διονύσης Σακκάς

Σε αγαπώ για το δάκρυ που δεν μπόρεσες να κρύψεις. Alfred Tennyson

Οι αρνητικές σκέψεις δεν οδηγούν ποτέ σε θετικές πράξεις.

Χαρά σε κείνον που γελά με τα παθήματά του, που κάνει γλέντι τον καημό, χορό τα βήματά του. ( Παροιμία )

Η επιτυχία είναι το αποτέλεσμα των αξιοποιημένων αποτυχιών μας. Νίκος Μαρκάκης

Δε θα βρεις ποτέ ουράνιο τόξο αν κοιτάζεις κάτω. Τσάρλι Τσάπλιν

Να επαναλαμβάνεις κάθε πρωί : «Δε θα είμαι ποτέ ξανά τόσο νέος όσο είμαι σήμερα». Roland Topor

Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι κακοί ψυχολόγοι. Stefan Zweig

Από τότε που ένας άνεμος με εμπόδισε, με όλους τους ανέμους ταξιδεύω. Οδ. Ελύτης

Η αμφιβολία δηλητηριάζει τα πάντα, χωρίς να σκοτώνει τίποτα. Φρ. Νίτσε

Εκείνος που θέλει να ταρακουνήσει τον κόσμο, ας ταρακουνήσει πρώτα τον εαυτό του. Σωκράτης

Πρέπει να είσαι εκεί που είσαι, για να πας εκεί που θες να πας. Virginia Satir

Ό,τι αισθανθείς, ό,τι φανταστείς, ό,τι σκέψεις έχεις ή τις αντιλήψεις σου, δέξου τις όπως είναι, δε χρειάζεται να σου αρέσουν. Να είσαι ό,τι είσαι. Όταν αισθάνεσαι ότι δεν είσαι αυτό που είσαι, είναι πολύ δύσκολο να προχωρήσεις προς τα κει που θες να πας. Βάσω Βασιλείου

Σκέψου πόσο δύσκολο είναι ν’ αλλάξεις τον εαυτό σου και θα καταλάβεις πόσο μηδαμινές είναι οι πιθανότητες ν΄ αλλάξεις τους άλλους.

Οι άνθρωποι ελευθερώνονται από τα προβλήματά τους, όχι όταν παραπονιούνται και κατηγορούν τη μοίρα τους, αλλά όταν κατορθώσουν ν’ αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο τα βλέπουν. Επίκτητος

Ένας ψυχολόγος έλεγε συνέχεια το ίδιο ανέκδοτο στο ακροατήριο. Στην αρχή γέλασαν όλοι, μετά όλο και λιγότεροι, στο τέλος δυσανασχέτησαν κιόλας. «΄Ε, τότε γιατί δεν κάνετε το ίδιο και με τις λύπες που σας βασανίζουν;»

Ευτυχία δεν είναι ένας σταθμός που φτάνεις, αλά ο τρόπος που ταξιδεύεις. Margaret Lee Runbeck

Όσοι σου λένε τι να κάνεις και τι είναι καλό για σένα, δε θέλουν να βρεις τις δικές σου απαντήσεις, αλλά να συμφωνήσεις με τις δικές τους. Σωκράτης

Δεν είναι θλιβερό που σας προσέβαλαν, σας κορόιδεψαν, σας λήστεψαν. Φοβερό είναι, αν εσείς δεν μπορείτε να ξεχάσετε. Κομφούκιος

Κανείς δεν μπορεί να σε ευτυχήσει παρά μόνο ο εαυτός σου. Γώργ. Βασιλείου

Υποφέρουμε γιατί δεν μπορούμε να δούμε το Όλον. Γιώργ. Γουρνάς

Οι ενοχές είναι ο καλύτερος τρόπος για να μην αλλάξεις. Διονύσης Σακκάς

Η ανάληψη της προσωπικής ευθύνης δύναται να επουλώσει τα όποια τραύματα της ανθρώπινης ύπαρξης. Δημ. Καραγιάννης

Θλιβερό που «έπεσες», θλιβερότερο που δε σηκώθηκες, που δεν προσπάθησες έστω να σηκωθείς. Νίκ. Μαρκάκης

Αν ανέβεις σε λάθος τρένο, όπου και να κατέβεις, σε λάθος μέρος θα ΄σαι. Γι’ αυτό φρόντισε να κατέβεις στην πρώτη στάση.

Ο ανώτερος άνθρωπος έχει απαιτήσεις από τον εαυτό του. Ο κατώτερος, από τους άλλους. Ο ανώτερος άνθρωπος είναι σκληρός με τον εαυτό του. Ο κατώτερος είναι σκληρός με τους άλλους. Κομφούκιος

Αυτό που η κάμπια θεωρεί τέλος του κόσμου, η ζωή το λέει πεταλούδα. Λάο Τσε

Θεέ μου, χάρισέ μου την ηρεμία για να δεχτώ τα πράγματα που δεν μπορώ ν’ αλλάξω, το κουράγιο για ν’ αλλάξω τα πράγματα που μπορώ, και τη σοφία για να διακρίνω τη διαφορά. Reinhold Niebuhr

Η μαϊμού είδε τον κώλο της και τρόμαξε. ( παροιμία )

Αν η ευδαιμονία ήταν ο στόχος της ζωής, τα πιο ευτυχισμένα πλάσματα θα ήταν τα βόδια. Ηράκλειτος

Μην ανταλλάζεις το παρόν σου για ένα παρελθόν που δεν έχει μέλλον. John Evans

Το παρελθόν μας είναι γραμμένο στο μέλλον μας. Boris Cyrulnik

Όταν το στόμα δεν μπορεί μόνο του να μιλήσει, τα μάτια έχει συντροφιά, για να βρεθεί μια λύση.

Πίσω από κάθε αποτυχημένη προσπάθεια και κάθε ήττα κρύβεται βρίσκεται το γέλιο της σοφίας, αν μπορείς να το ακούσεις. Carl Sandburg, ποιητής

Έσμιξε ο Ανάλατος με την Αναλατίνα κι εκάμανε δύο παιδιά, Ανάλατα κι εκείνα. Παροιμία

Δεν έχουμε δικαίωμα να καταναλώνουμε την ευτυχία, αν δεν την παράγουμε. George Bernard Shaw

Η ευτυχία ανήκει στους ολιγαρκείς. Σωκράτης

Αυτό που έκανα δε χρησιμεύει σε τίποτα,. Κανένας δεν πρόκειται να διδαχτεί κάτι από αυτό. Το έκανα όμως… Alexander Doba, διέσχισε τον Ατλαντικό με καγιάκ

Όσο περισσότερα κάνεις, τόσο περισσότερα μπορείς. Lucille Ball, ηθοποιός

Το νόημα της ζωής σου είναι να δώσεις στη ζωή σου νόημα που να σου κάνει νόημα. Νίκος Μαρκάκης

( Για το αγόρι ) Δε γίνεται ν’ απαρνηθείς τον πατέρα και να ολοκληρωθείς. Δεν πρόκειται καμία γυναίκα ( ούτε η μητέρα ) να σε κάνει άντρα, πριν, αν δε συνδεθείς με τον πατέρα σου. Διον. Σακκάς

Ο τρόπος που σε αντιμετωπίζει η ζωή είναι ένας ανελέητος καθρέφτης του τρόπου που εσύ αντιμετωπίζεις τη ζωή.

Ελευθερία είναι η θέληση να είναι κανείς υπεύθυνος απέναντι στον εαυτό του. Φρ. Νίτσε

Ψαρεύοντας έρχεται η θάλασσα. Οδυσσέας Ελύτης

Η χειρότερη αδικία που μπορεί να υποστεί κάποιος, δεν είναι η βλάβη που του έγινε, αλλά η ομορφιά που δε θα βιώσει, αν μείνει καθηλωμένος στο επώδυνο παρελθόν. Δημ. Καραγιάννης

Με τις πορδές, αυγά δε βάφονται. Αν δεν βρέξεις κώλο, ψάρια δεν τρως. Η σφίξη βγάνει το λάδι ( παροιμίες )

Να συγχωρείς τους άλλους, όχι τόσο γιατί αυτοί το χρειάζονται, όσο για να βρεις εσύ τη γαλήνη…

Αν θες να πας γρήγορα, πήγαινε μόνος σου. Αν θες να πας μακριά, πήγαινε με παρέα. St. Jobs

Προτιμώ να ζω ευτυχισμένος παρά να πεθάνω δυστυχισμένος. Wolinski

Οι αδύναμοι εκδικούνται. Οι δυνατοί συγχωρούν. Οι έξυπνοι αγνοούν.

Η φαντασία είναι πιο σημαντική από τη γνώση. Albert Einstein

Συγχωρώ δε σημαίνει ότι αποδέχομαι τις πράξεις ή τις συμπεριφορές του άλλου ή ότι θα τους εμπιστευτώ ξανά. Τους συγχωρώ για μένα, για να μπορέσω να προχωρήσω τη ζωή μου.

Μη φοβάστε την ηλικία σας. Τα χαμένα χρόνια να φοβάστε.

Μην αισθάνεστε άσχημα, αν σας έχουν απορρίψει. Είναι φορές που οι άνθρωποι απορρίπτουν τα «ακριβά» πράγματα, γιατί δεν ταιριάζουν με τη φθήνια τους. ( Τους την καθρεφτίζουν )

Η Δημοκρατία μας αυτοκαταστρέφεται διότι κατεχράσθη το δικαίωμα της ελευθερίας και της ισότητας, διότι έμαθε τους πολίτες να θεωρούν την αυθάδεια δικαίωμα, την παρανομία ως ελευθερία, την αναίδεια του λόγου ως ισότητα και την αναρχία ως ευδαιμονία. Ισοκράτης

Ο θυμός είναι ένα οξύ που κάνει περισσότερη ζημιά στο δοχείο που το περιέχει, παρά σε οτιδήποτε χύνεται. Μαρκ Τουέιν

Και ο πιο δυνατός άνθρωπος διστάζει να γίνει κριτής του εαυτού του. Αν τα καταφέρει είναι σοφός άνθρωπος. Μικρός πρίγκιπας / Antoine De Saint Exipery

Το πρόβλημα του παιδιού τραυματίζει ναρκισσιστικά τον γονέα. Melanie Klein

Η ελπίδα είναι το χειρότερο κακό, γιατί παρατείνει το βάσανο. Φρ. Νίτσε

Η ικανότητα να συγχωρείς είναι ίδιον του Δυνατού. Οι αδύναμοι, ποτέ δε συγχωρούν. Μαχ. Γκάντι

Το να μεγαλώνεις έχει και τα καλά του. Μπορεί να μη βλέπεις τα γράμματα από κοντά, αλλά ξεχωρίζεις τους ηλίθιους από μακριά.

Μην ανησυχείς, αν οι άλλοι δε σε καταλαβαίνουν. Να ανησυχείς, όταν εσύ δεν καταλαβαίνεις τους άλλους. Κομφούκιος

Το αντίξουν συμφέρον και εκ των διαφερόντων καλλίστην αρμονίαν. ( Το αντίθετο συγκλίνει και απ΄τις διαφορές - γεννιέται - η πιο όμορφη αρμονία. Ηράκλειτος

Χρώμα δεν αλλάζουνε τα μάτια, μόνο τρόπο να κοιτάνε. Μιχ. Γκάνας

Το νικάν εαυτόν πασών των νικών πρώτη τε και αρίστη εστί. Πλάτωνας

Η συγκατασκευή του νοήματος είναι η πεμπτουσία της συνύπαρξης. Χάρις Κατάκη

Teamwork is where the success start. Η επιτυχία ξεκινά με την ομαδική δουλειά.

Δίνε χωρίς να θυμάσαι, παίρνε χωρίς να ξεχνάς. ( Κινέζικη παροιμία )

Ποια πράξη αγάπης έκανες για τον εαυτό σου σήμερα ; Διον. Σακκάς

Άμα άνθρωπος , άμα και ομάς. Ηράκλειτος

Ο ήλιος δεν παίρνει άδεια από κανέναν για να λάμψει. Virginia Satir

Είτε βραδιάζει είτε φέγγει μένει λευκό το γιασεμί. Γιώργος Σεφέρης

Αν διευθύνουν οι ανίκανοι, φταίνε οι ικανοί. Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ

Για τη διαχείριση του άγχους / στρες Το μισογεμάτο ποτήρι είναι ελαφρύ. Το απόλυτο βάρος έχει μικρή σημασία. Εξαρτάται από το πόση ώρα το κρατάω. Όσο το κρατάω, τόσο πιο βαρύ γίνεται. Έτσι και οι ανησυχίες μας, για λίγο δεν αποτελούν πρόβλημα, αλλά αν τις σκεφτόμαστε συνέχεια, παραλύουμε..

Αυτός που δεν είναι ευχαριστημένος με αυτά που έχει, δε θα είναι ούτε και μ’ αυτά που θα ήθελε να έχει. Σωκράτης

Τα αόρατα νήματα είναι οι πιο ισχυροί δεσμοί. Φρ. Νίτσε

It takes three to tango : Εγώ, εσύ, η σχέση μας. Νίκος Μαρκάκης

Δεν αρκεί να έχεις στόχους, πρέπει να ξέρεις και σημάδι. Albert Einstein

Οι Έλληνες πολιτικοί έχουν μονίμως ως επάγγελμα τη «Σωτηρίαν της πατρίδος». Δι ‘ ο και αποφεύγουν επιμελώς να τη σώσουν. Μετά τη σωτηρίαν της δεν θα έχουν επάγγελμα. Γεώργ. Σουρρής

Προτιμώ τον θάνατον , παρά να απατήσω λαόν εμπιστεύσαντα την τύχην του εις την αφοσίωσήν μου. Ιωάννης Καποδίστριας

Δυστυχισμένε μου, λαέ, καλέ κι αγαπημένε, πάντα ευκολόπιστε και πάντα προδομένε… Διονύσιος Σολωμός

Όταν χορεύεις, γράφεις στη γη, αυτό που θέλει να πει η ψυχή σου. Καβάφης

Η μοίρα του ανθρώπου είναι ο χαρακτήρας του. Ηράκλειτος

Τα ειλικρινή λόγια δεν είναι ωραία. Τα ωραία λόγια δεν είναι ειλικρινή. Λάο Τσε

Κι ο ειδικός κάποτε ήταν αρχάριος.

Τα ανέκφραστα συναισθήματα δεν πεθαίνουν, θάβονται ζωντανά και είναι θέμα χρόνου να εκδηλωθούν με τρόπο δυσάρεστο. Sigmund Freud

Πες μου τι είναι αυτό που φοβάσαι και θα σου πω τι είναι αυτό που σου ΄χει συμβεί. Donnald Winnicot

Για να αλλάξεις, πρέπει να αποδεχτείς, να συμφιλιωθείς με τον εαυτό σου, αυτό που είναι, έτσι όπως είναι. Ν. Μαρκάκης

Η σιγουριά είναι εχθρός της αλλαγής. Salvador Minuchin

Δεν υπάρχει μη επικοινωνία. P. Watzlawick

Υπήρξα πολύ ευτυχισμένη, πολύ πετυχημένη, πολύ όμορφη, πολύ διάσημη, πολύ πλούσια και πολύ δυστυχισμένη Brigitte Bardot

Ο άνθρωπος είναι δυστυχισμένος, γιατί είναι ανικανοποίητος. Giacomo Leopardi

Το συναίσθημα ενέχει τη μεταμόρφωση του κόσμου. Για έναν καταθλιπτικό, πάντα βρέχει. Ζαν Πωλ Σαρτρ

Αν όλοι σου λεν ότι φοράς σαμάρι, κοίτα να δεις αν είσαι γαϊδούρι. παροιμία

Και τώρα τι θα γένουμε χωρίς βαρβάρους ; Οι άνθρωποι αυτοί ήσαν μια κάποια λύσις. Κων/νος Καβάφης

Τα θεμέλιά μας είναι οι αξίες μας. Διον. Σακκάς

Βρες χρόνο να είσαι παιδί, για να νιώθεις αυθεντικά ανθρώπινος. Γιάννης Ρίτσος

Αυτό που βλέπουμε, αλλάζει αυτό που γνωρίζουμε. Αυτό που γνωρίζουμε, αλλάζει αυτό που βλέπουμε. Jean Piaget

Όσο πιο σκοτεινή είναι η νύχτα, τόσο πιο καλά φαίνονται τ’ αστέρια. Νίκος Μαρκάκης

Ποτέ δε φανταζόμουν ότι τόσες πολλές μέρες κάνουν μια τόσο λίγη ζωή. Τάσος Λειβαδίτης

Δεν έχω ιδιαίτερα προσόντα. Απλά είμαι παθιασμένα περίεργος. Albert Einstein

Nemo malus felix. Κανένας κακός δεν είναι ευτυχισμένος. Γιουβεμάλης

Με μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία καταστρέφεις τη ζωή σου, με μια αναπλαισίωση τη σώζεις. Νίκ. Μαρκάκης

Κάθε παράπονο εμπεριέχει εκδίκηση. Φρ. Νίτσε

Και με τα χίλια βάσανα, πάλι η ζωή γλυκιά ‘ναι. ( Παροιμία )

Όταν ο θεός σου στέλνει λεμόνια, φτιάχνε λεμονάδα, όταν σου στέλνει πορτοκάλια, πορτοκαλάδα.

Η φαντασία μας ευθύνεται για την αγάπη, όχι το άλλο άτομο. Μαρς. Προυστ

Diversity resource resilience. Η απόκλιση εδραιώνει την ανθεκτικότητα Πέτρος Πολυχρόνης

Ρέειν κατά το δομείν και δομείν κατά το ρέειν. Ηράκλειτος

Υπηρετώ την αυτονομία μου μέσα από και για την αλληλεξάρτηση. Γιώργος Βασιλείου

Το μυστικό της αλλαγής είναι να εστιάσουμε όλη την ενέργειά μας, όχι στο πώς να πολεμήσουμε τα παλιά, αλλά στο να χτίσουμε καινούρια. Σωκράτης

Δε με ενοχλεί που μου είπες ψέματα, με ενοχλεί που από δω και μπρος δεν μπορώ να σ’ εμπιστεύομαι. Νίτσε

Να τρως την (υγιεινή) διατροφή σου σαν τα φάρμακά σου, ειδάλλως θα χρειάζεται να τρως τα φάρμακα σαν να ‘τανε τροφή σου. St. Jobs

Ο καλός γάμος ξεκινά όταν παντρεύεσαι αυτόν που αγαπάς. Γίνεται όμως αληθινά ευτυχισμένος, όταν αγαπήσεις αυτόν που ‘χεις παντρευτεί. Tom Mullen

Για να είσαι ηγέτης τους, να περπατάς πίσω τους. Λάο Τσε

Είτε βραδιάζει είτε φέγγει μένει λευκό το γιασεμί. Γ. Σεφέρης

Το τέλειο ζευγάρι υπάρχει μόνο στα παπούτσια.

Ego = 1/ knowledge More the Knowledge lesser the Ego, lesser the knowledge more the Ego . Albert Einstein

Δεν υπάρχει βαρύτερη τιμωρία από τούτη: ν’ απαντάς στην κακία με καλοσύνη. Νίκος Καζαντζάκης

Η δύναμή σου θα έρθει μέσα από τα τρωτά σου σημεία. S. Freud

Το να μη διορθώνει κανείς τα λάθη του είναι μεγάλο λάθος. Κομφούκιος

Η μεγαλύτερη ευτυχία στη ζωή είναι η διαπίστωση ότι μας αγαπούν γι’ αυτό που είμαστε, ή, μάλλον, παρά το γεγονός ότι είμαστε αυτό που είμαστε. Βίκτωρ Ουγκώ

Μόνο όσοι ρισκάρουν να πάνε μακριά, γνωρίζουν πόσο μακριά μπορούν να φτάσουν. T.S. Eliot

Από το «Θέλω» στο «Μπορώ» ένα «Φοβάμαι» δρόμος.

Ήρθαν ντυμένοι «φίλοι» αμέτρητες φορές οι εχθροί μας, το παμπάλαιο χώμα πατώντας… Οδ. Ελύτης

I am thankful to all those who said “No”. It ’s because off theme I made myself. Albert Einstein

Οι συγκρίσεις φέρνουν συγκρούσεις. Νίκ. Μαρκάκης

Πίσω από κάθε ισχυρή γυναίκα κρύβεται ένας τυραννικός πατέρας. S. Freud

Κατάθλιψη είναι η ανικανότητα σύλληψης κάποιου μέλλοντος. Rollo May

Ο θεός μπορεί να σε συγχωρέσει για τις αμαρτίες σου, το νευρικό σου σύστημα όμως όχι. Alfred Korzybski

Η εξουσία προσελκύει διαταραγμένες προσωπικότητες. Frank Herbert

Έχω παράξενη καρδιά και όλο τη μαλώνω, με τη χαρά δε χαίρεται, δεν κλαίει με τον πόνο. Τετράστιχο Μυτιλήνης

Τα σύγχρονα ευρήματα των Νευροεπιστημών καταλήγουν σε ένα κοινό συμπέρασμα : Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι εγγενώς προγραμματισμένος να αναζητά τη σύνδεση με τον άλλον. Το πρώτο και κύριο ένστικτο του ανθρώπου δεν είναι ούτε το σεξ ούτε η επιθετικότητα, αλλά η ανάγκη για σύνδεση με τον άλλον. Κυριακή Πολυχρόνη

Ψυχίατρος είναι κάποιος που ασχολείται με ανθρώπους που έχουν τα ίδια προβλήματα που έχουμε όλοι μας, αλλά με περισσότερα λεφτά για ξόδεμα. Ανώνυμος

Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι κακοί ψυχολόγοι. Stefan Zweig

Προσπαθώ να βγω από το ψυχολογικό μου αδιέξοδο, αλλά δε θυμάμαι από πού μπήκα. Αρκάς

Ο άνθρωπος χρειάζεται δυσκολίες , είναι απαραίτητες για την υγεία. Carl Jung

Σε ό,τι φόρμα βάλεις το κέικ, τέτοιο σχήμα θα ‘χει. Διον. Σακκάς

Αυτός που αδικεί τον άλλον αδικεί περισσότερο τον εαυτό του, διότι χάνει την αρετή του, την ηθική του, την αξιοπρέπειά του. Σωκράτης

Το οφθαλμόν αντί οφθαλμού θα μας κάνει όλους τυφλούς. Μαχάτμα Γκάντι

Αν δεν βρέξει, πώς θα ξαστερώσει ; ( παροιμία )

Θεμελιώδης αρχή της ανθρώπινης φύσης είναι η πανίσχυρη επιθυμία να σε εκτιμούν. William James

Αν το μοναδικό σου εργαλείο είναι το σφυρί, τότε όλα τα προβλήματα μοιάζουν με καρφιά. Abraham Maslow

Η κόλασή μου είναι οι άλλοι. (Zan Pol Sartre) αλλά και οι ελπίδα μας… (Νίκ. Μαρκάκης )

Αναστενάζω, δε μ’ ακούς, κλαίω, δε με λυπάσαι…

Όσο μεγαλύτερη είναι η διαφοροποίηση ( αυτογνωσία ) ενός ατόμου, τόσο λιγότερο επηρεάζεται από τους άλλους γεγονότα και τόσο περισσότερο τους επηρεάζει. Νίκος Μαρκάκης

Ο αλάνθαστος ας κοροϊδέψει πρώτος. Νίκ. Μαρκάκης

Το πιο πιστό γνώρισμα της αλήθειας είναι η απλότητα και η σαφήνεια. Λέον Τολστόι

Σ’ αγαπάνε όταν γεννιέσαι, σ’ αγαπάνε κι όταν πεθάνεις. Ενδιάμεσα πρέπει μα τα καταφέρεις μόνος σου. St. Jobs

Η απόλυτη ειλικρίνεια με τον εαυτό μας είναι μια καλή πρακτική. S. Freud

Το πρόβλημα δεν είναι ουσιαστικά το πρόβλημα, αλλά η αντιμετώπισή του. V. Satir

Ευτυχία δεν είναι να βλέπεις συνέχεια καινούργια πράγματα. Ευτυχία είναι να βλέπεις το ίδιο πράγμα με άλλη ματιά. Μαρσ. Προυστ

Νύφη όπως βρήκες, όχι όπως ήξερες, ( Παροιμία )

Η αγάπη δεν είναι να κοιτάζουμε ο ένας τον άλλο, αλλά να βλέπουμε μαζί προς την ίδια κατεύθυνση. Antoine de Saint Exupery

Τα λόγια της αλήθειας είναι πάντα παράδοξα. Λάο τσε

Μια σχέση είναι πάντα το αποτέλεσμα διπλής περιγραφής. Gr. Bateson

Παίρνεις τη ζωή (σου) στα δικά σου χέρια. Και τι συμβαίνει ; Κάτι τρομερό : Δεν έχεις κανέναν να κατηγορήσεις… Erica Jong

Η τάση για σύναψη ισχυρών συναισθηματικών δεσμών με συγκεκριμένα άτομα, είναι ένα βασικό στοιχείο της ανθρώπινης φύσης. John Bowlby

Τη μοναξιά τη φτιάχνουμε όταν δεν καλούμε ή δεν απαντάμε στα καλέσματα των άλλων. Διον. Σακκάς

Τα πλοία δε βυθίζονται εξαιτίας του νερού που υπάρχει γύρω τους, αλλά εξαιτίας του νερού που μπαίνει μέσα τους.

Το μεγαλύτερο όπλο εναντίον του στρες είναι να διαλέγουμε μία σκέψη αντί για μια άλλη. William James

Αποκλείεται να βρεις την ευτυχία όσο την ψάχνεις. Νίκ. Μαρκάκης

Σήμερα είναι το αύριο, για το οποίο ανησυχούσαμε χθες. Dale Karnegie

Εάν είχαμε ανάγκη μόνο θετικά συναισθήματα, το είδος μας θα είχε εξαφανιστεί εδώ και καιρό. Martin Selligman

Η λέξη «ευτυχία» θα έχανε τη σημασία της, αν δεν την εξισορροπούσε η λύπη. Καρλ Γιουνγκ

Η πληροφόρηση είναι μια διαφορά που κάνει τη διαφορά. Gr. Bateson

Η επαφή με το άγχος μάς απελευθερώνει από τη βαρεμάρα και εξασκεί και την αντίληψή μας. Όπου υπάρχει άγχος, υπάρχει ζωή. Rollo May

Το δάσος από τα ίδια του τα ξύλα καίγεται. ( παροιμία )

Είναι αδύνατο για έναν άνθρωπο να μάθει αυτά που νομίζει ότι ήδη ξέρει. Επίκτητος

Τίποτε δεν μπορεί να σου συμβεί που δεν μπορείς να το αντέξεις. Μάρκος Αυρήλιος

Η ωριμότητα του ανθρώπου είναι να ξαναβρεί τη σοβαρότητα με την οποία έπαιζε όταν ήταν παιδί. Νίτσε

Από λάθος σε λάθος ανακαλύπτει κανείς ολόκληρη την αλήθεια. S. Freud

Αν εκτιμούμε τα παιδιά μας, θα πρέπει να λατρεύουμε τους γονείς τους. J. Bowlby

Αυτό που επιτυγχάνουμε εσωτερικά μας, θα αλλάξει την εξωτερική μας πραγματικότητα. Otto Rank

Ο καθένας μπορεί να κάνει λάθος, αλλά μόνο ένας ηλίθιος επιμένει στο λάθος του. Κικέρων

Η μεγαλύτερη οικογενειακή τραγωδία για τα παιδιά είναι η ζωή που δεν έζησαν οι γονείς τους. Carl Jung

H ανώριμη αγάπη λέει «Σ’ αγαπώ γιατί σε χρειάζομαι», ενώ η ώριμη αγάπη λέει «σε χρειάζομαι γιατί σ’ αγαπώ» Erich Fromm

Να θυμάσαι πάντα ότι μπορεί να έχεις τον καλύτερο σύντροφο δίπλα σου, αλλά θα είσαι δυστυχισμένος, αν δεν είσαι ερωτευμένος με τη ζωή σου. Augusto Cury

Κακός είναι ο άνθρωπος που του αρέσει να ντροπιάζει τους άλλους. Νίτσε

Μη μαθαίνεται στα παιδιά σας να είναι πλούσια. Μάθετέ τα να είναι ευτυχισμένα, ώστε, όταν μεγαλώσουν να ξέρουν την αξία των πραγμάτων κι όχι την τιμή τους. St. Jobs

Η αποτυχία είναι το θεμέλιο της ευτυχίας και το μέσο με το οποίο την πετυχαίνουμε. Λάο Τσε

Η χειρότερη στιγμή των ασθενών μου είναι όταν ανακαλύπτουν ότι ήταν κύριοι της τύχης τους. Δεν ήταν θέμα πια καλής ή κακής τύχης. Όταν πια δεν μπορούσαν να κατηγορήσουν τη μοίρα , απελπίζονταν. Anais Nin

Όταν δύο άνθρωποι μαλώνουν, φταίει ο πιο έξυπνος. Goethe

Αν δεν πεθαίνει ο ένας για τον άλλον, είμαστε ήδη νεκροί. Τάσος Λειβαδίτης

Η εξάλειψη του αισθήματος της ευθύνης είναι η πιο ευρεία συνέπεια της υποταγής στην εξουσία. Stanley Milgram

Όσοι σου λένε τι να κάνεις και τι είναι καλό για σένα, δε θέλουν να βρεις τις δικές σου απαντήσεις, αλλά να συμφωνήσεις με τις δικές τους. Σωκράτης

Δεν επιβιώνει ο ισχυρότερος ούτε ο εξυπνότερος, αλλά ο προσαρμοστικότερος. Charles Darwin

Ζήσε σα να ζεις δεύτερη φορά, πιστεύοντας ότι την πρώτη τα έκανες όλα λάθος. Victor Frankl

Ένα πουλί που κάθεται στο δέντρο δε φοβάται ποτέ ότι το κλαδί θα σπάσει, όχι γιατί εμπιστεύεται το κλαδί, αλλά γιατί έχει εμπιστοσύνη στα φτερά του.

-Τι πάει να πει «ημερώσει» ; ρώτησε ο Μικρός Πρίγκιπας την αλεπού. – Σημαίνει να «δημιουργείς δεσμούς». […] Αν με ημερώσεις ο ένας θα έχει την ανάγκη του άλλου. Για μένα εσύ θα είσαι μοναδικός στον κόσμο. Για σένα εγώ θα είμαι μοναδική στον κόσμο. […] Σε παρακαλώ, ημέρωσέ με ! Exipery

Αντί να ψάχνεις για γερά κλαδιά, δυνάμωσε τα φτερά σου. Νίκος Μαρκάκης

Μην τους φοβάσαι ! Στον φόβο σου ποντάρουν… Γιάννης Ρίτσος

Αυτός που έχει ένα «…, διότι …» , μπορεί να αντέξει οποιοδήποτε «πώς». Νίτσε

Η επικοινωνία έχει μόνο παρόν. P. Watzlawick

Λυπάμαι τους ανθρώπους που ενώ μπήκαν στην καρδιά μου, ξευτιλίστηκαν στα μάτια μου. Θανάσης Βέγγος

Αν οι Έλληνες αποκτήσουν μόρφωση κι ενότητα, αλίμονό μας. Ουίστον Τσόρτσιλ

Θα έδινα όλη μου την τεχνολογία για ένα απόγευμα με τον Σωκράτη. Steve Jobs

Η καμήλα δε βλέπει την καμπούρα της. ( παροιμία )

Για να υποτάξεις κάποιον, φτωχοποίησέ τον.

Η γάτα όπως και να την πετάξεις, με τα τέσσερα θα πέσει. ( παροιμία, γι’ αυτούς που μένουν όρθιοι σε δύσκολες καταστάσεις)

Κάθε αλήθεια περνά τρία στάδια. Πρώτα γελοιοποιείται, μετά δέχεται σφοδρή επίθεση και στο τέλος θεωρείται αυτονόητη. Άρθουρ Σοπενχάπουερ

Δεν μπορείς να λύσεις ένα πρόβλημα ακολουθώντας τον τρόπο σκέψης που είχες όταν το δημιούργησες. Alb. Einstein

Η δύναμή σου θα έρθει μέσα από τα τρωτά σου σημεία. Sigm. Freud

Η «φτιαξιά» του ανθρώπου είναι ν’ αναπτύσσει σχέσεις , είναι βασική του ανάγκη να χρειάζεται τον άλλον. Κυριακή Πολυχρόνη

Αλλά, κάτεχε ότι μονάχα κείνος που παλεύει το σκοτάδι μέσα του, θα ’χει μεθαύριο μερτικό δικό του στον ήλιο. Οδυσσέας Ελύτης.

Γινόμαστε ο εαυτός μας μέσω του άλλου. Lev Vygotsky

Η πεποίθηση κάποιου ότι η προσωπική του άποψη για την πραγματικότητα είναι και η μόνη πραγματικότητα, αποτελεί την πιο επικίνδυνη απ’ όλες τις αυταπάτες. Paul Watzlawick

Η εξουσία ( δύναμη ) ελκύει πάντα ανθρώπους με χαμηλή ηθική. Alb. Einstein

Κανένας άνεμος δεν ευνοεί πλοίο χωρίς προορισμό.

Όσο πιο σκοτεινή είναι η νύχτα, τόσο πιο καλά φαίνονται τ’ αστέρια. Νίκ. Μαρκάκης

Αν δεν κοιτάς εκεί που θες να πας, θα πας εκεί που κοιτάς.

Το σήμερα είναι εδώ μόνο σήμερα. Γιώργ. Βασιλείου

Είμαστε δυστυχισμένοι, διότι δεν ξέρουμε ότι είμαστε ευτυχισμένοι. Φ. Ντοστογιέφσκι

Καλύτερα να είσαι δυστυχισμένος Σωκράτης, παρά ευτυχισμένο γουρούνι. John Stuart Mill

Ο άνθρωπος είναι το προϊόν των τραυμάτων της παιδικής του ηλικίας. S. Freud

Αν νιώθεις θλιμμένος, ζεις στο παρελθόν. Αν είσαι ανήσυχος, ζεις στο μέλλον. Αν είσαι γαλήνιος, ζεις στο παρόν. Λάο Τσε

Όποιος δεν έκανε ποτέ του λάθος, δεν έχει δοκιμάσει ποτέ κάτι καινούριο. Albert Einstein

Αν φοβάσαι να πλησιάσεις την κυψέλη, είσαι ανάξιος της κηρήθρας. Σέξπιρ

Καλύτερα ν’ ανάψεις ένα κερί, παρά να διαμαρτύρεσαι ότι ζεις στο σκοτάδι. ( Κινέζικη παροιμία )

Δε θα ήταν αυτοί «λύκοι», αν δεν ήμασταν εμείς « πρόβατα». Σέξπιρ

Τα μυαλά μας ας είναι χώρια, αρκεί οι καρδιές μας να είναι κοντά. Γιώργος Βασιλείου

Οι ταμπέλες ασκούν βία στους ανθρώπους. Irvin Yalom

Πολλές φορές η λογική με την καρδιά μαλώνει, γιατί το θέλει καθεμιά δικό της το τιμόνι. Παροιμία

Υπήρξα πάντα μανιακός του αισθησιασμού. Και μιλώ για αισθησιασμό, όχι για σεξ. Η σεξουαλικότητα είναι στα μάτια μου η σαρκική κατάληξη μιας ενωτικής επιθυμίας που δε θριαμβεύει παρά όταν σβήνει. Είναι η εφήμερη δόξα της απόλαυσης. Ο αισθησιασμός είναι μια συνέργεια του δέρματος και του αγγίγματος : είναι η συμπληρωματικότητα των αισθήσεων. Τίποτα δε θα αξίζει ποτέ για μένα όσο το χαμόγελο της ευτυχίας της αγαπημένης, όταν παρατηρούμε μαζί ένα έργο τέχνης ή όταν περπατώ μαζί της στην εξοχή, με τα μαλλιά της να ανεμίζουν κρατώντας το γυμνό της μπράτσο. Ζαν Ντανιέλ, Ιδρυτής του Νουβέλ Ομπσερβατέρ, στα 91 του

Έπρεπε να γεράσω, αγόρι μου, για να μάθω τι είναι ευτυχία. Τελικά, ευτυχία είναι ένα ζευγάρι χέρια, δυο χέρια. Αυτά που θα σε αγκαλιάσουν, θα σε κρατήσουν, θα σε κοιμήσουν, θα σε περιποιηθούν, θα σου μαγειρέψουν και στο τέλος θα σου κλείσουν τα μάτια. Τα πολλά χέρια απλώς σε κατσιάζουν. Χάσιμο χρόνου. Θα το δεις και συ καθώς μεγαλώνεις. Θανάσης Βέγγος

Υπάρχουν άνθρωποι που η τύχη και η μοίρα ορίζουν τη ζωή τους. Εμείς ανήκουμε σ’ αυτούς που με τη ζωή μας ορίζουμε την τύχη και τη μοίρα μας. Νίκ. Μαρκάκης

Ο χρόνος μου είναι λίγος για να συζητώ για τους τίτλους, τις επικεφαλίδες. Θέλω την ουσία, η ψυχή μου βιάζεται. Μου μένουν λίγες καραμέλες στη σακούλα. […] Σκοπός μου είναι να φτάσω ως το τέλος ικανοποιημένος, να μην πάει χαμένη καμία από τι καραμέλες που μου απομένουν, και σε ειρήνη με τη συνείδησή μου και τους αγαπημένους μου… Mario De Andrade, ποιητής, συγγραφέας απ’ τη Βραζιλία

- Αντίο, είπε η αλεπού. Να το μυστικό μου. Είναι πολύ απλό. Μόνο με την καρδιά βλέπεις καλά. Την ουσία δεν την βλέπουν τα μάτια. […] Ο καιρός που έχασες για το τριαντάφυλλό σου, είναι που το κάνει να έχει τόση σημασία. […] Από δω και μπρος θα είσαι για πάντα υπεύθυνος για εκείνο που έχεις ημερώσει. Είσαι υπεύθυνος για το τριαντάφυλλό σου. - Είμαι υπεύθυνος για το τριαντάφυλλό μου, ξαναείπε ο Μικρός Πρίγκιπας για να το θυμάται. Antoine De Saint Exipery

Ώσπου, τέλος, ένιωσα, κι ας πα να μ’ έλεγαν τρελό, από ένα τίποτα γίνεται ο παράδεισος… Οδυσσέας Ελύτης

Σαν να ‘μουν άλλος κι όχι εγώ, μες στη ζωή πορεύτηκα […] Δεύτερη ζωή δεν έχει…. Οδ. Ελύτης

Πήγα σε δάση, για να ζήσω με σκοπό, για να ρουφήξω όλο το μεδούλι της ζωής. Ν’ αποδιώξω ότι δεν ήταν ζωή. Κι όχι, όταν πεθάνω, ν’ ανακαλύψω ότι δεν είχα ζήσει. ( Τζον Γουίτμαν ) Για να αδράξω τη μέρα (CARPE DIEM), για να μαζέψω τα ροδολούλουδα όσο είναι ακόμα καιρός, διότι είμαστε φαγητό για τα σκουλήκια, λεβέντες… ( Τζον Κήτινγκ / Ο Κύκλος των Χαμένων Ποιητών )

O, CAPTEN, MY CAPTEN !