

Nesaugumo išmintis

Autorius Alanas Wattsas

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_32_abstrakt-Nesaugumo_ismintis-A.mp3

Santrauka:

Alano Wattso „Nesaugumo išmintis“ – tai knyga, nagrinėjanti idėją gyventi dabartimi ir priimti netikrumą. Watts teigia, kad šiuolaikinis pasaulis yra kupinas nerimo ir nesaugumo dėl mūsų bandymų kontroliuoti ateitį ir mūsų baimės dėl nežinomybės. Jis mano, kad ši baimė kyla iš mūsų saugumo ir tikrumo troškimo, kuris galiausiai yra iliuzija. Jis teigia, kad vienintelis būdas iš tikrųjų būti laisvam yra priimti gyvenimo netikrumą ir gyventi dabartimi. Wattsas pradeda aptardamas saugumo sampratą ir tai, kaip tai yra iliuzija. Jis teigia, kad saugumas yra iliuzija, nes neįmanoma numatyti ateities ir kontroliuoti visų kintamųjų, kurie turės įtakos mūsų gyvenimui. Jis mano, kad mūsų bandymai kontroliuoti ateitį tik sukelia nerimą ir nesaugumą. Jis taip pat teigia, kad mūsų baimė dėl nežinomybės kyla iš mūsų saugumo ir tikrumo troškimo. Tada Watts aptaria gyvenimo dabartimi sampratą. Jis teigia, kad vienintelis būdas iš tikrųjų būti laisvam yra priimti gyvenimo netikrumą ir gyventi dabartimi. Jis tiki, kad gyvendami dabartimi, galime rasti ramybę ir gyvenimo džiaugsmą. Jis taip pat teigia, kad apimdami netikrumą galime rasti laisvę nuo savo baimių ir nerimo. Galiausiai Watts aptaria tikėjimo ir pasitikėjimo svarbą. Jis teigia, kad tikėjimas ir pasitikėjimas yra būtini norint gyventi prasmingą gyvenimą. Jis tiki, kad tikėdami ir pasitikėdami nežinomybe, galime rasti ramybę ir gyvenimo džiaugsmą. Jis taip pat teigia, kad tikėjimas ir pasitikėjimas gali padėti priimti gyvenimo netikrumą ir gyventi dabartimi. Alano Wattso „Nesaugumo išmintis“ – tai knyga, nagrinėjanti idėją gyventi dabartimi ir priimti netikrumą. Watts teigia, kad šiuolaikinis pasaulis yra kupinas nerimo ir nesaugumo dėl mūsų bandymų kontroliuoti ateitį ir mūsų baimės dėl nežinomybės. Jis mano, kad ši baimė kyla iš mūsų saugumo ir tikrumo troškimo, o tai galiausiai yra iliuzija. Jis teigia, kad vienintelis būdas iš tikrųjų būti laisvam yra priimti gyvenimo netikrumą ir gyventi dabartimi. Jis taip pat aptaria tikėjimo ir pasitikėjimo svarbą ir kaip jie gali padėti mums priimti gyvenimo netikrumą ir gyventi dabartimi.

Pagrindinės idėjos:

#1. Gyvenimas yra nuolatinių pokyčių procesas: gyvenimas yra nuolatinių pokyčių procesas, ir vienintelis būdas rasti ramybę yra priimti ir priimti šį faktą. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje.

Gyvenimas yra nuolatinių pokyčių procesas, ir vienintelis būdas rasti ramybę yra priimti ir priimti šį faktą. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Tai reiškia, kad reikia atsakyti prisirišimo prie praeities ir ateities lūkesčių, o sutelkti dėmesį į dabartį. Turime išmokti jaustis su nežinomybe ir pasitikėti, kad kad ir kas nutiktų, mes sugebėsime su tuo susitvarkyti. Tai nėra lengva užduotis, bet būtina, jei norime rasti tikrą ramybę ir pasitenkinimą. Turime išmokti būti lankstūs ir atviri pokyčiams bei pasitikėti, kad gyvenimas klostysis savaip. Turime išmokti jaustis su nežinomybe ir pasitikėti, kad kad ir kas nutiktų, mes sugebėsime su tuo susitvarkyti. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Gyvenimas yra kelionė, ir mes turime ją išnaudoti kuo geriau. Turime išmokti priimti pokyčius, kurie ateina mūsų kelyje, ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti būti lankstūs ir atviri pokyčiams bei pasitikėti, kad gyvenimas klostysis savaip. Gyvenimas yra nuolatinių pokyčių procesas, ir vienintelis būdas rasti ramybę yra priimti ir priimti šį faktą.

#2. Ego yra iliuzija: Ego yra iliuzija, sukurta mūsų proto, kad suteiktų mums tapatybės ir kontrolės jausmą. Turime išmokti atsikratyti prisirišimo prie ego ir sutelkti dėmesį į dabartinę akimirką ir ryšį su mus supančiu pasauliu.

Ego yra mūsų proto sukurta iliuzija, kad suteiktų mums tapatybės ir kontrolės jausmą. Dažnai taip prisirišame prie

šios iliuzijos, kad pamirštame, jog tai kaip tik tai – iliuzija. Mes taip susikoncentruojame į savo paties jausmą, kad pamirštame įvertinti mus supančio pasaulio grožį ir sudėtingumą. Mes taip prisirišame prie savo idėjų ir įsitikinimų, kad pamirštame būti atviri naujoms perspektyvoms ir patirčiai. Norėdami išsivaduoti iš ego iliuzijos, turime išmokti atsikratyti savo prisirišimo prie jo. Turime išmokti būti šiuo momentu ir įvertinti mus supančio pasaulio grožį ir sudėtingumą. Turime išmokti būti atviri naujoms perspektyvoms ir patirčiai. Turime išmokti būti nuolankūs ir pripažinti, kad visi esame kažko daug didesnio už save dalis. Atsikratę prisirišimo prie ego, galime pradėti patirti didesnę ramybės jausmą ir ryšį su mus supančiu pasauliu. Galime pradėti vertinti gyvenimo grožį ir sudėtingumą bei atpažinti savo vietą jame. Galime pradėti gyventi harmonijoje su pasauliu ir atpažinti savo ryšį su visu gyvenimu.

#3. Turime išmokti priimti mirtį: mirtis yra neišvengiama gyvenimo dalis, todėl turime išmokti ją priimti ir rasti ramybę žinodami, kad mūsų gyvenimas yra baigtinis. Turime išmokti gyventi dabartimi ir vertinti gyvenimo grožį.

Mirtis yra neišvengiama gyvenimo dalis, todėl svarbu išmokti ją priimti. Turime susitaikyti su tuo, kad mūsų gyvenimas yra baigtinis ir kad vieną dieną mes visi mirsime. Svarbu atsiminti, kad mirtis nėra pabaiga, o greičiau perėjimas prie kažko kito. Turime išmokti gyventi dabartimi ir vertinti gyvenimo grožį, o ne nerimauti dėl ateities ar gyventi praeityje. Turime išmokti priimti mirtį ir rasti ramybę žinodami, kad mūsų gyvenimas yra ribotas. Taip pat turime išmokti vertinti turimą laiką ir išnaudoti jį maksimaliai. Turime stengtis gyventi visavertiškai ir užmegzti prasmingus ryšius su aplinkiniais. Turime išmokti būti dėkingi už turimą laiką ir branginti akimirkas, kuriomis dalinamės su savo artimaisiais. Turime išmokti priimti mirtį ir rasti paguodą žinodami, kad mūsų gyvenimas yra baigtinis, bet mūsų prisiminimai ir palikimai gyvuos.

#4. Turime išmokti atsikratyti savo prisirišimų: turime išmokti atsikratyti savo prisirišimo prie materialinio turto, santykių ir savo ego. Turime išmokti priimti gyvenimo netvarumą ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje.

Turime išmokti atsikratyti savo prisirišimo prie materialinio turto, santykių ir savo ego. Turime pripažinti, kad gyvenime nieko nėra nuolatinio ir kad mūsų prisirišimai dažnai gali sukelti kančią. Turime išmokti priimti gyvenimo netvarumą ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, ir vertinti gyvenimo grožį, prie jo neprisirisdami. Turime išmokti būti atviri pokyčiams ir drąsiai bei maloniai priimti gyvenimo netikrumą. Turime išmokti būti atidūs savo mintims ir jausmams ir suvokti savo prisirišimus. Turime išmokti būti gailestingi sau ir kitiems bei pripažinti, kad visi esame susiję. Turime išmokti atsisakyti savo lūkesčių ir susitaikyti su tuo, kad gyvenimas nenusėjamas. Turime išmokti būti šiuo momentu ir mėgautis gyvenimo grožiu prie jo neprisirisdami. Turime išmokti būti dėkingi už tai, ką turime, ir būti atviri gyvenimo galimybėms. Turime išmokti pasitikėti gyvenimo procesu ir tikėti, kad galiausiai viskas susitvarkys. Turime išmokti paleisti savo prisirišimus ir rasti ramybę bei pasitenkinimą dabartiniu momentu.

#5. Turime išmokti priimti netikrumą: turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir rasti ramybę žinodami, kad negalime visko kontroliuoti. Turime išmokti pasitikėti gyvenimo procesu ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje.

Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir rasti ramybę žinodami, kad negalime visko kontroliuoti. Turime išmokti pasitikėti gyvenimo procesu ir džiaugtis dabartimi, net kai nežinome, kas laukia ateityje. Turime išmokti jaustis su nežinomybe ir suvokti gyvenimo paslaptį. Turime išmokti būti atviri pokyčiams ir pripažinti, kad gyvenimas nenusėjamas. Turime išmokti būti lankstūs ir prisitaikyti prie visko, kas mums nutiks. Turime išmokti būti atsparūs ir rasti jėgų susidūre su sunkumais. Turime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, ir džiaugtis paprastais dalykais. Turime išmokti būti dabartyje ir vertinti akimirkos grožį. Turime išmokti priimti netikrumą ir rasti ramybę žinodami, kad gyvenimas yra kelionė ir mes visi joje einame kartu.

#6. Turime išmokti vertinti gyvenimo grožį: turime išmokti vertinti gyvenimo grožį ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti priimti gyvenimo netvarumą ir rasti ramybę žinodami, kad mūsų gyvenimas yra ribotas.

Turime išmokti vertinti gyvenimo grožį ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti mėgautis mažomis akimirkomis ir atpažinti grožį kasdienybėje. Turime išmokti būti dėkingi už žmones ir išgyvenimus, kurie įprasmina mūsų gyvenimą. Turime išmokti priimti gyvenimo netvarumą ir rasti ramybę žinodami, kad mūsų gyvenimas yra ribotas. Turime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, ir džiaugtis paprastais gyvenimo malonumais. Turime išmokti atsimentinti savo mintis ir jausmus ir būti akimirkoje. Turime išmokti būti malonūs sau ir kitiems bei atpažinti mus supančio pasaulio grožį. Turime išmokti vertinti gyvenimo grožį ir atpažinti kiekvienos akimirkos brangumą. Turime išmokti būti atviri naujai patirčiai ir priimti pokyčius. Turime išmokti būti užjaučiantys ir supratingi sau ir kitiems. Turime išmokti būti kantrūs ir priimti, kad gyvenimas yra kelionė. Turime išmokti būti nuolankūs ir pripažinti, kad visi esame kažko, daug didesnio už save, dalis. Turime išmokti būti dėkingi už mūsų gyvenimo palaiminimus ir rasti džiaugsmą paprastuose dalykuose.

#7. Turime išmokti pasitikėti gyvenimo procesu: turime išmokti pasitikėti gyvenimo procesu ir rasti ramybę žinodami, kad negalime visko kontroliuoti. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje.

Turime išmokti pasitikėti gyvenimo procesu ir rasti ramybę žinodami, kad negalime visko kontroliuoti. Turime pripažinti, kad gyvenimas yra nenuspėjamas ir kad ne visada galime būti tikri dėl rezultato. Turime išmokti susitaikyti su nežinomybe ir priimti gyvenimo netikrumą. Turime išmokti būti atviri galimybės, kurias mums teikia gyvenimas, ir pasitikėti, kad kad ir kas nutiktų, viskas bus į gera. Turime išmokti būti šiuo momentu ir įvertinti gyvenimo grožį. Turime išmokti būti dėkingi už turimas palaimas ir rasti džiaugsmą mažomis akimirkomis. Turime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, ir pasitikėti, kad kad ir kas nutiktų, tai yra didesnio plano dalis. Turime išmokti pasitikėti gyvenimo procesu ir rasti ramybę žinodami, kad esame kažko didesnio dalis. Turime išmokti pasitikėti gyvenimo procesu ir rasti stiprybės žinojime, kad nesame vieni. Turime išmokti būti atviri galimybės, kurias mums teikia gyvenimas, ir pasitikėti, kad kad ir kas nutiktų, viskas bus į gera. Turime išmokti susitaikyti su nežinomybe ir priimti gyvenimo netikrumą. Turime išmokti pasitikėti gyvenimo procesu ir rasti ramybę žinodami, kad esame kažko didesnio dalis.

#8. Turime išmokti džiaugtis dabartine akimirka: turime išmokti džiaugtis dabartimi ir vertinti gyvenimo grožį. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje ir vertinti gyvenimo grožį. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu. Turime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, o ne nuolatos siekti daugiau. Turime išmokti būti atidūs savo mintims ir jausmams ir suvokti, kaip jie veikia mūsų gyvenimą. Turime išmokti būti dėkingi už turimas palaimas ir būti atviri ateities galimybės. Turime išmokti būti malonūs sau ir kitiems, būti užjaučiantys ir supratingi. Turime išmokti būti šiuo momentu ir mėgautis gyvenimo grožiu. Turime išmokti būti atviri pokyčiams ir priimti tai, kas nežinoma. Turime išmokti būti lankstūs ir priimti, kad gyvenimas nenuspėjamas. Turime išmokti būti kantrūs ir tikėti, kad galiausiai viskas susitvarkys. Turime išmokti būti atsparūs ir rasti jėgų ištekus nelaimei. Norėdami augti ir tobulėti, turime išmokti būti drąsūs ir rizikuoti. Turime išmokti būti nuolankūs ir pripažinti savo ribotumą. Turime išmokti būti optimistiški ir tikėti ateitimi. Turime išmokti rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje ir įvertinti gyvenimo grožį. Turime išmokti būti atidūs savo mintims ir jausmams ir suvokti, kaip jie veikia mūsų gyvenimą. Turime išmokti būti dėkingi už turimas palaimas ir būti atviri ateities galimybės. Turime išmokti būti malonūs sau ir kitiems, būti užjaučiantys ir supratingi. Turime išmokti būti šiuo momentu ir mėgautis gyvenimo grožiu.

#9. Turime išmokti priimti savo apribojimus: turime išmokti priimti savo apribojimus ir rasti ramybę žinodami, kad negalime visko kontroliuoti. Turime išmokti pasitikėti gyvenimo procesu ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje.

Turime išmokti priimti savo ribotumą ir rasti ramybę žinodami, kad negalime visko kontroliuoti. Turime pripažinti, kad gyvenimas yra nenuspėjamas ir kad ne visada galime kontroliuoti savo aplinkybes. Turime išmokti pasitikėti gyvenimo procesu ir džiaugtis dabartimi, o ne bandyti valdyti ateitį. Turime pripažinti, kad mūsų gebėjimai yra riboti ir kad ne visada galime gauti atsakymus. Turime išmokti jaustis dėl netikrumo ir priimti nežinomybę. Turime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, ir vertinti gyvenimo grožį, net kai tai sunku. Pripažinti savo apribojimus gali būti sunkus

procesas, tačiau tai būtina mūsų augimui ir vystymuisi. Kai išmokstame priimti savo apribojimus, galime pradėti sutelkti dėmesį į tai, ką galime padaryti ir kaip galime maksimaliai išnaudoti savo gyvenimą. Galime išmokti vertinti mažas akimirkas ir rasti džiaugsmą paprastuose dalykuose. Galime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, ir pasitikėti gyvenimo procesu. Galime išmokti jaustis dėl netikrumo ir priimti nežinomybę. Priimdami savo ribotumą, dabartiniu momentu galime rasti ramybę ir džiaugsmą.

#10. Turime išmokti būti dėmesingi: turime išmokti būti dėmesingi ir rasti džiaugsmą šiuo metu. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti būti atidūs ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu. Turime išmokti suvokti savo mintis, jausmus ir veiksmus bei atsižvelgti į tai, kaip jie veikia mūsų ir aplinkinių gyvenimus. Turime išmokti būti atviri naujai patirčiai ir būti pasirengę rizikuoti. Turime išmokti būti užjaučiantys ir supratingi sau ir kitiems. Turime išmokti būti kantrūs ir skirti laiko įvertinti gyvenimo grožį. Turime išmokti būti dėkingi už turimas palaimas ir pasitenkinti tuo, ką turime. Turime išmokti būti šiuo momentu ir mėgautis gyvenimo džiaugsmais. Sąmoningumas – tai praktika, kuri gali padėti mums geriau suvokti savo mintis, jausmus ir veiksmus bei būti akimirksniu. Tai gali padėti mums labiau priimti save ir kitus, būti gailestingesniems ir supratingesniems. Tai gali padėti mums būti kantresniems ir įvertinti gyvenimo grožį. Tai gali padėti mums būti dėkingesniems už turimus palaiminimus ir pasitenkinti tuo, ką turime. Sąmoningumas gali padėti mums rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje ir labiau įsisąmoninti, kaip mūsų mintys, jausmai ir veiksmai veikia mūsų ir aplinkinių gyvenimus.

#11. Turime išmokti būti atviri naujiems potyriams: turime išmokti būti atviri naujai patirčiai ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti būti atviri naujiems potyriams ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu. Turime būti pasirengę rizikuoti ir tyrinėti nežinomybę, net jei tai reiškia išeiti iš savo komforto zonos. Turime būti pasirengę priimti pokyčius ir būti lankstūs savo mąstyme. Turime būti pasirengę susitaikyti su nesėkmėmis ir mokytis iš savo klaidų. Turime būti pasirengę priimti gyvenimo grožį ir visus jo trūkumus. Turime būti pasirengę būti pažeidžiami ir priimti kitų meilę bei paramą. Turime būti pasirengę būti atviri naujoms idėjoms ir perspektyvoms bei mesti iššūkį savo įsitikinimams ir prielaidoms. Turime būti smalsūs ir tyrinėti mus supantį pasaulį. Turime būti pasirengę būti drąsūs ir rizikuoti, kad augtume ir tobulėtume. Turime būti pasirengę būti malonūs ir užjaučiantys sau ir kitiems. Turime būti pasirengę būti ir mėgautis gyvenimo kelione.

#12. Turime išmokti būti gailestingi: turime išmokti būti užjaučiantys ir rasti džiaugsmą dabartine akimirka. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti būti užjaučiantys ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu. Turime išmokti būti malonūs sau ir kitiems, būti supratingi ir atlidūs bei pripažinti viso gyvenimo grožį ir vertę. Turime išmokti būti atviri naujai patirčiai ir priimti pokyčius. Turime išmokti būti kantrūs ir tikėti, kad galiausiai viskas susitvarkys. Turime išmokti būti dėkingi už turimas palaimas ir pasitenkinti tuo, ką turime. Turime išmokti būti nuolankūs ir pripažinti savo ribotumą. Turime išmokti būti dosnūs savo laiku, energija ir ištekliais. Turime išmokti būti dėmesingi savo mintims, žodžiams ir poelgiams bei jų poveikiui kitiems. Turime išmokti būti gailestingi ir pripažinti viso gyvenimo ryšį. Užuojauta nėra kažkas, ko galima išmokyti klasėje ar įgyti per knygą. Tai kažkas, ką reikia ugdyti per praktiką ir patirtį. Turime išmokti būti užjaučiantys, būdami malonūs sau ir kitiems, supratingi ir atlidūs bei pripažindami viso gyvenimo grožį ir vertę. Turime išmokti būti užjaučiantys, būdami atviri naujai patirčiai ir priimdami pokyčius. Turime išmokti būti gailestingi, būdami kantrūs ir pasitikėdami, kad galiausiai viskas susitvarkys. Turime išmokti būti gailestingi, būdami dėkingi už palaiminimus, kuriuos turime, ir būdami patenkinti tuo, ką turime. Turime išmokti būti gailestingi būdami nuolankūs ir pripažindami savo ribotumą. Turime išmokti būti gailestingi, dosnūs skirdami savo laiką, energiją ir išteklius. Turime išmokti būti gailestingi, atsižvelgdami į savo mintis, žodžius ir veiksmus bei suvokdami jų poveikį kitiems.

#13. Turime išmokti būti dėkingi: turime išmokti būti dėkingi ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti būti dėkingi ir rasti džiaugsmą šiuo metu. Gyvenimas yra nenuspėjamas ir nuolat besikeičiantis, todėl svarbu priimti šį netikrumą ir pasitikėjimą gyvenimo procesu. Turime išmokti vertinti dabarties grožį, kad ir koks sunkus jis būtų. Turime išmokti būti dėkingi už gerus dalykus mūsų gyvenime ir atpažinti palaiminimus, kurie ateina mūsų kelyje. Turime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, ir būti atviri gyvenimo teikiamoms galimybėms. Dėkingumas yra galinga emocija, kuri gali padėti mums rasti ramybę ir džiaugsmą mūsų gyvenime. Tai gali padėti mums įvertinti mažas akimirkas ir atpažinti mus supančio pasaulio grožį. Tai gali padėti mums būti sąmoningesniems ir būti aktyvesniems savo gyvenime. Dėkingumas gali padėti mums būti gailestingesniems ir supratingesniems kitų atžvilgiu bei priimti save. Dėkingumas gali padėti mums rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje ir būti atviresniems gyvenimo teikiamoms galimybėms.

#14. Turime išmokti būti dabartyje: turime išmokti būti dabartyje ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti būti dabartyje ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu. Turime išmokti būti atidūs savo mintims, jausmams ir poelgiams bei suvokti savo aplinką ir mus supančius žmones. Turime išmokti būti atviri naujai patirčiai ir būti pasirengę rizikuoti. Turime išmokti būti lankstūs ir prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių. Turime išmokti būti kantrūs ir susitaikyti su tuo, kad kai kuriems dalykams reikia laiko. Turime išmokti būti užjaučiantys ir supratingi sau ir kitiems. Turime išmokti būti dėkingi už mūsų gyvenimo palaiminimus ir įvertinti mus supančio pasaulio grožį. Turime išmokti būti šalia ir mėgautis kiekviena akimirka. Turime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, ir būti dėkingi už mums pasitaikančias galimybes. Turime išmokti būti atsparūs ir tęsti veiklą net tada, kai viskas klostosi ne taip, kaip norime. Turime išmokti būti malonūs ir parodyti meilę bei gerumą aplinkiniams. Turime išmokti būti nuolankūs ir pripažinti savo ribotumą. Turime išmokti būti drąsūs ir rizikuoti siekdami savo svajonių. Turime išmokti būti sąžiningi ir kalbėti savo tiesą. Turime išmokti būti dabartimi ir gyventi šia akimirka. Turime išmokti būti atidūs savo mintims, jausmams ir poelgiams bei suvokti savo aplinką ir mus supančius žmones. Turime išmokti būti atviri naujai patirčiai ir būti pasirengę rizikuoti. Turime išmokti būti lankstūs ir prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių. Turime išmokti būti kantrūs ir susitaikyti su tuo, kad kai kuriems dalykams reikia laiko. Turime išmokti būti užjaučiantys ir supratingi sau ir kitiems. Turime išmokti būti dėkingi už mūsų gyvenimo palaiminimus ir įvertinti mus supančio pasaulio grožį.

#15. Turime išmokti priimti: turime išmokti priimti ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti priimti esamą akimirką ir rasti joje džiaugsmą. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu. Turime išmokti būti atviri pokyčiams ir priimti tai, kas nežinoma. Turime išmokti būti tolerantiški kitiems ir priimti jų skirtumus. Turime išmokti būti gailestingi ir suprasti tuos, kurie skiriasi nuo mūsų. Turime išmokti būti kantrūs ir priimti, kad gyvenimas yra kelionė, o ne tikslas. Turime išmokti būti atlaidūs ir paleisti praeitį. Turime išmokti būti malonūs ir parodyti meilę bei gerumą aplinkiniams. Turime išmokti būti nuolankūs ir pripažinti savo ribotumą. Turime išmokti būti dėkingi už mums suteiktas palaimas ir įvertinti gyvenimo grožį. Turime išmokti priimti save ir atpažinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses. Turime išmokti priimti savo klaidas ir mokytis iš jų. Turime išmokti priimti savo emocijas ir jas išreikšti sveikais būdais. Turime išmokti priimti savo baimes ir drąsiai su jomis susidurti. Turime išmokti priimti savo sėkmes ir jas švęsti. Turime išmokti susitaikyti su savo nesėkmėmis ir mokytis iš jų. Turime išmokti priimti savo svajones ir su aistra jų siekti. Turime išmokti priimti savo kelionę ir mėgautis važiavimu.

#16. Turime išmokti būti kantrūs: turime išmokti būti kantrūs ir rasti džiaugsmą šiuo metu. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti būti kantrūs ir rasti džiaugsmą šiuo metu. Gyvenimas nenuspėjamas ir kupinas netikėtumų, todėl turime išmokti priimti šį netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu. Turime išmokti būti kantrūs ir nesitikėti greitų

rezultatų. Turime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, o ne nuolatos siekti daugiau. Turime išmokti būti kantrūs ir mėgautis kelione, o ne sutelkti dėmesį į tikslą. Turime išmokti būti kantrūs ir skirti laiko įvertinti mažas akimirkas, kurios sudaro mūsų gyvenimą. Kantrybė yra dorybė, kurią galima ugdyti praktikuojant. Turime išmokti būti kantrūs sau ir kitiems. Turime išmokti būti kantrūs savo klaidoms ir sėkmei. Turime išmokti būti kantrūs gyvenimo procesui ir tikėti, kad galiausiai viskas susitvarkys. Turime išmokti būti kantrūs ir džiaugtis dabartimi, o ne nuolat siekti kažko geresnio ateityje. Turime išmokti būti kantrūs ir rasti ramybę šiuo metu. Turime išmokti būti kantrūs ir tikėti, kad gyvenimas klostysis savo laiku. Turime išmokti būti kantrūs ir pripažinti, kad gyvenimas kupinas netikėtumų ir kad niekada negalime iš tikrųjų žinoti, kas laukia ateityje. Turime išmokti būti kantrūs ir patirti džiaugsmą kelionėje, o ne sutelkti dėmesį į tikslą.

#17. Turime išmokti būti nuolankūs: turime išmokti būti nuolankūs ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti būti nuolankūs ir rasti džiaugsmą šiuo metu. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu. Turime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, o ne būti skatinami poreikio įsigyti daugiau. Turime išmokti būti dėkingi už mūsų turimas palaimas, o ne pavydėti to, ką turi kiti. Turime išmokti būti malonūs ir užjaučiantys sau ir kitiems bei pripažinti, kad visi esame susiję šioje gyvenimo kelionėje. Turime išmokti būti nuolankūs ir pripažinti, kad visi esame kažko daug didesnio už save dalis. Turime išmokti būti atviri naujoms idėjoms ir perspektyvoms bei būti pasirengę mokytis iš savo klaidų. Turime išmokti būti nuolankūs ir pripažinti, kad visi esame didesnės visumos dalis ir kad mūsų veiksmai turi įtakos mus supančiam pasauliui. Turime išmokti būti nuolankūs ir pripažinti, kad visi esame didesnės istorijos dalis. Turime išmokti būti nuolankūs ir pripažinti, kad visi esame didesnio plano dalis. Turime išmokti būti nuolankūs ir pripažinti, kad visi esame didesnės kelionės dalis.

#18. Turime išmokti būti patenkinti: turime išmokti būti patenkinti ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirka. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti būti patenkinti ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirka. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu. Turime išmokti būti dėkingi už tai, ką turime, ir vertinti mus supančio pasaulio grožį. Turime išmokti pasitenkinti savo kompanija ir rasti ramybę vienuoje. Turime išmokti pasitenkinti savo mintimis ir jausmais ir būti patenkinti savo netobulumais. Turime išmokti pasitenkinti savo sėkme ir nesėkmėmis, būti nuolankūs savo sėkmei ir atsparūs nesėkmėms. Turime išmokti pasitenkinti savo sprendimais ir pasitikėti savo sprendimu. Turime išmokti būti patenkinti savo ir kitų gyvenimu. Turime išmokti pasitenkinti dabartimi ir būti patenkinti ateitimi. Turime išmokti būti patenkinti tokiu pasauliu, koks jis yra, ir būti patenkinti tuo, kaip viskas yra. Turime išmokti pasitenkinti gėriu ir blogiu, pasitenkinti aukštumais ir nuosmukiais. Turime išmokti pasitenkinti tuo, kas nežinoma, ir pasitenkinti gyvenimo paslaptimi. Turime išmokti pasitenkinti grožiu ir chaosu, pasitenkinti džiaugsmu ir liūdesiu. Turime išmokti pasitenkinti meile ir netektimi, pasitenkinti skausmu ir malonumu. Turime išmokti pasitenkinti gyvenimu, kurį turime, ir pasitenkinti gyvenimu, kuris mums duotas.

#19. Turime išmokti būti atleidūs: turime išmokti būti atleidūs ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirka. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti būti atleidūs ir rasti džiaugsmą šiuo metu. Turime pripažinti, kad gyvenimas yra nenusipėjamas ir negalime visko kontroliuoti. Turime susitaikyti su tuo, kad bus daroma klaidų ir kad ne visada gausime tai, ko norime. Turime išmokti atleisti sau ir kitiems už savo klaidas ir judėti toliau. Turime išmokti būti užjaučiantys ir supratingi sau ir kitiems. Turime išmokti būti kantrūs ir pasitikėti gyvenimo procesu. Turime išmokti būti atleidūs ir atsakyti savo lūkesčių bei prisirišimų. Turime išmokti susitaikyti su tuo, kad gyvenimas kupinas netikėtumų ir kad ne visada galime numatyti rezultato. Turime išmokti būti atviri naujai patirčiai ir priimti pokyčius. Turime išmokti būti lankstūs ir priimti, kad gyvenimas kupinas pakilimų ir nuosmukių. Turime išmokti būti malonūs ir parodyti užuojautą sau ir kitiems. Turime išmokti būti atleidūs ir rasti džiaugsmą šiuo metu. Turime išmokti vertinti gyvenimo grožį ir būti dėkingi už viską, ką turime. Turime išmokti pasitenkinti tuo, ką turime, ir pasitikėti gyvenimo procesu. Turime išmokti būti atleidūs ir rasti ramybę šiuo metu.

#20. Turime išmokti priimti save: turime išmokti priimti save ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti priimti gyvenimo netikrumą ir pasitikėti gyvenimo procesu.

Turime išmokti priimti save ir rasti džiaugsmą dabartinėje akimirkoje. Turime išmokti susitaikyti su tuo, kad gyvenimas nenuspėjamas ir kad negalime visko kontroliuoti. Turime išmokti jaustis su nežinomybe ir tikėti, kad gyvenimas klostysis savaip. Turime išmokti būti malonūs sau ir pripažinti, kad visi esame netobuli ir kad mūsų klaidos yra mokymosi proceso dalis. Turime išmokti būti atviri pokyčiams ir priimti gyvenimo kelionės grožį. Turime išmokti priimti save ir rasti džiaugsmo akimirkomis, kurios sudaro mūsų gyvenimą. Turime išmokti susitaikyti su savo trūkumais ir pripažinti, kad visi esame unikalūs ir turime ką nors ypatingo pasiūlyti. Turime išmokti būti gailestingi sau ir atleisti sau už savo klaidas. Turime išmokti būti kantrūs su savimi ir pripažinti, kad augimui reikia laiko. Turime išmokti priimti savo emocijas ir pripažinti, kad jos yra žmogaus patirties dalis. Turime išmokti priimti save ir pripažinti, kad visi esame verti meilės ir priklausymo.