

Cilt 3, Sayı 2

# MOTIVATED

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGI

## Yeni Bir Hayat Sözleşmesi

Öz-ııaj Sorunlarına Son

**Güzellik Anketi**

**Sevgiyle Çocuk Büyütmek**  
Çocuklarımızı Takdir Etmek

3

**“Hala İsteyen Var mı?”**

4

**Yeni Bir Hayat Sözleşmesi**

Öz-İmaj Sorunlarına Son

6

**Bodur Büyüme**

7

**Güzel Sen**

8

**Güzellik Anketi**

9

**Kadınlara Güzellik İpuçları**

10

**Sevgiyle Çocuk Büyütmek**

Çocuklarımızı Takdir Etmek

12

**Dikkate Değer Sözler**

Aynadaki Kişi

**Cilt**  
**Baş Yazar**  
**Dizayn**

Cilt 3, Sayı 2  
Christina Lane  
AwexDesign.com

**Bizle irtibat**  
**kurunuz:**  
**Email**  
**Web Sitesi**

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2011 Motivated,  
Her Hakkı Mahfuzdur

O zamanlar dört oğlumu aynı giydirmek akla yakın gelirdi. Bir kere giysi alışverişi daha kolaylaşırdı, sonra aynı yapı ve görünüşe sahip kardeşler olduklarından, aynı giysiler onlara yakışıyordu. Dört oğlan çocuğu ile sürekli hareketli yaşanan bir evde her ne kadar yapay görünse de, bu durum evde düzenli bir hava yaratıyordu, toplum içinde ise onları dünyanın en güzel çocukları olarak öne çıkarıyordu.

Daha derin düzeyde, eşitlik duygumuza hitap ediyordu. Hiç birini diğerinden fazla sevmiyorduk ve asla onlara bunun tersini düşündürtecek bir şey yapmamaya kesin kararlıydık; büyük, küçük her şeyde onlara ayırım yapmadan davranacaktık.

Fakat daha çok kendi seçimlerini yapacak yaşa geldiklerinde, eşgüdümlü giysilere son verildi. Kişisel ihtiyaçları değişip, çeşitli hale geldikçe, her birine sevgimizi ve desteğimizi veriş şeklimizi sürekli değiştirmemiz ve uyarlamamız gerekti. Hala hiç birini diğerinden fazla veya az sevmiyorduk, fakat her zaman hepsine aynı şekilde davranamıyorduk.

Şimdi o çocuklar birer büyük insan ve birçok bakımdan birbirlerinden son derece farklılar. Önceki tekdüzelik yaratma gayretlerimizi şimdi tam bir delilik olarak görüyorum ve her birine kendi seçiminin peşinden gitme, kendi öz becerisini geliştirme ve kendi istediği kişi olma bilincini verdiği için Tanrı'ya şükrediyorum.

Hepsinin muhtemelen kendisi hakkında değiştirmek istediği bazı şeyler vardır, kendini geliştirtirmek her zaman için iyidir, ama ben onları oldukları gibi çok seviyorum.

Çoğu kez kendimizi diğerleriyle olumsuz olarak karşılaştırırız veya kendimizle ilgili beğenmediğimiz bir şey yüzünden yakınız, halbuki olduğumuz gibi seviliriz. Elbette ki eğer bir şeyin değişmesi gerekiyorsa, bunu düzeltmeye çalışmak iyidir, fakat aksi halde kendimiz gibi olmalıyız.

Eğer hepimiz bunu kabul edebilseydik, ne kadar mutlu olurduk!

Christina Lane

# Onu Hala İsteyen Var mı?

—Anonim



**M**otivasyonel bir konuşmacı seminer vermeye elindeki 20 dolarlık bir banknotu göstererek başladı. 200 kişilik salonda, “Kim bu 20 doları ister?” diye sordu. Eller kalkmaya başladı.

“Bu 20 doları birinize vereceğim, fakat önce şunu yapmama izin verin.” dedi. Parayı buruşturmaya başladı.

Sonra “Kim onu hala istiyor?” diye sordu. Eller hala havadaydı.

“Peki,” dedi, “bunu yapsam ne olur?” parayı yere attı ve ayakkabısıyla ezmeye başladı. Buruşmuş ve kirli parayı yerden aldı. “Şimdi onu hala

isteyen var mı? Eller yine havaya kalktı.

“Arkadaşlar, çok değerli bir şey öğrendiniz. Paraya ne yaptımsa, onu yine de istediniz, çünkü değerinden bir şey eksilmedi. Değeri değişmedi.

“Hayat yolunda, birçok kez eziliriz, bırakılırız, verdiğimiz kararlar ve karşımıza çıkan şartlar yüzünden pisliğe karışırız. Kendimizi değersizmiş gibi hissederiz. Fakat geçmişte her ne olduysa ve gelecekte her ne olacaksa, bu bize değerimizi kaybettirmez. Kirli veya temiz, kırıksık veya bumburuşuk, biz hala çok değerliyiz.” ■

## Kendinizi güveniniz mi yok?

**Aşağıdaki denenmiş ipuçlarına kulak vererek kendinize güveninizi arttırın.**

- Olumlu olun! Eksikleriniz yerine iyi nitelikleriniz üzerine odaklanın.
- Değişiklik yapmayı göze alın.
- Dışadönük olun. Kendinizi hayatınızın odak noktası yapmayın.
- Geçmiş hatalardan ders alın, ama ilerleyin.
- Hayatınızı başkalarının beklentileri üzerine kurmayın.
- Kendinizi diğer insanlara göre ölçmeyin.
- Sizin bir eşiniz daha yok, özel olarak yaratıldınız ve olduğunuz gibi sevilirsiniz, bunu fark edin ve rahat olun. ■

# Hayatla Yeni Bir Sözleşme

## Öz-İmaj sorunlarına son

Uyarlayan: Jessie Richard

“Hiç adil değil” sanırım bunlar yetişme çağımda en çok kullandığım üç kelimeydi. Birileri -- ya da herkes her zaman benden daha iyiydi.

İlk ergenlik çağlarımda ölçüp-biçme ve analiz etme alanlarında iyi gelişmiş bir kafa yapısına sahiptim, özellikle de görünüşümü, kişiliğimi ve yeteneklerimi yaşıttım olan diğer kızlarla kıyaslama takıntım vardı.

Genç yetişkin çağıma gelip, bir ofis ekibine katıldığımda, her şey nitelikleri ölçmekten ibaretti. Kabul veya takdir edilmemin tek yolunun, herkesten çok çalışarak yetenek ve deneyim eksikliğimi gidermek olduğuna inanıyordum. Her zaman puan kazanmaya çalışıyordum (onlar neyse ve kim veriyorsa) ve her zaman öz-değerlendirme puanımdan hoşnutsuz oluyordum. Genel olarak kendimi beğenmiyordum, bir şekilde beğendiğim şeylerde de biraz daha düzeltene kadar kendime geçer puan vermiyordum, hep bir yanlış bulabiliyordum.

Sonra daha büyük bir hoşnutsuzluk kaynağı, aldatılmışlık ve kaybetmişlik hissi, devreye girdi, çünkü tümü de benim gibi yirmili yaşların ortasında olan arkadaşlarımdan hemen hepsi evli ve çocuk sahibiydi, halbuki benim için hala böyle bir olasılık belirtisi yoktu. Bu duruma kızgındım.

Diğer insanlarla birlikte olmaya dayanamıyordum, çünkü hemen hepsi bana kendimi bir şekilde yetersiz hissettiriyordu, fakat aynı zamanda çelişkili olarak herkeste de tasvip etmediğim birçok şey buluyordum. Her zaman onlar gibi olmak istediğime göre, güçlü noktalarına odaklanmam gerekirdi diye düşününeceksiniz, ama durum öyle değildi. Beklediği gibi, benim diğerlerine karşı takındığım olumsuz tavır onların benden uzak durmasına neden oluyordu, bu da bana kendimi daha sevilmez ve ümitsiz hissettiriyordu. Kısır bir döngüydü bu.

Moralimin özellikle düşük olduğu bir dönemde, olumsuz düşünce biçimlerini fark etmek ve üstesinden gelmek hakkında bazı makaleler okudum. Bunlar üzerimde kesin etki yarattı, çünkü neden hoşnutsuz olduğumu anlamaya ve bu konuda bir şeyler yapmak istemeye başladım. Değişebileceğim fikrini anlamak özgürlüğün çekirdeği idi. Hayatıma çok farklı bir açıdan bakmaya başladım, bana verilmemiş şeyler için şikayet etmek yerine, bana verilmiş tüm şeylere şükreden bir açıdan; , kızgınlık yerine şükran duyan bir açıdan.

Yavaş yavaş değişmeye başladım, önce kafa yapım, sonra da hayatım değişti. Eğer olduğum gibi olmayı kabullenirsem diğerlerinin

iyi niteliklerini takdir edebileceğimi ve öyle oldukları için minnet duyabileceğimi, farklılıklardan hoşlanabileceğimi, çünkü onların sadece farklılıklar olduğunu anladım.

Aynı zamanda sıkıntılarımızı anlattığımız ve ilerlemelerimizi paylaştığımız bir küçük destek grubuna da katıldım. O zamanlar bana hayatımı değiştiren yeni bir güç kazandırdı. Bu beni aynı zamanda arkadaşlarımla teşvik ve desteğini alabildiğim bir konuma getirdi ki zaten benim daha sağlıklı bir öz-imaaj geliştirmemde büyük yol katetmemi sağlayan da bu oldu.

Güven ve sevecenlik kazanmama yardımcı olan bir diğer unsur da bir zamanlar gıpta ettiğim insanları daha yakından tanımak oldu, çünkü onların hayatlarının da hayal ettiğim gibi kusursuz olmadığını öğrendim. Herşey gerçekten eşit olarak bölüştürülmüştü.

Eski alışkanlıkları kırmak biraz zaman aldı – değişmeye doğru ilk adımı atışından hayata karşı tavrımda fark edilir bir değişiklik olana kadar yaklaşık iki yıl – fakat olmuştu işte, başarmıştım. Bakış açım o kadar değişti ki, şu anda halimden gerçekten memnun olduğumu ve kimseye gıpta etmediğimi söyleyebilirim. Bunu bir mucize sayıyorum.

Şimdi, yaklaşık 10 yıl sonra, ruh hali değişikliğimin kalıcı olduğunu söylemekten mutluluk duyuyorum. Bazı konularda çok güçlü olmadığımı biliyorum, fakat bunu böyle kabul ediyorum. Sonuç olarak, kendimle ilgili ideal olmayan bir şey gözümü çarptığında raydan çıkmıyorum.

İnsanı felç eden “Yapamam” engeline takılmadığımız zaman nasıl gelişme kaydettiğimiz gerçekten inanılmaz. Hayat daha iyiye gitmeyi ve siz de daha mutlu olmayı sürdürüyorsunuz. Şunu öğrendim ki hayatta ve insanlarda iyiyi arayan kişileri daha iyi şeyler buluyor. Ayrıca Tanrı'nın yardımı ile, gerçekten önem taşıyan konularda gelişmeyi sürdürebilmem için gücüm olabiliyorum da biliyorum.

# Bodur Büyüme

Yazan: Peter Story

**B**en çocukken , arkadaşlarımla evlerinde birçok kırmızı balık gördüm ve neden bu kadar çok insanın böyle küçük, heyecansız yaratıkları ev hayvanı olarak beslediğini merak ettiğimi hatırlıyorum.

Sonra bir gün, on yaşlarındayken, balıklarla dolu havuzu olan bir botanik bahçesindeki okul gezisine gittim. Özellikle büyük, parlak renkli bir balık gözüme çarptı.

“Oradaki ne çeşit bir balık?” diye sordum rehberimize.

“Kırmızı balık,” diye cevapladı.

Kafam karışmıştı. “Kırmızı balıkların küçük olması gerekmez mi? diye sordum 9 yaş alayıcılığı ile.

“Hayır, hiç de öyle değil,” diye cevap verdi rehber. “ Kırmızı balık bunlardan daha fazla bile büyüyebilir. Bu sadece çevresinin büyüklüğüne bağlıdır.”

Bu bilgiyi aldım ve bir daha asla kırmızı balık hakkında bu kadar bilgisiz görünmemeye karar verdim, fakat esas dersi anlamam yıllar sonra oldu.

Ne çok kez balık çanağındaki bir kırmızı balık gibiydim? Ne çok kez dünyayı algılayışımla kendimi kısıtladım? Daha da kötüsü, kaç kez başkalarını kafamdaki küçük bir çanağa yerleştirdim? Kaç kez birini önemsiz ve heyecansız diye sildim? Kaç kez başkalarındaki gelişme potansiyelini görmekte başarısız oldum?

Algıladığım sınırlamaları unutsaydım ve kendime koyduğum sınırların ötesinde yüzmeye cesaret etseydim eğer, ne kadar daha çok şey başarabilirdim? Ve eğer diğerlerini küçük çanaklarından çıkarıp denize bıraksaydım neler olabilirdi?

Bu bakış açısına sahip, hiçbir şeyin imkansız olmadığına gerçekten inanan ve bunu başarmaya çalışan insanların olduğu bir dünya hayal edin. Birlikte olağanüstü şeyler yapabiliriz. Birlikte mucizeler yaratabiliriz. ■

**“Hiçbir şey imkansız değildir” kavramına gerçekten inanan insanlarla dolu bir dünya hayal edin.**



# Güzel Sen

David Fontaine'den uyarlama

Eğer dünyadaki bütün çiçekler tek renk olsaydı veya sadece tek tip ağaç olsaydı, bir süre sonra sıkıcı olmaya başlardı. Güzellik farklılıklarda—doğanın farklı cinslerinde ve dokularında, renklerinde ve gölgelerindedir.

Bir başkasının güzellik tanımına uymak için değişmeye çalıştığımız zaman, kendimizi bir başkasının kontrolü altına sokarız, nasıl düşüneceğimizi, mutluluğumuzu başkası kontrol eder. Koyu veya açık renk, kıvrıkcık veya düz saç ; zayıf, yapılı veya şişman vücut; büyük veya küçük burun; ince veya dolgun dudaklar, kim bir şeyin diğerinden daha iyi olduğuna karar veriyor ki?

Bize yakışsın veya yakışmasın, gerçekçi olsun veya olmasın, belirli bir güzellik kalıbına kendimizi uydurmak için çaba sarfettiğimizde, kendimiz olmaktan çıkarız.

Kendimizi başkalarıyla kıyaslanın veya moda olan güzellik anlayışına uymaya çalışmanın getirdiği birçok sorundan biri, asla gerçekten mutlu olmayacağımızdır. Beğenmediğimiz bir şeyi değiştirmiş veya son trendleri yakalamış olmaktan ötürü bir tatminkarlık duygusu hissedebiliriz, fakat umduğumuz düzeyde bir güzellikle ulaşmayı başarsak bile, nihayet tanıdık çevresi içerisinde en beğenilen kişi haline gelsek bile, bu çok uzun sürmeyecektir. Sonunda fiziksel güzellik merdiveninin daha üst basamağındaki biri mutlaka karşımıza çıkacaktır

Eğer aradığımız mutluluksa, onu böyle bulamayız. Sürekli dünya standardındaki güzelliği yakalamaya çalışmak saplantıya yol açar – önce fiziksel dönüşüm, sonra kişiliğimizi yeni imajımızın kalıbına uydurmak, sonra görünüşü sürdürme çabaları veya her trend bir yenisine yol açtığından değişen görünüşleri sürdürme çabaları.

Zaten dünyanın kusursuz güzellik anlayışına uymak mümkün mü? Ünlü kişiler dahi buna erişemiyor ki onların istedikleri herşeyi değiştirecek kadar çok paraları var. Değişiklik yapıyor, çünkü neyin güzel olduğuna dair trendler sürekli değişiyor. Zenginler bile zar zor yetişebiliyor.

Çekici bulunmayı istemek insanın doğasında vardır, fakat gerçek güzellik sadece fiziksel görünüşle ilgili değildir. Aynı zamanda iç güzelliği ile ilgilidir, bir insanı aynı şekilde giyinen, saçını aynı şekilde kestiren ve aynı vücuda sahip olmaya çalışan binlerce diğer insandan farklı kılan o kıvılcımla ilgilidir.

Eğer başkalarının güzellik algılamalarını kafamızdan atarsak, kendimizi birçok zaman kaybindan ve üzüntüden koruruz. Bizi özel kılan niteliklerimiz ve hatlarımız üzerine odaklanmak çok daha iyidir.

Bunları geliştirdiğimiz zaman, en iyi taraflarımız ortaya çıkar—ve en güzel biz oluruz. ■

**Bir başkasının ikinci kopyası olmak yerine her zaman kendi kendiniz olun. –Judy Garland**



# Güzellik Anketi

Yazan: Andrew Mateyak

**Derler ki, güzellik bakanın gözündedir, ben de bu düşünceyle, kadın, erkek, genç, yaşlı ve değişik çevrelerden birkaç insanla, bir insanı neyin çekici yaptığı hakkındaki hislerini öğrenmek için röportaj yaptım.**

**İşte cevaplarından bazıları:**

Bir insanda en çok çekici bulduğum taraf başkalarının onun hakkında ne düşündüğü ile aşırı ilgilenmemesi ve doğal olmasıdır.

Bir insan gülümsüyorsa ve gözleri mutlu bakıyorsa benim için güzeldir, çoğu insan böyle düşünmese bile.

Benim güzel insan anlayışım yıllar ilerledikçe değişti. Büyüleyici güzellikten, olgun, hoşsohbet, mizah anlayışına sahip, candan bir kişiye, benimle birlikte olmaktan mutlu olacak birisine dönüştü.

Güzel görünüş bir kısımdır, fakat eğer sevimli, komik, kolay yakınlık kurulabilir biriye o zaman güzeldir. Veya komiklerse, beklenmedik şeyleri yapmaya hazırlarsa, maceracılar ve tutkulularsa, benim için çekicidirler.



Bir insanın ses tonu genellikle onu çekici bulup bulmayacağı ilk belirtisidir.

Sevecenlik, yumuşaklık, olumlu tavır, sağlam ve içten inanç, mizah anlayışı bir insanı güzel yapan niteliklerden bazılarıdır.

Bece bir insanı güzel yapan ruhudur – etrafındaki insanlara ve olaylara karşı davranışıdır.

Eğer bir insan nazik ve ilgili bir ruha sahipse, fiziksel hatları nasıl olursa olsun güzeldir.

Anketim basitti, fakat fikir birliği netti: Soru sorduğum kişiler esas güzelliğin dış güzelliklerden, giyimden veya kozmetiklerden daha derine indiğini; içten dışa vurduğunu söylediler.—Buna ben de katılıyorum. ■



# Kadınlar için Güzellik İpuçları

Yazan: Audrey Hepburn

Çekici dudaklar için, iyilik dolu sözler söyleyin.



Güzel gözler için, insanlardaki iyi tarafları görün.



İnce bir vücut için, yemeğinizi açlarla paylaşın.



Güzel saçlar için, bir çocuk eli günde bir kez saçlarınızda dolaşsın.



Duruşunuz için, asla yalnız olmadığınızı bilerek yürüyün.



İnsanlar eşyalardan bile daha çok, onarılmalı, yenilenmeli, eski gücüne kavuşturulmalı, düzeltilmeli, kurtarılmalıdır; hiç kimseyi işinden atmayın.



Unumayın bir gün bir yardım eline ihtiyacınız olursa, onu omuzunuzda bulabilirsiniz.



Bir kadının güzelliği giydiği giysilerde, taşıdığı güzel vücudunda, veya saçının şeklinde değildir. Kadının güzelliği gözlerinde görülmelidir, çünkü gözler kalbine, sevginin yaşadığı yere giden yola açılır.



Bir kadının güzelliği yüzünün yapısında değildir, kadının gerçek güzelliği ruhundan yansır. Kadının güzelliği ilgisinde, sevgisinde, tutkusundadır. Kadının güzelliği severek verdiği ilgisinde ve bildiği tutusundadır.



Ve kadının güzelliği, geçen yıllarla sadece artar! ■





Kalp Sesiyle Çocuk  
Büyütmek

## Çocuklarımızı Takdir Etmek

Yazan Linda ve Richard Eyre, *Çocuklara Neşeyi Öğretmek*

Erişkinler çoğu kez “şöylesin, böylesin” dendiğinde öfkelenir. Kendimizi benzersiz, farklı, türünün tek örneği olarak düşünmekten hoşlanırsınız, böyle yaratılmışız. Bir insanın benzersiz bir kişi olmasında, örneğin besbelli olan astrolojik kişiliği, ilgi alanları, çocuklarının sayısı veya giydiği giysi tipinden çok daha fazlası olduğunu unutmamak gerekir.

Aynı şekilde, ebeveynler de her çocuğun hayatlarına getirdiği eşsizliği takdir etmeyi öğrenmelidir. Her çocuk kendini başlı başına özel ve önemli hissetmek ister. Her çocuğu değişen zevkleri olan bir birey olarak görmek, çocuğun kendi olduğu için sevildiğini hissetmesini sağlar.



Çocuklarımızın kendine özgü kişisel niteliklerini ve özelliklerini nasıl teşvik edeceğimiz konusuna bazı ip uçları:

► **Her çocuğu kişi olarak iyi tanıyın.** Bir çocuğun doğuştan gelen beceri ve yetenekleri etrafında güven kurmasına, onların neler olduğunu bilmeden yardım edemeyiz. Bu iki yolla öğrenilir: (1) çocukla yaptığınız özel sohbetlerde, seyrederek ve takdir ederek birlikte zaman geçirirken; (2) belirlenen zamanlarda ebeveynlerin (veya bir öğretmenin) her bir çocukla konuşması, görüşlerini paylaşması, notlar alması, her çocuğun kişiliği ve kişisel özellikleri hakkında onunla birlikte daha fazla şey öğrenmesiyle olur.

► **Her çocuğa ve yeteneklerine karşı içtenlikle saygı duyun.** Çocuklarımız, sadece sevgimizi değil aynı zamanda saygımızı da hak eden kişilerdir. Bu öngörüyle, bazen şunları yapmak daha kolay olabilir: (1) her hangi bir hatadan sonra onlara biraz ilave inanç göstermek; (2) onlarla kendi hatalarımızı hakkında konuşmak ve bunlardan ne öğrendiğimizi söylemek; (3) başarılarını bolca ve sahiden övmek, özellikle de özel yeteneği olduğunu fark ettiğimiz alanlardaki başarılarında; ve (4) çocukları asla kişisel olarak eleştirmeyin ve küçük düşürmeyin. Her zaman tam sevgimizden emin olmalılar. Asla toplum içinde eleştirmemeliyiz – başkalarının yanında övmeli, hatalarını yalnızken düzeltmeliyiz.

► **Erken yaşta bağımsızlık, özgüven ve sorumluluk aşılayın.** Kendine güven ve bunun verdiği haz yararlı şeyler yapabilmekle doğrudan bağlantılıdır. Her çocuğun aile içinde övüleceği, kendini becerikli, önemli ve ailenin vazgeçilmez bir parçası olarak hissedeceği bir işi olmalıdır, özellikle günlük veya haftalık işler.

► **Çocukların kendilerine özgü yeteneklerini görmesine** ve bu yeteneklerin diğer insanlarınki kadar iyi olduğunu anlamasına yardım edin. ■

ÜZERİNDE DÜŞÜNÜN: TEK TEK HER ÇOCUĞUNUZUN YETENEKLERİ VE GÜÇLÜ TARAPLARI ÜZERİNDE DÜŞÜNÜN. BUNLARIN BİR LİSTESİNİ YAPIN, BUNLARI ORTAYA ÇIKARMAYA VE BUNLAR İÇİN ÇOCUKLARINI ÖVMEMEYE ODAKLANIN.



# Aynadaki kişi

Dikkate  
Değer Sözlere



Siz teksiniz. Sizin gibi bir insan hiç olmadı, bundan sonra da asla olmayacak.—Anonim

Kendinizle arkadaş olmak çok önemlidir, çünkü bu olmadan dünyada başka hiçkimseyle arkadaş olamazsınız.— Eleanor Roosevelt

Olduğunuzdan başkasını istemek yerine kendiniz olun ve onun da en iyisini olmaya çalışın.—Aziz Francis DeSales

İnsanlar size iltifat ettikleri zaman, dinleyin. İltifatı kendinize tekrarlayın. Hafifsemeyin veya aklınızdan çıkarmayın. Neden kendi olumsuz sesiniz bir arkadaşın olumlu sesinden yüksek olsun ki.—Carole M. Wallace

İnsanın büyüp gerçekten kendisi olması cesaret ister.—Anonim

Bir şey değil de bir kimse olmaya karar verdiğinde insan ne çok dertten kurtulur.—Gabrielle “Coco” Chanel

Kendiniz olmayı ve olmadığınız her şeyden seve seve vazgeçmeyi öğrenin.—Henri Frederic Amiel

Siz original olarak doğdunuz. Kopya olarak ölmeyin.—John Mason

Gittiğiniz her yere tüm kalbinizle gidin.—Confucius

Özgünlük...içtenliğin bir yan ürünüdür.—Marianne Moore

Sahip olduğum tüm bilgiyi başka herkes elde edebilir, ama kalbim sadece benimdir.—Johann von Goethe

Neysen ol ve ne hissediyorsan söyle, çünkü bundan rahatsız olanlar önemsizdir, önemli olanlar da zaten rahatsız olmaz.—Dr. Seuss

Kendiniz olun. Kendinizden daha iyi olmak için atılan ilk adım budur.—Julius Charles Hare

Neden olmadığınız biri olmak isteyesiniz ki? Aranan niteliklere taklit yeteneği eklenmeden de hayat yeteri kadar zor zaten.—Robert Brault

Mutluluğun ilk öğesi insanın olduğu gibi olmak istemesidir.—Desiderius Erasmus