

Emocijų valdymas

Citatos, skirtos:

1. Parodyti, kad paauglių išgyvenamos emocijos yra įprastas reiškinys.
2. Atskleisti, kad toje pačioje situacijoje skirtingi žmonės gali jaustis ir reaguoti labai skirtingai.
3. Parodyti, koku būdu kitų žmonių žodžiai ir veiksmai gali turėti įtakos mūsų emocijoms ir kaip mūsų žodžiai bei veiksmai gali įtakoti kitus žmones.
4. Parodyti, kaip emocijos, mintys ir elgesys yra tarpusavyje susiję bei kaip pozityvus mąstymas gali padėti teigiamai spręsti problemas.
5. Mokyti priimti tinkamus sprendimus, esant didelei emocinei įtampai.

Tomas atsistojo ant šaligatvio, laikydamas kibirėlį baltų dažų ir teptuką. Jis nužvelgė tvorą, ir visas linksmumas jį apleido, ir jo dvasią apėmė gili melancholija. Priešais jį - trisdešimties jardų devynių pėdų aukščio tvora. Gyvenimas jam pasirodė tuščias, o egzistencija – tikra našta.

Iš Tomo Sojerio nuotykių

Niekada nenuvertinkite gero žodžio ar poelgio galios.

H. Jackson Brown, Jr., rašytojas

Dora – tokia savybė, kai tai, ką sakai, ką darai, ką galvoji ir kas esi yra tarpusavyje susiję.

Madelyn Griffith-Haynie, mokytoja ir trenerė

Sėkmė - tai ne sugebėjimas nugalėti, bet gebėjimas atsispirti nuo dugno.

Generolas George Patton

Jeigu žmonės man sukelia pyktį, jie gali mane kontroliuoti. Kodėl turėčiau kažkam suteikti tokią didelę galią?

Benjamin Carson

Kalbėk, kai esi piktas, ir pasakysi kalbą, dėl kurios visą laiką gailėsiesi.

Ambrose Bierce

Aš negaliu nuspėti, kada papūš vėjas, bet galiu savo bures laikyti paruoštas.

E. F. Schumacher, ekonomistas ir rašytojas

Viską, ko išmokau apie gyvenimą, galėčiau pasakyti dviem žodžiais: jis tęsiasi.

Robert Frost

Buvau mokomas, kad pasitarnauti savo žmonėms yra vienas iš pačių garbingiausių darbų, kokie tik yra.

Bernard Bearskin