Jediný krok, který nevede k cíli, je ten, který neuděláme.

Podstatné není,
jaké emocionální
dědictví si ze svého rodu
neseme, ale jak s ním
naložíme.

Děti jednoho dne
vstoupí do dospělosti;
naše úcta jim náleží
už dnes.

Skutečná svoboda neznamená, dělat si, co chceme, ale hlásit se k důsledkům svého jednání.

Výzvami je potřeba procházet, ne se před nimi chránit.

Cesta ke zralosti
nevede skrze nevědomou
snahu o uspokojení nenaplněných
potřeb z dětství – například vymáháním
pozornosti, ale skrze schopnost
opravdového smíření se s průběhem
výchovy a jejími důsledky
v dospělosti.

Cílem není
vyhýbat se chybám
za každou cenu, ale
učit se z nich.

Lpíme na potvrzení
svých hranic od ostatních,
místo abychom jejich porušení
brali jako informaci, že máme
„díru v plotě“.

Hrdinstvím není
stát se bezchybnými,
ale přiznat se ke
svému selhání.

Pokud naše jednání vychází ze vzdoru, stále to ještě není to, co chceme my sami.

Život dopředu
neposouváme tím, že svému
strachu podléháme, ale tím, když
s respektem k němu přesto
jednáme v souladu se svým
vnitřním hlasem.

Pozornost je energie.
Na co ji zaměřujeme,
to posilujeme.

Nerosteme tím,
že sklízíme „potlesk“,
ale tím, že občas něco
„pohnojíme.“

Moudrost šíříme
tím, že moudře žijeme,
ne tím, že poučujeme.

Svět neměníme
tím, že poukazujeme
na nedostatky jiných, ale
tím, že transformujeme
svůj vlastní stín.

Nejde o to,
dělat toho víc, abychom
se cítili spokojení, ale dát
svému konání váhu.

Nepříjemné situace,
do kterých se dostáváme,
si nevybíráme. To, jak se
v nich zachováme, si ale
vybrat můžeme.