

THE RESILIENCE BOOK

Published in 2017 by Helen Exley ® London in Great Britain.

Illustrated by Juliette Clarke © Helen Exley Creative Ltd 2017.

Design and creation by Helen Exley © Helen Exley Creative Ltd 2017.

All the words by Pam Brown, Dalton Exley, Charlotte Gray,

Pamela Dugdale, Helen M. Exley and Stuart & Linda Macfarlane are

© Helen Exley Creative Ltd 2017.

CARTEA PERSEVERENȚEI

Copyright © 2018 Editura HELEN EXLEY.COM

Publicată în 2017 de Helen Exley ® London în Marea Britanie.

Ilustrații de Juliette Clarke © Helen Exley Creative Ltd 2017.

Design și concept de Helen Exley © Helen Exley Creative Ltd 2017.

Toate textele de Pam Brown, Dalton Exley, Charlotte Gray,

Pamela Dugdale, Helen M. Exley și Stuart & Linda Macfarlane sunt

© Helen Exley Creative Ltd 2017.

Traducere: Ioana Văcărescu

ISBN 978-606-8290-89-8

Toate drepturile sunt rezervate Editurii HELEN EXLEY.COM.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără permisiunea scrisă a Editurii HELEN EXLEY.COM.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

Editura HELEN EXLEY.COM Bd. Constructorilor, nr. 20A, sector 6,

București, cod 060512

Departamentul Vânzări:

021 402 26 82; 021 402 26 88

Fax: 0371 601 971

Comenzi la:

mihaela.voda@exley.ro

<http://www.all.ro>

www.exley.ro

Ne puteți găsi pe și .

CARTEA PERSEVERENȚEI

O COLECȚIE DE CITATE
Helen Exley



Perseverența
înseamnă să găsești
puterea interioară
de a depăși piedicile
și dificultățile.

AUTOR NECUNOSCUT

Perseverența este capacitatea de a face față necazurilor aşa încât să treci peste ele nu numai nevătămat, ci și întărit de experiența dobândită. Perseverența înseamnă să înfrunți greutățile vieții cu răbdare și curaj, refuzând să cedezi. Este acea trăsătură de caracter care permite unei persoane sau unui grup de persoane să-și revină după necazuri, greutăți și traume.

AUTOR NECUNOSCUT



Definiția curajului în cultura noastră este absolut ridicolă. Curajul a ajuns să fie sinonim cu explorările spațiale, cu uciderea semenilor, cu luptele periculoase și cu asumarea unor riscuri absurde.

Pentru mine, curajul adevărat este dovedit de o persoană al cărei partener are Alzheimer și care, totuși, reușește să se trezească în fiecare dimineață și să fie veselă și respectuoasă cu partenerul, să găsească lucruri de care să se bucure, chiar dacă are o zi extrem de grea. Acest gen de curaj este groaznic de subapreciat în cultura noastră.

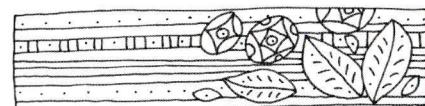
MARY PIPHER

*Faptul că cei din jur
se așteaptă ca tu
să dai dovadă de curaj
în fața încercărilor grele
îți va da putere
pentru tot restul vieții.*

NELSON ROLIHHLA MANDELA, 1918 – 2013

Datoria pe care o avem nu este niciodată la fel de mare precum puterea de care dispunem.

ALCOOLICI ANONIMI



*Cineva a fost rănit înaintea ta,
a fost ținta răului înaintea ta,
a fost înfometat înaintea ta,
a fost însășimântat înaintea ta,
bătut înaintea ta,
umilit înaintea ta,
violat înaintea ta...*

Și, cu toate acestea, a supraviețuit...

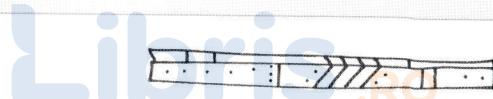
*Poți face orice
decizi să faci.*

MAYA ANGELOU, 1928 – 2014

... când oamenii se confruntă cu situații
în care nu există alternativă,
dovedesc foarte mult curaj. E ca și cum
am avea resurse ascunse de putere,
putere pe care n-o folosim niciodată,
nici măcar nu știm că există,
pentru că nu avem nevoie de ea.
E ca un sistem imunitar care încă
nu a fost pus la încercare,
iar atunci când este solicitat,
resursele noastre interioare ies la suprafață.
În momente cumplite, în momente
de revoluție, de război sau de represiune,
de boală sau de moarte,
oamenii dau dovadă de o putere incredibilă.

ISABEL ALLENDE





Respect pentru oameni și cărți

Ai încercat.

Ai dat gres.

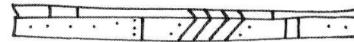
Nu-i nimic.

Încearcă din nou.

Gresește din nou.

Gresește mai bine.

SAMUEL BECKETT, 1906 – 1989



Pentru a reuși,

oamenii trebuie să aibă încredere în ei însăși,

să lupte cu perseverență,

să se lovească de inevitabilele obstacole

și nedreptăți ale sortii.

ALBERT BANDURA

perseverență

Dincolo de talent
se află toate lucrurile la care ne așteptăm:
disciplină, iubire, noroc –
dar, mai ales,
perseverență.

JAMES BALDWIN, 1924 – 1987