

# Frasi Aforismi Citazioni

Raccolta  
a cura di  
Solidea Vitali



Parte 2

Risorsa gratuita scritta da Solidea Vitali

[www.solideavitali.it](http://www.solideavitali.it)



Raccolta a cura di Solidea Vitali

# Frase - Aforismi - Citazioni

## ***Ringraziamenti***

Ti ringrazio per aver scelto di leggere questa raccolta gratuita contenente frasi, citazioni e aforismi.

Questa è la seconda raccolta che curo. La prima la puoi trovare nel mio sito

<http://www.solideavitali.it> o nel Forum Comunicare PositivaMente:

<http://www.solideavitali.it/forum/viewforum.php?f=35&sid=21a4e5e36edd17f7a86a7d6b0c2d69f1>

Desidero ricordarti che puoi ripubblicare questa raccolta e farla "girare" nel web. L'unica condizione è : lasciarla esattamente come la vedi, nel testo, nella grafica, nell'autore, ecc.

A presto... con altre risorse gratuite.

## ***Buona lettura!***

Solidea

*P.s.* se vuoi, puoi seguirmi anche su



**Facebook** <http://www.facebook.com/home.php#!/solidea.vitali?ref=profile>



**YouTube** <http://www.youtube.com/profile?user=solidea72>



## Frase - Aforismi - Citazioni

L'unico modo per avere un amico è essere un amico. (Ralph Waldo Emerson)

E' bello vivere perché vivere è cominciare, sempre, a ogni istante. (Cesare Pavese)

La nostra mente può fare di un inferno un paradiso e di un paradiso un inferno. (John Milton)

Tutta la differenza fra costruzione e creazione è esattamente questa: una cosa costruita si può amare solo dopo che è stata costruita, ma una cosa creata si ama prima che esista. (Gilbert Keith Chesterton)

Non ci si libera di una cosa evitandola, ma soltanto attraversandola. (Cesare Pavese)

Non è perché le cose sono difficili che non osiamo, ma è perché non osiamo che sono difficili. (Lucio Anneo Seneca)

Che gli uccelli dell'ansia e della preoccupazione volino sulla vostra testa, non potete impedirlo; ma potete evitare che vi costruiscano un nido. (Proverbio cinese)



## Frase - Aforismi - Citazioni

L'ingrediente chiave del successo è credere veramente e il vero successo comincia dal credere in se stessi. (Colin Turner)

L'uomo muore una prima volta nel momento in cui perde l'entusiasmo. (Honoré de Balzac)

Esiste un'isola di opportunità all'interno di ogni difficoltà. (Demostene)

La creatività richiede il coraggio di abbandonare le certezze. (Eric Fromm)

Niente è impossibile quando seguiamo la nostra guida interiore. (Gerald Jampolsky)

L'amicizia non biasima nel momento della difficoltà, non dice con fredda ragionevolezza: se tu avessi fatto così o così. Apre semplicemente le braccia e dice: non voglio sapere, non giudico, qui c'è un cuore dove puoi riposare. (Malvida von Meysenbug)

Non c'è strada che porti alla felicità: la felicità è la strada. (Buddha)

Il segreto per essere infelici è di avere il tempo di chiedersi continuamente se si è felici o no. (Gorge Bernard Shaw)



## Frase - Aforismi - Citazioni

A colui che è veramente saggio e che usa le forze e i poteri di cui è dotato, l'universo apre sempre i suoi tesori. (Ralph Waldo Trine)

Per due cose impara a non agitarti: per quelle che si possono cambiare e per quelle che non si possono cambiare. (Proverbio messicano)

Non si scoprono nuove terre se non si accetta di perdere di vista per molto tempo la terraferma. (André Gide)

Il vero viaggio di scoperta non è vedere nuovi mondi ma cambiare occhi. (Marcel Proust)

Il più bel gesto che puoi fare nei confronti di un amico non è dividere con lui le tue ricchezze ma renderlo consapevole delle proprie. (Benjamin Disraeli)

Oggi è il primo giorno del resto della tua vita. (Og Mandino)

Se cambi il tuo atteggiamento verso le cose, finisci per cambiare le cose. (Emil Cioran)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

Bisogna avere in sé il caos per partorire una stella che danzi. (Friedrich Wilhelm Nietzsche)

Quando sai quello che vuoi e lo vuoi intensamente, troverai un modo per raggiungerlo. (Jim Rohn)

Il significato di un uomo non va ricercato in ciò che egli raggiunge, ma in ciò che vorrebbe raggiungere. (Khalil Gibran)

Un uomo gira tutto il mondo in cerca di quello che gli occorre, poi torna a casa e là lo trova. (Gorge Moore)

Un uomo non dovrebbe mai vergognarsi di confessare di aver avuto torto; che poi è come dire, in altre parole, che oggi è più saggio di quanto non fosse ieri. (Jonathan Swift)

Tutti noi abbiamo uno scopo spirituale, una missione, che perseguiamo senza esserne del tutto consapevoli. Nel momento in cui la portiamo completamente alla coscienza, le nostre vite possono decollare. (James Redfield)

Per arrivare all'alba non c'è altra via che la notte. (Khalil Gibran)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Il vero modo per amare qualsiasi cosa consiste nel renderci conto che la potremmo perdere. (Gilbert Keith Chesterton)

Se hai molto, dà molto; se hai poco, dà poco; però dà sempre. (Libro di Tobia)

Niente può aggiungere maggiore potere alla tua vita che concentrare tutte le tue energie su obiettivi stabiliti. (Nido Qubein)

Innanzitutto di a te stesso chi vuoi essere; poi fa ogni cosa di conseguenza. (Epitteto)

È meglio essere ottimisti ed avere torto piuttosto che pessimisti ed avere ragione. (Albert Einstein)

Senza entusiasmo non si è mai compiuto niente di grande. (Ralph Waldo Emerson)

A piccoli passi si possono scalare alte montagne. (Roy Martina)

L'entusiasmo è per la vita quello che la fame è per il cibo. (Bertrand Russell)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Se non rinasciamo, se non torneremo a guardare la vita con l'innocenza e l'entusiasmo dell'infanzia, non ci sarà più significato nel vivere. (Paulo Coelho)

La collera non è mai senza ragione, ma raramente ne ha una buona. (Benjamin Franklin)

Se sai veramente quali cose vuoi ottenere dalla vita, è incredibile come le opportunità arriveranno per permetterti di averle. (John M. Goddard)

Non basta guardare, occorre guardare con occhi che vogliono vedere, che credono in quello che vedono. (Galileo Galilei)

Invece di maledire il buio è meglio accendere una candela. (Lao Tzu)

Raggiungere degli obiettivi in sé e per sé non vi renderà mai felici a lungo termine; è chi diventerete che vi può dare il senso più profondo e duraturo di realizzazione. (Anthony Robbins)

È meglio rischiare di morire di fame, che arrendersi. Se rinunci ai tuoi sogni cos'altro ti rimane? (Jim Carrey)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

Sii il cambiamento che vuoi avvenire nel mondo. (Mahatma Gandhi)

Anche se giriamo il mondo in cerca di ciò che è bello, o lo portiamo già in noi, o non lo troveremo. (Ralph Waldo Emerson)

Non lasciare che qualcuno si allontani da te senza stare meglio o senza esser più felice rispetto a quando è arrivato. (Madre Teresa di Calcutta)

Se hai ragione non hai bisogno di gridare. (Proverbio zen)

L'arte di essere saggi è l'arte di capire a cosa si può passar sopra. (William James)

L'impegno costante nelle piccole cose è una virtù grande ed eroica. (San Bonaventura)

Si sopravvive di ciò che si riceve, ma si vive di ciò che si dona. (Carl Gustav Jung)



## Frase - Aforismi - Citazioni

La visione non accompagnata dall'azione rimane un sogno. L'azione senza visione è un incubo. (Proverbio giapponese)

La vita non è che la continua meraviglia di esistere. (Rabindranath Tagore)

Quando cesserai di voler riempire la tua coppa di felicità, ed inizierai a riempire quella degli altri, scoprirai, con meraviglia, che la tua sarà sempre piena. (Paramansa Yogananda)

Se pensi a un disastro, lo otterrai. Rimugini pensieri di morte e affretterai la tua dipartita. Pensa positivamente e imperiosamente, con fiducia e fede e la tua vita diventerà più sicura, più piena d'azione, più ricca di successo e d'esperienza. (Swami Vivekananda)

Trovo affascinante che molte persone pianifichino le proprie ferie con maggiore cura di quanta ne mettano per pianificare la propria vita. Forse ciò accade perché scappare è meglio che cambiare. (Jim Rohn)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

L'intuizione di un istante talvolta vale una vita di esperienza. (Oliver Wendell Holmes)

Ovunque tu vada, vai con tutto il tuo cuore. (Confucio)

Della vita non bisogna temere nulla. Bisogna solo capire. (Marie Curie)

Il talento si forma nella quiete, il carattere nel fiume della vita umana. (Johann Wolfgang von Goethe)

Un giorno senza sorriso è un giorno perso. (Charlie Chaplin)

Non c'è caso, sorte, o destino che possano impedire, ostacolare, o controllare la decisione ferma di uno spirito determinato. (Ella Wheeler Wilcox)

Se una persona procede nella direzione dei suoi sogni, e si sforza di vivere la vita che ha immaginato, otterrà un successo normalmente inatteso. (Henry David Thoreau)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

Nessuno ha mai commesso un errore più grande di colui che non ha fatto niente solo perché poteva fare troppo poco. (Edmund Burke)

Se puoi sognarlo, puoi farlo. (Walt Disney)

Non esiste modo migliore di gestire la propria vita se non toccare la vita di un altro, con amore e un sorriso. (Og Mandino)

Le menti sono come i paracadute. Funzionano solo quando sono aperte. (Thomas Dewar)

Discendi dentro il tuo cuore e leggi cosa sei e ciò che sarai. (Jemima Wilson)

Tutto è difficile prima di essere semplice. (Thomas Fuller)

Accadono cose che sono come domande, passa un minuto oppure anni, e poi la vita risponde. (Alessandro Baricco)

Quando non hai quello che cerchi, usa al meglio quello che trovi. (Anonimo)



## Frase - Aforismi - Citazioni

La vita è ciò che facciamo di essa. I viaggi sono i viaggiatori. Ciò che vediamo non è ciò che vediamo, ma ciò che siamo. (Fernando Pessoa)

Sii veramente sincero con te stesso, e ne conseguirà, come la notte con il giorno, che non potrai essere falso con alcuno. (William Shakespeare)

Colui che ha un motivo per vivere può sopportare quasi ogni condizione. (Nietzsche)

Non ci sarà nessun altro giorno uguale a oggi. (Soho Takuan)

Il motivo principale di prefissarsi un obiettivo consiste in ciò che ti fa capire di te per raggiungerlo. Ciò che capisci di te sarà sempre il più grande valore che puoi ottenere. (Jim Rohn)

È la volontà che fa l'uomo grande o piccolo. (Friedrich Schiller)

Ci vuole tutta una vita per capire che non è necessario capire tutto. (Proverbio cinese)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

La persona più patetica al mondo è colui che ha vista ma non ha visione.  
(Helen Keller)

Non temere di percorrere una lunga strada, se sei diretto verso coloro che hanno qualcosa da insegnarti. (Isocrate)

Chi non impara nulla dai bambini, certamente non imparerà nulla dai grandi.  
(Ernst Von Wildenbruch)

Nessuno può farti sentire infelice se tu non glielo consenti. (Franklin Delano Roosevelt)

Non è facile trovare la felicità dentro di noi ed è impossibile trovarla in qualsiasi altro luogo. (Agnes Repplier)

Tentare di salire, di raggiungere, senza un chiaro obiettivo nella vita è arrivare a niente. (Mary Robeling)

Esiste solo un miracolo, ed è già stato compiuto. Quel miracolo è la mente umana. (Hermann Hagedorn)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

Lasciate che gli altri contino le foglie e i rami del mango, voi assaporatene il frutto. (Swami Vivekananda)

Quello che conservi per te, l'hai già perduto. Quello che doni, sarà tuo per sempre. (J. Recla)

Vi auguro una vita piena di ricchezza, salute e felicità; una vita in cui darete a voi stessi il dono della PAZIENZA, la virtù della RAGIONE, il valore della CONOSCENZA e l'influenza della FIDUCIA nella vostra capacità di SOGNARE e ottenere degne ricompense. (Jim Rohn)

La vera felicità costa poco; se è cara, non è di buona qualità. (F.R. De Chateaubriand)

Non è importante il posto che occupiamo, ma la direzione in cui stiamo andando. (Lev Nikolaevic Tolstoj)

La conoscenza non è sufficiente; dobbiamo metterla in pratica. La volontà non è sufficiente; dobbiamo agire. (Goethe)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Tra vent'anni non sarete delusi delle cose che avete fatto ma da quelle che non avete fatto. Allora levate l'ancora, abbandonate i porti sicuri, catturate il vento nelle vostre vele. Esplorate. Sognate. Scoprite. (Mark Twain)

Se due uomini sono d'accordo su tutto, puoi star sicuro che solo uno dei due sta pensando."(Arthur Bloch)

Quando qualcuno vi fa arrabbiare, è come se vi avessero scagliato una freccia al cuore. Ma non vi ha colpito, e giace a terra, ai vostri piedi. Allora voi la raccogliete e vi colpite da soli ancora e ancora, ripetutamente. Questo è ciò che accade con la rabbia. Qualunque cosa nella vita può essere causa di lite, ma la scelta di arrabbiarsi o meno, è solo nostra. (Chakdud Rinpoche)

La medicina è in te, e non la usi, la malattia viene da te stesso e non te ne accorgi. (Hazrat Ali)

Questa è la vera gioia della vita, adoperarsi per uno scopo che riconoscete come potente, sfinirsi completamente prima di diventare un mucchio di sterco, essere una forza della natura invece di uno stupido malaticcio pieno di insoddisfazioni e lagne che si lamenta che il mondo non vuole dedicarsi a rendervi felici. (Gorge Bernard Shaw)

La ragione per cui gli angeli sanno volare è che si prendono con tanta leggerezza. (Gilbert Keith Chesterton)



## Frase - Aforismi - Citazioni

A fuoco è andato il granaio. Ora posso ammirare la luna. (Proverbio zen)

Non è vero che abbiamo poco tempo: la verità è che ne perdiamo molto. (Lucio Anneo Seneca)

La carrozza del passato non porta lontano. (Maksim Gor'kij)

Non si deve sciupare ciò che si ha con il desiderio di ciò che non si ha, ma considerare che anche questo che si ha ora faceva parte dei desideri. (Epicuro)

Lavora con gioia e in pace, sapendo che giusti pensieri e sforzi condurranno inevitabilmente a giusti risultati. (James Allen)

La vita genera vita. L'energia crea energia. È spendendo sé stessi che si diventa ricchi. (Sarah Bernhardt)

Le decisioni giuste vengono dall'esperienza e l'esperienza viene dalle decisioni sbagliate. (Anonimo)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

L'ansia non ci sottrae il dolore di domani, ma ci priva della felicità di oggi. (Leo Buscaglia)

Se vuoi trovare l'arcobaleno, devi sopportare la pioggia. (Dolly Parton)

La differenza tra le persone straordinarie e le persone ordinarie è semplice come la differenza tra le due parole. Le persone straordinarie sono impegnate a fare le cose "extra" che le persone ordinarie non fanno. (Christine Kinney)

La farfalla non dispone di mesi, ma di attimi. E il tempo le basta. (Rabindranath Tagore)

La più coraggiosa decisione che prendi ogni giorno è di essere di buon umore. (Voltaire)

Guardare le cose con ottimismo o benevolenza non significa essere stupidamente ingenui e permettere agli altri di approfittare della nostra buona disposizione d'animo. Significa avere la saggezza e l'intuizione di muovere le cose in direzione positiva, considerandone l'aspetto migliore pur rimanendo concentrati sulla realtà. (Daisaku Ikeda)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

Fu nel cuore dell'inverno che potei vedere: dentro di me albeggiava un'invincibile estate. (Albert Camus)

Volta il viso verso il sole e le ombre cadranno dietro di te. (proverbio maori)

Quando le cose diventano troppo complicate, qualche volta ha un senso fermarsi e chiedersi: ho posto la domanda giusta? (Enrico Bombieri)

La bellezza delle cose esiste nella mente che le contempla. (David Hume)

Finirai per trovarla la Via... se prima hai il coraggio di perderti. (Poeta indiano)

Se incontrerai qualcuno persuaso di sapere tutto e di essere capace di fare tutto non potrai sbagliare, costui è un imbecille. (Confucio)

Se siete seri, siete bloccati. L'umorismo è la via più rapida per invertire questo processo. Se potete ridere di una cosa, potete anche cambiarla. (Richard Bandler)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Ci vuole solo coraggio, o forse buon senso, per capire che le lezioni migliori sono di solito le più dure; e che spesso fra queste ultime c'è la sconfitta. A loro volta, queste riflessioni inducono a pensare che l'unico vero fallimento stia, in realtà, nel permettere alla sconfitta di avere la meglio su di noi. (Anthony Clifford Grayling)

Ogni atto di creazione è, prima di tutto, un atto di distruzione. (Pablo Picasso)

Le persone cominciano ad avere successo nel momento esatto in cui decidono di averlo. (Harvey Mackay)

Se pensi alla strada che devi percorrere ti trovi tremendamente a disagio e la vita diventa troppo complicata. Se smetti di pensare e cominci invece a camminare, il tuo fardello si alleggerisce e inizi a intuire il tuo percorso, a scoprire una tua "visione". (Osho)

Tu sei oggi dove ti hanno portato i tuoi pensieri e sarai domani dove essi ti porteranno. (James Allen)

Viviamo tutti sotto il medesimo cielo, ma non tutti abbiamo lo stesso orizzonte. (Konrad Adenauer)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Ci sono due scopi nella vita: il primo è ottenere ciò che vogliamo, il secondo è godercelo. Solo gli uomini più saggi riescono a raggiungere il secondo. (Logan Pearsall Smith)

Non smettere mai di sorridere, nemmeno quando sei triste, perché non sai mai chi potrebbe innamorarsi del tuo sorriso. (Gabriel García Márquez)

Non riesco a capire perché le persone siano spaventate dalle nuove idee. A me spaventano quelle vecchie. (John Cage)

È sempre così difficile giudicare il senso di quel che ci capita nel momento in cui ci capita e bisognerebbe imparare, una volta per tutte, a dare meno peso a quella distinzione – bene o male, piacere o dispiacere – visto che il giudizio cambia col tempo e spesso il giudizio stesso finisce per non avere alcun valore. (Tiziano Terzani)

L'onda non riesce a prendere il fiore che galleggia: quando cerca di raggiungerlo lo allontana. (Rabindranath Tagore)

Perdere è un'esperienza di apprendimento. Ti insegna l'umiltà. Ti insegna a lavorare più duramente. E' anche un potente motivatore. (Yogi Berra)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Onesto è colui che cambia il proprio pensiero per accordarlo alla verità. Disonesto è colui che cambia la verità per accordarla al proprio pensiero. (Proverbio arabo)

Se non sapete dove state andando, finirete in qualche altro posto. (Yogi Berra)

Da giovani guardiamo al futuro, da vecchi guardiamo al passato e così non siamo mai voltati nella direzione giusta e il presente, spesso, ci sfugge. (Michel de Montaigne)

Il sorriso è la distanza più breve tra due persone. (Victor Borge)

Da un uomo grande c'è qualcosa da imparare anche quando tace. (Seneca)

Non cercare di fare una cosa a meno che tu non sia sicuro di te stesso, ma non abbandonarla solo perché qualcun altro non ha fiducia in te. (S. White)

E' un peccato che noi teniamo conto delle lezioni della vita soltanto quando non ci servono più a niente. (Anonimo)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Come devo vivere oggi, per creare il domani che desidero? (Anthony Robbins)

E ciò che il cuore conosce oggi, la mente conoscerà domani. (Seneca)

Ci sono molte vittorie peggiori di una sconfitta. (George Eliot)

L'uomo che a cinquant'anni vede lo stesso che vedeva a venti, ha sprecato trent'anni della sua vita. (Muhammad Ali)

Vivi o muori, ma per amor di Dio non avvelenarti con l'indecisione. (Erica Jong)

Il folle dice: io sono Abramo Lincoln. Il nevrotico dice: mi piacerebbe essere Abramo Lincoln. La persona sana dice: io sono io, e tu sei tu. (Fritz Perls)

Non conosco la chiave per il successo, ma posso dire che quella per il fallimento è tentare di far piacere a molti. (Bill Crosby)

Coloro che sognano di giorno fanno molte cose che sfuggono a chi sogna soltanto la notte. (Edgar Allan Poe)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

Se tutto è sotto controllo, stai andando troppo piano. (Mario Andretti)

Ammetti tuoi errori prima che qualcuno li esageri. (Andrew Mason)

I tre quarti delle malattie delle persone intelligenti provengono dalla loro intelligenza. (Marcel Proust)

Tutto ciò che ci irrita negli altri, può portarci a capire noi stessi. (Jung)

Il saggio muta consiglio, ma lo stolto resta della sua opinione. (Petrarca)

Le idee chiare e precise sono le più pericolose, perché non si osa più cambiarle. (André Gide)

Se non puoi essere un pino sul monte, sii una saggina nella valle, ma sii la migliore piccola saggina sulla sponda del ruscello. Se non puoi essere un albero, sii un cespuglio. Se non puoi essere una via maestra, sii un sentiero. Se non puoi essere il sole, sii una stella. Sii sempre il meglio di ciò che sei. Cerca di scoprire il disegno che sei chiamato ad essere, poi mettiti a realizzarlo nella vita. (Martin Luther King)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Il talento vero è possedere le risposte, quando ancora non esistono le domande. (Alessandro Baricco)

Anche se avrò aiutato una sola persona a sperare non sarò vissuto invano. (Martin Luther King)

La maggior parte degli uomini sono come una foglia secca, che si libra e si rigira nell'aria e scende ondeggiando al suolo. Ma altri, pochi, sono come stelle fisse, che vanno per un loro corso preciso e non c'è vento che li tocchi, hanno in se stessi la loro legge e il loro cammino. (Hermann Hesse)

Siamo tutti in un fosso, ma alcuni di noi fissano le stelle. (Oscar Wilde)

La più perduta delle giornate è quella in cui non si è riso. (Chamfort)

Ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo, noi stessi diventiamo qualcosa di nuovo. (Leo Buscaglia)

Penso che prima di tutto essere in buona salute vi rende felici, ma funziona anche nell'altro modo. Secondo me è molto meno probabile che un uomo felice si ammali che non un uomo infelice. (Bertrand Russell)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Coloro che fanno del vestito una parte principale di sé stessi finiranno, in generale, per non valere più dei loro abiti. (W. Hazlitt)

Un uomo non è vecchio finché è alla ricerca di qualcosa. ((Jean Rostand)

Ci troviamo continuamente di fronte a una serie di grandi opportunità brillantemente travestite da problemi insolubili. (John W. Gardner)

Non penso ci sia nessun'altra qualità così essenziale per il successo di qualsiasi tipo come la qualità della perseveranza. Sormonta praticamente tutto, addirittura la natura. (John D. Rockefeller)

Secondo alcuni autorevoli testi di tecnica di aeronautica, il calabrone non può volare, a causa della forma e del peso del proprio corpo in rapporto alla superficie alare. Ma il calabrone non la sa e perciò continua a volare. (Igor Sikorsky)

Non importa nascere in un pollaio quando si ha la fortuna di diventare un cigno. (Hans Christian Andersen)

Ridi, e il mondo riderà con te, piangi, e piangerai da solo. (Ella Wheeler Wilcox)



## Frase - Aforismi - Citazioni

La grandezza non consiste nell'essere questo e quello ma nell'essere se stessi; e questo ciascuno lo può, se lo vuole. (S. Kierkegaard)

Un essere è di valore nella misura in cui è in grado di aiutare gli altri. (L. Ron Hubbard)

Se non ottieni quello che vuoi è perché non lo volevi davvero. (Rudyard Kipling)

Un desiderio immenso non crea solo le occasioni, ma anche i talenti necessari per realizzarsi. (Eric Hoffer)

Non mi spaventano le tempeste, perché mi insegnano a governare la mia barca. (Helen Keller)

Il cavillare può essere segno di ingegnosità, ma il saper trovare una via d'uscita dalle difficoltà è indice di intelligenza. (Baltasar Gracián)

Chi dice che non si può fare non dovrebbe interrompere la persona che lo sta facendo. (Proverbia cinese)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

L'anello più debole è anche il più forte. Spezza la catena. (Stanislaw J. Lec)

L'importante non è di avere tante idee, ma di viverne una. (Ugo Bernasconi)

Troppo spesso togliamo tempo ai nostri amici per dedicarlo ai nostri nemici.  
(Hermann Hesse)

Se non avessimo difetti, non proveremmo tanto piacere a notare quelli degli altri. (F. La Rochefoucauld)

L'aquila non può levarsi a volo da piano terra; bisogna che saltelli faticosamente su una roccia o su un tronco d'albero: ma di lì si lancia alle stelle. (Hugo von Hofmannsthal)

Chi vive senza follie non è savio quanto crede. (F. de La Rochefoucauld)

Non cambierai mai le cose combattendo la realtà esistente. Per cambiare qualcosa costruisci un nuovo modello che renda obsoleto il modello attuale. (R. Buckminster Fuller)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

Il profeta in gennaio sente odore di biancospino. (Fausto Melotti)

Non si piange sulla propria storia, si cambia rotta. (Baruch Spinoza)

Il fallimento è una possibilità di ricominciare in maniera più intelligente. (Henry Ford)

Senza amore di sé neppure l'amore per gli altri è possibile. (Hermann Hesse)

Ciò che il bruco chiama fine del mondo il resto del mondo lo chiama farfalla. (Lao Tzu)

Chi non sa ridere non è una persona seria. (Fryderyk Chopin)

Vivi ogni giorno come se tu avessi vissuto tutta la vita proprio in vista di quel giorno. (V.V. Rozanov)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Esaminata prudentemente, ma tranquillamente e largamente una cosa, prendere la soluzione che sembra migliore; e non esitar più, non tornare a scrutarla. Meglio sbagliare, che consumar la mente di dubbi. (Raffaello Lambruschini)

Spesso si riesce a vedere un'opportunità solo dopo che è stata colta da qualcun altro. (Edward De Bono)

Non aspettare: non sarà mai il tempo opportuno. Inizia ovunque ti trovi, con qualsiasi mezzo tu puoi avere a tua disposizione; mezzi migliori li troverai lungo il cammino. (Napoleon Hill)

Chi chiede è uno stupido per cinque minuti, ma chi non chiede resta stupido per sempre. (Proverbio cinese)

Se uno ha molto da cacciarvi dentro, una giornata ha cento tasche. (Friedrich Wilhelm Nietzsche)

La felicità è una scelta. L'accettare è una scelta. Il perdono è una scelta. La rabbia è una scelta. L'amore è una scelta. La vita è una scelta. Il tuo tempo: la tua scelta. (Proverbio zen)



## Frase - Aforismi - Citazioni

La felicità non è un fine da perseguire avidamente, ma un fiore da cogliere sulla strada del dovere. (John Stuart Mill)

La vita è un insieme di avvenimenti di cui l'ultimo potrebbe anche cambiare il senso di tutto l'insieme. (Italo Calvino)

Un pessimista vede la difficoltà in ogni opportunità; un ottimista vede l'opportunità in ogni difficoltà. (Winston Churchill)

Un niente ci abbatte, perché un niente ci consola. (Blaise Pascal)

Nulla è più pericoloso per l'anima che occuparsi continuamente della propria insoddisfazione e debolezza. (Hermann Hesse)

Quando sono sopraffatto dalle preoccupazioni, ripenso a un uomo che, sul suo letto di morte, disse che tutta la sua vita era stata piena di preoccupazioni, la maggior parte delle quali per cose che mai accaddero. (Winston Churchill)

Gettate sempre il vostro amo: nello stagno in cui meno ve lo aspettate troverete un pesce. (Publio Ovidio Nasone)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Meglio aggiungere vita ai giorni che giorni alla vita. (Rita Levi Montalcini)

La felicità è qualcosa che si moltiplica quando viene condivisa. (Paulo Coelho)

Ci sono due modi per vivere la propria vita. Uno è quello di pensare che non esistono miracoli e l'altro è quello di pensare che ogni cosa è un miracolo. (Albert Einstein)

Se continuate a ripetervi che le cose andranno male, avete la probabilità di scoprirvi profeta. (Isaac Bashevis Singer)

Se vuoi essere felice per un giorno dai una festa; per due settimane, fai un viaggio; per un anno, fai un giardino; per la vita, trova uno scopo degno. (Frank Tibolt)

La felicità più grande non sta nel non cadere mai, ma nel risollevarsi sempre dopo una caduta. (Confucio)

Quando non si può tornare indietro bisogna solo preoccuparsi del modo migliore per avanzare. (Paulo Coelho)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

Il poco è poco, ma se aggiungi il poco al poco e lo fai di frequente, presto il poco diventerà tanto. (Esiodo)

Ci sono momenti nella nostra vita in cui sopraggiungono le tribolazioni, e noi non possiamo evitarle. Ma esse ci sono per un motivo. Solo quando le abbiamo superate capiamo perché le abbiamo incontrate. (Paulo Coelho)

A volte la felicità è una benedizione, ma generalmente è una conquista. (Paulo Coelho)

In fondo nella vita non c'è che quel che ci si mette. (Madame Anne Sophie Swetchine)

Il più lento, che non perde d'occhio il fine, va sempre più veloce di chi va errando senza scopo. (Gotthold Ephraim Lessing)

Senza fretta ma senza sosta. (Johann Wolfgang von Goethe)

Creare è dare una forma al proprio destino. (Albert Camus)



## Frase - Aforismi - Citazioni

L'ansia è l'interesse che si paga su un guaio prima che esso arrivi. (William Ralph Inge)

È profondamente stolto respingere da sé una buona ora presente o guastarsela di proposito col rammarico del passato o l'ansia del futuro. (Arthur Schopenhauer)

Non guardare il cielo per essere sereno. Guardalo con serenità. (Dino Basili)

Una vita trascorsa facendo errori è non solo più onorevole, ma anche più utile di una vita passata senza fare niente. (George Bernard Shaw)

Un uomo che ha un'idea nuova è uno svitato finché quell'idea non ha successo. (Marc Twain)

La felicità è simile ad una farfalla che se la insegui non riesci mai a prenderla ma se ti siedi tranquillo può anche posarsi su di te. (Nathaniel Hawthorne)

A una mente tranquilla l'universo intero si arrende. (Chang Tzu)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

È meglio impiegare la nostra mente a sopportare le sventure che ci capitano, che a prevedere quelle che ci possono capitare. (F. De La Rochefoucauld)

L'essenziale è invisibile agli occhi. (Antoine de Saint-Exupéry)

Lo stato della tua vita non è niente di più che un riflesso dello stato della tua mente. (Dr. Wayne W. Dyer)

Qualsiasi cosa sia la creatività, è una parte nella soluzione di un problema. (Brian Aldiss)

L'uomo giudica tutto dal minuto presente, senza capire che giudica solo un minuto: il minuto presente. (Antonio Porchia)

Il destino non è questione di fortuna; ma è questione di scelte. Non è qualcosa che va aspettato ma piuttosto qualcosa che deve essere raggiunto. (William Jennings Bryan)

Quel che vediamo dipende principalmente da quel che stiamo cercando. (John Lubbock)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Talvolta si sente dire: un giorno ti guarderai indietro e riderai di tutta questa storia. Quello che mi chiedo io è perchè aspettare? (Richard Bandler)

Le scoperte consistono nel vedere ciò che tutti hanno visto e pensare ciò che nessuno ha pensato. (Albert Szent-Gyorgyi)

Ogni volta che cadi raccogli qualcosa. (Oswald Avery)

L'unico posto in cui "successo" viene prima di "sudore" è il dizionario. (Vidal Sassoon)

Ciò che oggi è dimostrato, un tempo fu solo immaginato. (William Blake)

Ciò che sfugge alla logica è quanto v'è di più prezioso in noi stessi. (André Gide)

Se c'è un modo di far meglio, trovalo. (Thomas Edison)

Il mio successo nasce dall'abitudine di lavorare sodo sui compiti della giornata. (Johnny Carson)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

Il modo migliore di mostrare i denti è con un sorriso. (Henry Miller)

Se hai una buona scusa, eliminala. (Ralph Waldo Emerson)

Non ho mai fatto niente che valesse la pena di fare per caso ...quasi nessuna delle mie invenzioni è stata sviluppata in questa maniera. Le ho conquistate allenando me stesso a essere analitico, a resistere e a sopportare il lavoro duro. (Thomas Edison)

Il genio è un uomo capace di dire cose profonde in modo semplice. (Charles Bukowski)

Scegli come maestro colui che ammiri più per quello che vedi in lui che per quello che ascolti dalle sue labbra. (Lucio Anneo Seneca)

Se sei così fortunato da trovare uno stile di vita che ti piaccia, trova il coraggio di viverlo. (John Irving)

Prima di cominciare a criticare un difetto conta fino a dieci. Dei tuoi. (San Patrizio)



## Frasi - Aforismi - Citazioni

“Ciò che non vorresti per te non volerlo per il prossimo”. Questa è tutta la legge, il resto solo commenti. (Talmud)

Nessuno può farti deprimere. Nessuno può farti arrabbiare. Nessuno può ferire i tuoi sentimenti. Nessuno può farti nulla, oltre a ciò che tu stesso permetta che danneggi ed invada la tua anima. (Wayne Dyer)

La lezione più difficile da imparare è che imparare è un processo continuo. (David Gerrold)

Chi non ha uno scopo non prova quasi mai diletto in nessuna operazione. (Giacomo Leopardi)

Nella cassaforte della banca c'è solo denaro, chi spera di trovarci ricchezza rimarrà deluso. (Carlos Drummond de Andrade)

È più facile giudicare l'ingegno d'un uomo dalle sue domande che non dalle sue risposte. (Pierre Marc Gaston Duc de Lévis)

Un uomo che ha commesso un errore e non lo ha riparato, ha commesso un altro errore. (Confucio)



## Frase - Aforismi - Citazioni

Il tuo destino si alza sempre mezz'ora prima di te. (Proverbio africano)

Molti studiano come allungare la vita, quando invece bisognerebbe allargarla.  
(Bertrand Russell)

Gli uomini dimenticano sempre che la felicità umana è un'attitudine mentale,  
non una conseguenza delle circostanze. (J. W. Von Goethe)

Le parole che pronunci con convinzione emotiva diventano la vita che vivi, il  
tuo paradiso oppure il tuo inferno. (Anthony Robbins)

Cominciate col fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile. E  
all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile. Fai attenzione a come pensi  
e a come parli, perché può trasformarsi nella profezia della tua vita. (San  
Francesco d'Assisi)

L'intelletto cerca, il cuore trova. (George Sand)



## ***"LA STORIA DELLA MATITA" di Paulo Coelho (dal libro "Sono come il fiume che scorre")***

Il bambino guardava la nonna che stava scrivendo una lettera.

Ad un certo punto, le domandò: "Stai scrivendo una cosa che è capitata a noi? E che magari parla di me.

La nonna interruppe la scrittura, sorrise e disse al nipote:

"E' vero, sto scrivendo qualcosa di te.

Tuttavia, più importante delle parole, è la matita con la quale scrivo.

Vorrei che la usassi tu, quando sarai cresciuto.

Incuriosito, il bimbo guardò la matita, senza trovarvi alcunché di speciale.

"Ma è uguale a tutte le matite che ho visto nella mia vita!"

Dipende tutto dal modo in cui guardi le cose.

Questa matita possiede cinque qualità: se riuscirai a trasportarle nell'esistenza, sarai sempre una persona in pace con il mondo.

" **Prima qualità:** puoi fare grandi cose, ma non devi mai dimenticare che esiste una Mano che guida i tuoi passi."



## Frase - Aforismi - Citazioni

"**Seconda qualità**: di tanto in tanto, devo interrompere la scrittura e usare il temperino.

E' un'azione che provoca una certa sofferenza alla matita ma, alla fine, essa risulta più appuntita."

Ecco perchè devi imparare a sopportare alcuni dolori: ti faranno diventare un uomo migliore.

"**Terza qualità**: il tratto della matita ci permette di usare una gomma per cancellare ciò che è sbagliato."

Correggere un'azione o un comportamento non è necessariamente qualcosa di negativo: anzi, è importante per riuscire a mantenere la retta via della giustizia.

"**Quarta qualità**: ciò che è realmente importante nella matita non è il legno o la sua forma esteriore, bensì la grafite della mina racchiusa in essa."

Dunque, presta sempre attenzione a quello che accade dentro di te.

"Ecco la **quinta qualità** della matita: essa lascia sempre un segno.

Allo stesso modo, tutto ciò che farai nella vita lascerà una traccia: di conseguenza, impegnati ad avere piena coscienza di ogni tua azione."