

READING FOR ENGLISH LEARNERS



KSIĘGA MĄDROŚCI

THE BOOK OF WISDOM

Compiled by: Jacek Gordon

**Skorzystaj z mądrości zawartej w powiedzeniach,
przysłowiach i cytatach mądrych ludzi, zebranych w
czterech rozdziałach:**

- 1. MIŁOŚĆ, SZCZĘŚCIE**
- 2. PIENIĄDZE, SUKCES**
- 3. SENTENCJE ŻYCIOWE**
- 4. DOBRE RADY**

Title: Księga Mądrości – The Book of Wisdom

Series: Reading for English Learners

ISBN - 978-83-975249-6-5

Compiled by: Jacek Gordon

Copyright ©: 2025 Jacek Gordon. All rights reserved.



The books in the series “Reading for English Learners” are intended for people who already have a good knowledge of English but want to improve its practical use and also learn new words through texts that are interesting to read but written in relatively simple and commonly used English.

Książki z serii “Reading for English Learners” przeznaczone są dla osób, które już dobrze znają język angielski, ale chcą doskonalić jego praktyczne zastosowanie oraz uczyć się nowych słówek poprzez interesujące teksty napisane stosunkowo prostym i powszechnie używanym językiem angielskim.

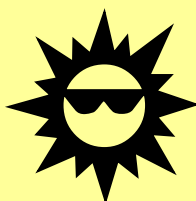
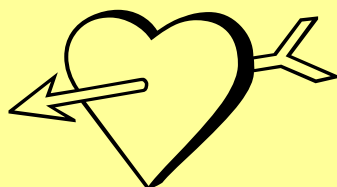
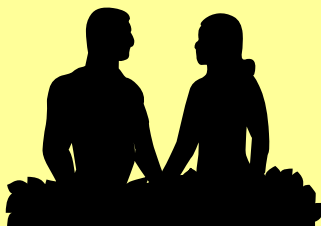
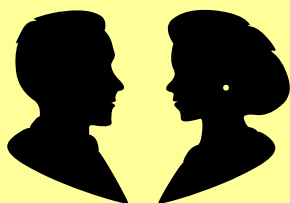


**Zapraszam wszystkich ambitnych samouków na stronę
internetową:
angielskidlasamoukow.pl**

1.

LOVE, HAPPINESS

MIŁOŚĆ, SZCZĘŚCIE



• ***The way of love is sometimes very winding, because this road leads us to heaven or leads us straight to hell. (Paulo Coelho)***

Droga miłości jest czasami bardzo kręta, ponieważ albo prowadzi nas do nieba, albo prowadzi nas prosto do piekła.

The statement suggests that love, in its complexity, can have profound and contradictory consequences. It suggests that the path of love is not always straight and can lead either to great joy and fulfillment (heaven) or to profound pain and destruction (hell). This idea is often explored in literature and philosophy, emphasizing the dual nature of love. It can be a source of immense happiness, inspiration, and growth, but it can also lead to heartbreak, obsession, and self-destruction. The metaphor of the "winding road" highlights the twists and turns and unpredictability of love's journey. Just as one must choose the right path in a physical journey, one must make wise choices in the realm of love. Failure to do so can lead to undesirable consequences. This concept can be interpreted in various contexts, including romantic love, familial love, and even love for work or beliefs.	Stwierdzenie sugeruje, że miłość, w swojej złożoności, może mieć głębokie i sprzeczne konsekwencje. Sugeruje, że ścieżka miłości nie zawsze jest prosta i może prowadzić albo do wielkiej radości i spełnienia (niebo), albo do głębokiego bólu i zniszczenia (piekło). Ta idea jest często poruszana w literaturze i filozofii, podkreślając dwoistą naturę miłości. Może być źródłem ogromnego szczęścia, inspiracji i rozwoju, ale może również prowadzić do złamanego serca, obsesji i samozniszczenia. Metafora „krętej drogi” podkreśla zakręty i nieprzewidywalność podróży miłości. Tak jak trzeba wybrać właściwą ścieżkę w fizycznej podróży, tak samo trzeba dokonywać mądrych wyborów w sferze miłości. Niedokonanie tego może prowadzić do niepożądanych skutków. Koncepcję tę można interpretować w różnych kontekstach, w tym w kontekście miłości romantycznej, rodzinnej, a nawet miłości do pracy czy przekonań.
--	---



- ***Great love can hurt, that's the way it is, but it's worth fighting for. Even when it requires sacrifice and fortitude. (Susan Wiggs)***

Wielka miłość potrafi boleć, tak to już jest, ale warto o nią walczyć. Nawet jeśli wymaga poświęcenia i hartu ducha.



- ***The second marriage is the triumph of hope over experience. (Samuel Johnson & Oscar Wilde)***

Drugie małżeństwo jest triumfem nadziei nad doświadczeniem.

H. Jackson Brown, Jr. also said, "Never deprive someone of hope; it may be all they have left". The conclusion, however, is this: think carefully before you decide to get married. Too many marriages are entered into marriage too quickly because people are only fascinated by themselves, instead of delving deeper into the future with the other person and envisioning a life with them for many, many years.

H. Jackson Brown Jr. powiedział również: „Nigdy nie pozbawiaj kogoś nadziei; może to być wszystko, co mu pozostało”. Wniosek z tego jest jednak taki: zastanów się dobrze, zanim zdecydujesz się na ślub. Zbyt wiele małżeństw zawiera się zbyt pochopnie, ponieważ ludzie są zafascynowani sobą, zamiast zagłębiać się w przyszłość z drugą osobą i wyobrażać sobie wspólne życie przez wiele, wiele lat.



● **False love is worse than true hatred.** (A. Despinioix)

Falszywa miłość jest gorsza niż prawdziwa nienawiść.

The old saying goes that the opposite of love isn't hate; it's indifference. It's true that it's difficult to hate or even have a strong aversion to something or someone we don't truly care about. But when we love, we care. And the stronger our love, the more intense our concern, anger, and even hatred for what's wrong.

Can love turn into hate?

Love can never become hate. Even after a breakup or leaving someone, you can never hate the person you loved. What we truly feel is disappointment. When we love someone, we usually expect something. There's no relationship without expectations. Yes, there are always exceptions, but we're talking about normal people here.

So when we're disappointed, we react differently. Everyone reacts differently; some blame others, some blame themselves, some hurt themselves, and some fly into a rage.

We all have our own way of expressing disappointment. And the best way is to simply accept that the person we love wants different things in their life. This way, it will be

Stare przysłowie mówi, że przeciwieństwem miłości nie jest nienawiść, lecz obojętność. To prawda, że trudno nienawidzić, a nawet odczuwać silną awersję do czegoś lub kogoś, na kim nam tak naprawdę nie zależy. Ale kiedy kochamy, to nam zależy, a im silniejsza jest nasza miłość, tym intensywniejsza jest nasza troska, gniew, a nawet nienawiść do tego, co złe.

Czy miłość może przerodzić się w nienawiść?

Miłość nigdy nie może stać się nienawiścią. Nawet po rozstaniu lub odejściu z kimś, nigdy nie możesz nienawidzić osoby, którą kochałeś. To, co naprawdę czujemy, to rozczarowanie. Kiedy kogoś kochamy, zazwyczaj czegoś oczekujemy. Nie ma związku bez oczekiwań. Tak, zawsze są wyjątki, ale mówimy tu o normalnych ludziach.

Dlatego kiedy jesteśmy rozczarowani, reagujemy inaczej. Każdy reaguje inaczej; niektórzy obwiniają innych, inni obwiniają siebie, a jeszcze inni wpadają we wściekłość.

Każdy z nas ma swój własny sposób na wyrażenie rozczarowania. A najlepszym sposobem jest po prostu zaakceptowanie, że osoba, którą kochamy, chce w swoim życiu czegoś innego. W ten

easier for you to understand. Also, try not to give someone so much power that their actions can influence you. Love, feel, and do everything, but with an open heart and an open mind. Don't let anyone ridicule your feelings.

sposób łatwiej ci będzie zrozumieć. Poza tym staraj się nie dawać komuś tak dużej władzy, aby jego działania mogły na ciebie wpłynąć. Kochaj, czuj i rób wszystko, ale z otwartym sercem i umysłem. Nie pozwól nikomu wyśmiewać twoich uczuć.



- ***When one door to happiness closes, another opens; but we often look at a closed door for so long that we do not notice the door that has already been opened. (Helen Keller)***

Kiedy jedne drzwi do szczęścia się zamykają, otwierają się inne. Często jednak tak długo patrzymy na zamknięte drzwi, że nie zauważamy drzwi, które już zostały otwarte.



- ***I wanted to change the world. But I came to the conclusion that I can only change myself. (Aldous Huxley)***

Chciałem zmienić świat. Ale doszedłem do wniosku, że mogę zmienić tylko siebie.

This quote reflects a common shift in perspective. It suggests that while the initial desire is to influence the external world, over time we realise that personal transformation is the most direct and potentially

Ten cytat odzwierciedla powszechną zmianę perspektywy. Sugeruje on, że choć początkowo pragniemy wpływać na świat zewnętrzny, z czasem uświadamiamy sobie, że osobista transformacja jest najprostszą i potencjalnie

effective path to change. This idea is often linked to the belief that individual actions, especially those resulting from internal change, can have a domino effect, ultimately contributing to broader societal change. There's nothing wrong with wanting to change the world, especially when we have noble intentions to bring about those changes. This desire is a powerful motivator, often stemming from a strong sense of social responsibility or a vision of a better future. However, when attempting to influence the external world, we may encounter challenges, resistance, or a sense of futility in attempting to change external factors that are often beyond our control. But an equally remarkable change is our self-change. This leads to a shift in focus toward self-improvement and can trigger a domino effect. By working on personal development, developing positive habits, and adopting a more constructive attitude, individuals can have a positive impact on their immediate surroundings, and potentially on a broader scale as well. In truth, wisdom is associated with a deeper understanding of life, self-reflection, and the recognition that true change often begins from within.	najskuteczniejszą drogą do zmiany. Myśl ta jest często powiązana z przekonaniem, że indywidualne działania, zwłaszcza te wynikające ze zmian wewnętrznych, mogą wywołać efekt domina, ostatecznie przyczyniając się do szerszych zmian społecznych. Nie ma nic złego w chęci zmiany świata, zwłaszcza gdy mamy szlachetne intencje, aby te zmiany wprowadzić. To pragnienie jest silnym motywatorem, często wynikającym z silnego poczucia odpowiedzialności społecznej lub wizji lepszej przyszłości. Jednak próbując wpłynąć na świat zewnętrzny, możemy napotkać trudności, opór lub poczucie daremności w próbach zmiany czynników zewnętrznych, które często pozostają poza naszą kontrolą. Równie niezwykłą zmianą jest jednak zmiana samego siebie. Prowadzi ona do przesunięcia uwagi na samodoskonalenie i może wywołać efekt domina. Pracując nad rozwojem osobistym, rozwijając pozytywne nawyki i przyjmując bardziej konstruktywne podejście, jednostki mogą wywierać pozytywny wpływ na swoje bezpośrednie otoczenie, a potencjalnie również na szerszą skalę. W rzeczywistości mądrość wiąże się z głębszym zrozumieniem życia, autorefleksją i świadomością, że prawdziwa zmiana często zaczyna się od wewnątrz.
---	--



- ***A mistake often made by those suffering from self-esteem is that we feel worthy of respect only then when we are admired. (Christophe Andre)***

Częstym błędem popełnianym przez osoby cierpiące na niską samoocenę jest przekonanie, że czujemy się godni szacunku tylko wtedy, gdy jesteśmy podziwiani.

It's a common misconception that self-worth depends on external approval, such as admiration. Many people struggle with low self-esteem and mistakenly believe that their value as a person is directly linked to how others perceive and praise them. This dependence on external approval can lead to low self-esteem and a constant need for approval, making it difficult to maintain a positive self-image in the face of criticism or a lack of admiration. Unfortunately, self-esteem is often based on external factors such as success, material possessions, and the opinions of others, leaving a person vulnerable. A negative comment or a lack of positive feedback can lead to feelings of worthlessness. To develop a healthy self-image, it's necessary to shift focus from seeking external approval to cultivating a belief in	Powszechnym błędnym przekonaniem jest, że poczucie własnej wartości zależy od zewnętrznej akceptacji, takiej jak podziw. Wiele osób zмага się z niską samooceną i błędnie uważa, że ich wartość jako osoby jest bezpośrednio związana z tym, jak postrzegają je i chwala inni. Ta zależność od zewnętrznej akceptacji może prowadzić do niskiej samooceny i ciągłej potrzeby aprobaty, utrudniając utrzymanie pozytywnego obrazu siebie w obliczu krytyki lub braku podziwu. Niestety, samoocena często opiera się na czynnikach zewnętrznych, takich jak sukces, dobra materialne i opinie innych, co naraża osobę na zranienie. Negatywny komentarz lub brak pozytywnej informacji zwrotnej może prowadzić do poczucia bezwartościowości. Aby wypracować zdrowy obraz siebie, konieczne jest przesunięcie akcentu z poszukiwania zewnętrznej akceptacji na rozwijanie wiary we własną war-
--	--

one's own worth as a person. Low self-esteem often leads to self-pity and victimhood. To counteract this, one should strive to believe that one is valuable and deserves love and belonging, regardless of external circumstances.

Self-esteem is about your sense of self-worth and how you feel about yourself. If you have low self-esteem, you likely lack self-confidence and are more likely to view things negatively. If your self-esteem is high, you love yourself better and generally have a more positive outlook on life. Self-respect is more about being responsible for adhering to your principles and values, while self-esteem is primarily about a general sense of confidence and worth. However, self-worth also depends on your interactions with the world.

Here are the habits that build high self-esteem: This way, you can choose which habits you want to develop and which you want to abandon.

How to build your self-esteem?

Write down your strengths and add more to the list every day. When you wake up, get dressed, drive, walk, work, smile, talk; make sure your strengths are the only things that represent you. This is your life. There are no reruns. Stop living this life for

tość. Niska samoocena często prowadzi do użalania się nad sobą i poczucia bycia ofiarą. Aby temu przeciwdziałać, należy dążyć do przekonania, że jest się wartościowym i zasługuje się na miłość i przynależność, niezależnie od okoliczności zewnętrznych.

Samoocena to poczucie własnej wartości i to, jak się czujemy ze sobą. Jeśli masz niską samoocenę, prawdopodobnie brakuje Ci pewności siebie i częściej postrzegasz świat w negatywny sposób. Z wysoką samooceną bardziej kochasz siebie i ogólnie masz bardziej pozytywne nastawienie do życia.

Szacunek do siebie to przede wszystkim odpowiedzialność za przestrzeganie swoich zasad i wartości, podczas gdy samoocena to przede wszystkim ogólne poczucie pewności siebie i wartości. Jednak poczucie własnej wartości zależy również od Twoich interakcji ze światem.

Oto 5 nawyków, które budują wysoką samoocenę: W ten sposób możesz wybrać, które nawyki chcesz rozwijać, a których chcesz się pozbyć.

Jak budować swoją samoocenę?

Zapisz swoje mocne strony i dodawaj kolejne każdego dnia. Kiedy się budzisz, ubierasz, prowadzisz samochód, chodzisz, pracujesz, uśmiechasz się, rozmawiasz; upewnij się, że Twoje mocne strony to jedyne rzeczy, które Cię reprezentują. To Twoje życie. Nie

other people. Don't let them dictate bad choices. You decide what you want, what you like, what you dislike, what you value, what you believe in, and so on. Your greatest strength is your past. Learn from it and draw conclusions. Every painful experience in your past is an opportunity for growth and an opportunity to help someone else through the same experience. Stop feeling sorry for yourself! Focus on yourself and on helping others. Smile. Don't expect thanks, and don't constantly talk about yourself! What you focus on expands. If you want to find something bad about something, you'll find it. If you want to find something great, you'll find it too. You will get more and more of what you want.	ma powtórek. Przestań żyć tym życiem dla innych. Nie pozwól im dyktować złych wyborów. Sam decydujesz, czego chcesz, co lubisz, czego nie lubisz, co cenisz, w co wierzysz i tak dalej. Twoją największą siłą jest przeszłość. Ucz się z niej i wyciągaj wnioski. Każde bolesne doświadczenie z przeszłości to szansa na rozwój i okazja, by pomóc komuś innemu w podobnej sytuacji. Przestań się nad sobą użalać! Skup się na sobie i pomaganiu innym. Uśmiechaj się. Nie oczekuj wdzięczności i nie mów ciągle o sobie! To, na czym się skupiasz, rozszerza się. Jeśli chcesz znaleźć w czymś coś złego, znajdziesz to. Jeśli chcesz znaleźć coś wspaniałego, znajdziesz to również. Będziesz dostawać coraz więcej tego, czego pragniesz.
---	---



• ***Follow your heart, but take your brain with you.*** (Susanna Tamaro)

Podążaj za głosem serca, ale zabierz ze sobą także rozum.

In her novel "Follow Your Heart" Susanna Tamaro shows us through the eyes of a woman nearing the end of her days, what her life had taught her: that no matter what	W swojej powieści „Podążaj za głosem serca” Susanna Tamaro pokazuje nam oczami kobiety zbliżającej się do końca swoich dni, czego nauczyło ją życie: że bez względu na stawkę, musimy zaj-
--	---

the stakes are, we must look deep within ourselves and summon the courage to follow our hearts.	rzeć głęboko w siebie i znaleźć odwagę, aby podążać za głosem serca.
---	--



- ***There are two ways to be happy: one has to reduce one's desires or increase one's possibilities. Whatever is chosen, the result is the same, and everyone should decide which direction is easier.***

(Benjamin Franklin)

Istnieją dwa sposoby na szczęście: trzeba ograniczyć swoje pragnienia lub zwiększyć swoje możliwości. Niezależnie od tego, którą opcję się wybierze, rezultat jest ten sam i każdy powinien sam zdecydować, która droga jest łatwiejsza.

This quote illustrates that each choice has its pros and cons. Reducing desires can mean limiting aspirations and ambitions, while increasing opportunities means striving for a wider range of activities and achievements. Both strategies have their pros and cons, and the choice between them depends on individual preferences and life goals. However, on the other hand, this attitude can lead to stagnation and a lack of motivation to grow, as well as cause us to underutilise our potential. Some people may even feel that their lives are meaningless if	Ten cytat ilustruje, że każdy wybór ma swoje wady i zalety. Ograniczanie pragnień może oznaczać ograniczenie aspiracji i ambicji, podczas gdy zwiększanie możliwości oznacza dążenie do szerszego zakresu działań i osiągnięć. Obie strategię mają swoje wady i zalety, a wybór między nimi zależy od indywidualnych preferencji i celów życiowych. Z drugiej jednak strony, takie podejście może prowadzić do stagnacji i braku motywacji do rozwoju, a także do niewykorzystania naszego potencjału. Niektórzy ludzie mogą nawet czuć, że ich życie nie ma sensu, jeśli nie dążą
---	---

they don't pursue ambitious goals. But be careful! Striving for too many goals can lead to overload and stress and increase the risk of failure. The choice between striving for more opportunities and limiting desires depends on individual preferences and life goals. There is no single "right" choice. Some may find satisfaction in a quiet life with limitations, while others will pursue ambitious goals, even at the cost of increased stress. It's important to understand your own needs and choose the path that brings you the most joy and satisfaction.	do ambitnych celów. Ale uważaj! Dążenie do zbyt wielu celów może prowadzić do przeciążenia i stresu oraz zwiększać ryzyko porażki. Wybór między dążeniem do większej liczby możliwości a ograniczeniem pragnień zależy od indywidualnych preferencji i celów życiowych. Nie ma jednego „właściwego” wyboru. Niektórzy mogą znaleźć satysfakcję w spokojnym życiu z ograniczeniami, podczas gdy inni będą dążyć do ambitnych celów, nawet kosztem zwiększonego stresu. Ważne jest, aby zrozumieć własne potrzeby i wybrać ścieżkę, która przyniesie Ci najwięcej radości i satysfakcji.
--	---

- ***If you want to be loved, be worth of loving. (Si vis amari, amabilis esto) (Ovid)***

Jeśli chcesz być kochany, bądź wart miłości.

By becoming a better person, one naturally becomes more appealing and deserving of love from others. This involves cultivating positive qualities, developing healthy habits, and striving to be kind, compassionate, and respectful.	Stając się lepszym człowiekiem, naturalnie stajemy się bardziej atrakcyjni i zasługujący na miłość innych. Wiąże się to z pielęgnowaniem pozytywnych cech, rozwijaniem zdrowych nawyków oraz dążeniem do bycia życzliwym, współczującym i pełnym szacunku.
--	---



- ***If a person wishes to be happy, he / she should strive not only for his / her own happiness, but also for the happiness of the community they belong to and the happiness of the neighbours who make it up.***
(Ernst Haeckel)

Jeśli człowiek chce być szczęśliwy, powinien zabiegać nie tylko o własne szczęście, ale także o szczęście społeczności, do której należy, oraz o szczęście sąsiadów, którzy ją tworzą.

Never miss out on a good woman or man that could make your life great just because she / he is a little difficult. The good ones are never easy, but worth it.

Nigdy nie przegap okazji, by poznać dobrą kobietę lub mężczyznę, którzy mogliby uczynić twoje życie wspaniałym, tylko dlatego, że są trochę trudni. Ci dobrzy nigdy nie są łatwi, ale warto.



- ***It is easy to hate and it is difficult to love. This is how the whole scheme of things works. All good things are difficult to achieve; and bad things are very easy to get.*** (Confucius)

Łatwo nienawidzić, a trudno kochać. Tak właśnie działa cały ten schemat. Wszystkie dobre rzeczy trudno osiągnąć; a złe bardzo łatwo.



- ***The trust shown usually requires mutual trust.*** (Titus Livius)

Okazywane zaufanie zazwyczaj wymaga zaufania wzajemnego.

True trust, especially in ongoing relationships or situations, must be mutual. Trust between one person and another is more likely to be maintained and validated when it is reciprocated. This mutual trust creates a stronger foundation for cooperation, collaboration, and positive interactions. Mutual trust is the foundation of healthy relationships, both personal and professional. It fosters open communication, honesty, and a sense of security. This applies to various life situations; from the workplace to international relationships, mutual trust leads to better collaboration, increased productivity and stronger bonds. Here's what Doug Armey; a family and relationship counselor, has to say about trust in marriage: - Building trust in a relationship is difficult. - The term "trustworthy" means that both people must do what makes them trustworthy. - Fidelity to one's spouse is absolutely essential. An affair will do irreparable damage to a marriage. Infidelity leaves scars that will never fully heal. - However, trust in a relationship goes beyond infidelity. Trust can be broken by uncontrolled anger, hurtful words, or	Prawdziwe zaufanie, zwłaszcza w trwających związkach lub sytuacjach, musi być obustronne. Zaufanie między jedną osobą a drugą jest bardziej prawdopodobne, gdy jest odwzajemnione. To wzajemne zaufanie tworzy silniejsze podstawy do współpracy, współdziałania i pozytywnych interakcji. Wzajemne zaufanie jest fundamentem zdrowych relacji, zarówno osobistych, jak i zawodowych. Sprzyja otwartej komunikacji, uczciwości i poczuciu bezpieczeństwa. Dotyczy to różnych sytuacji życiowych; od miejsca pracy po relacje międzynarodowe, wzajemne zaufanie prowadzi do lepszej współpracy, zwiększonej produktywności i silniejszych więzi. Oto, co Doug Armey, doradca rodzinny i partnerski, ma do powiedzenia na temat zaufania w małżeństwie: - Budowanie zaufania w związku jest trudne. - Termin „godny zaufania” oznacza, że obie osoby muszą robić to, co czyni je godnymi zaufania. - Wierność małżonkowi jest absolutnie niezbędna. Romans wyrządzi nieodwracalne szkody małżeństwu. Zdrada pozostawia blizny, które nigdy się w pełni nie zagoją. - Jednak zaufanie w związku wykracza poza niewierność. Zaufanie może zostać złamane przez niekontrolowany gniew, bolesne słowa lub nieostrożne
---	---

careless actions. - Always discuss your differences and apologize when necessary. Forgive each other. In our home, we have a small plate that reminds us of the importance of treating each other with love. It reads: "Love is fragile. Handle it with care."	działania. - Zawsze omawiajcie swoje różnice i przepraszać, gdy jest to konieczne. Wybaczajcie sobie nawzajem. W naszym domu mamy małą tabliczkę, która przypomina nam o tym, jak ważne jest traktowanie się z miłością. Napis na niej brzmi: „Miłość jest krucha. Obchodź się z nią ostrożnie”.
---	---



- ***If a woman answers to your question; do not believe her, but if she is silent; do not believe her even more. (K. Makuszyński)***

Jeżeli kobieta odpowie na twoje pytanie, nie wierz jej, a jeżeli milczała, tym bardziej jej nie wierz.



- ***A woman reveals her age before breakfast, a man after dinner. (English proverb)***

Kobieta ujawnia swój wiek przed śniadaniem, mężczyzna po kolacji.

When a woman reveals her age without being asked, it can have several implications, depending on the context and her motivation. Here are some possibilities:	Kiedy kobieta ujawnia swój wiek bez pytania, może to mieć kilka konsekwencji, w zależności od kontekstu i jej motywacji. Oto kilka możliwości:
--	---

1. She may be comfortable in the conversation and willing to share personal information, which indicates a level of trust or connection with the person she's talking to. 2. Her age may be relevant to the topic being discussed, such as experiences, generational perspectives, or life stages. 3. In some cases, especially in cultures where discussing someone's age can be sensitive, a woman may mention her age to challenge social norms or stereotypes about aging. 4. It may indicate confidence and self-acceptance, showing that she's not concerned about societal pressures regarding age. 5. She may mention her age to connect with others, especially if they are in a similar age group or have similar life experiences.	1. Może czuć się swobodnie podczas rozmowy i chętnie dzielić się osobistymi informacjami, co wskazuje na poziom zaufania lub więzi z osobą, z którą rozmawia. 2. Jej wiek może być istotny w kontekście omawianego tematu, takiego jak doświadczenia, perspektywy pokoleniowe lub etapy życia. 3. W niektórych przypadkach, szczególnie w kulturach, w których dyskusja o wieku może być drażliwa, kobieta może wspomnieć o swoim wieku, aby zakwestionować normy społeczne lub stereotypy dotyczące starzenia się. 4. Może to wskazywać na pewność siebie i samoakceptację, pokazując, że nie przejmuje się presją społeczną dotyczącą wieku. 5. Może wspomnieć o swoim wieku, aby nawiązać kontakt z innymi osobami, zwłaszcza jeśli są w podobnym wieku lub mają podobne doświadczenia życiowe.
--	---



- ***Women without men wilt, but men without women are getting foolish.***

(A. Chekhov)

Kobiety bez mężczyzn więdną, ale mężczyźni bez kobiet stają się głupi.



- **You cannot win a woman once. You have to gain her affection every day.** (H. Fielding)

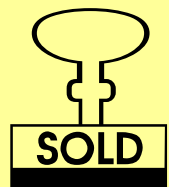
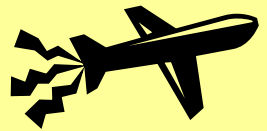
Kobiety nie da się zdobyć raz. Jej względy trzeba zdobywać każdego dnia.

How to Make a Girl Fall in Love with You: Simple Strategies If you're interested in a girl, there are several ways to spark her interest. It takes time and effort, but the process can be enjoyable. The challenge is not only making her fall in love with you, but also ensuring she'll stick with you even after the hormones subside and she returns to reality. It's absolutely crucial to treat her right and know what not to say or do. These tips will guide you in the right direction. The key to a successful relationship is adapting dating etiquette and rules to the situation to win a woman's heart. Here are 22 tips from eharmony Editorial Team: 1. Work on yourself and have your own life. Just because you're pursuing someone, you shouldn't give up the things you love. Grow and love the life you lead because a relationship can't fulfill all your desires.	Jak rozkochać w sobie dziewczynę: proste strategie Jeśli interesujesz się dziewczyną, istnieje kilka sposobów, aby wzbudzić jej zainteresowanie. Wymaga to czasu i wysiłku, ale proces ten może być przyjemny. Wyzwaniem jest nie tylko rozkochanie jej w sobie, ale także zapewnienie, że zostanie z tobą nawet po tym, jak hormony opadną i wróci do rzeczywistości. Absolutnie kluczowe jest, aby traktować ją właściwie i wiedzieć, czego nie mówić ani nie robić. Te wskazówki poprowadzą cię we właściwym kierunku. Kluczem do udanego związku jest dostosowanie etykiety i zasad randkowania do sytuacji, aby zdobyć serce kobiety. Oto 22 wskazówki od zespołu redakcyjnego eharmony: 1. Pracuj nad sobą i miej własne życie. Tylko dlatego, że zabiegasz o kogoś, nie powinieneś rezygnować z tego, co kochasz. Rozwijaj się i kochaj życie, które prowadzisz, ponieważ związek nie może spełnić wszystkich twoich
--	---

2.

**BUSINESS, MONEY,
SUCCESS**

**BUSINESS, PIENIĄDZE,
SUKCES**



● **Business comes before pleasure.** (American saying)

Najpierw biznes potem przyjemność.

This saying emphasizes the importance of completing work and your responsibilities before engaging in recreational or enjoyable activities. It suggests prioritising responsibilities and duties over fun and entertainment, advocating discipline and completing tasks before indulging in relaxation or pleasure. In seminars and workshops focused on productivity and efficiency, "business before pleasure" may be emphasized as a principle to help professionals effectively manage their tasks and leisure time. But as with everything else in life, moderation and common sense are needed in managing time so that we do not become victims of our own sense of duty.

To powiedzenie podkreśla wagę wykonania pracy i obowiązków przed zaangażowaniem się w rekreację lub przyjemności. Sugeruje ono priorytetyzację obowiązków nad zabawą i rozrywką, propagowanie dyscypliny i realizację zadań przed oddaniem się relaksowi lub przyjemnościom. Podczas seminariów i warsztatów poświęconych produktywności i efektywności, zasada „biznes przed przyjemnością” może być podkreślana jako pomoc profesjonalistom w efektywnym zarządzaniu zadaniami i czasem wolnym. Jednak, jak we wszystkim innym w życiu, umiar i zdrowy rozsądek są niezbędne w zarządzaniu czasem, aby nie stać się ofiarami własnego poczucia obowiązku.



● **Ambition is the last bankrupt's shelter.** (Oscar Wilde)

Ambicja jest ostatnim schronieniem bankruta.

The quote suggests that while ambition can be a positive force, it can also be a sign of desperation when used as a substitute for

Cytat sugeruje, że choć ambicja może być siłą pozytywną, może być również oznaką desperacji, gdy jest wykorzystywana jako substytut prawdziwego

real success or as a way to avoid dealing with past failures. It suggests that real success comes from building, doing, and growing, not just from dreaming or hiding behind grand plans. This means that one can eventually discover success after many failures. A classic example is Alexander Fleming's discovery of penicillin after some 500 failed attempts. In history and practice, this is not an isolated example.	sukcesu lub jako sposób na uniknięcie rozliczenia się z przeszłymi porażkami. Sugeruje, że prawdziwy sukces bierze się z budowania, działania i rozwoju, a nie tylko z marzeń czy chowania się za wielkimi planami. Oznacza to, że w końcu można osiągnąć sukces po wielu porażkach. Klasycznym przykładem jest odkrycie penicyliny przez Alexandra Fleminga po około 500 nieudanych próbach. W historii i praktyce nie jest to odosobniony przypadek.
--	---



• ***No bees no honey; no work no money.*** (anonymous)

Nie ma pszczół, nie ma miodu; nie ma pracy, nie ma pieniędzy.

This popular folk saying highlights the link between effort and reward and emphasizes that productivity is essential to prosperity. Honey is just a kind of metaphor to suggest that money can buy almost anything. So if you have money, you can have a partner. Since most people these days are more interested in money than in love, this expression is unfortunately becoming more and more relevant.	To popularne powiedzenie podkreśla związek między wysiłkiem a nagrodą i podkreśla, że produktywność jest niezbędna do dobrobytu. Miód to po prostu swego rodzaju metafora sugerująca, że za pieniądze można kupić niemal wszystko. Zatem jeśli masz pieniądze, możesz mieć partnera. Ponieważ większość ludzi w dzisiejszych czasach bardziej interesuje się pieniędzmi niż miłością, to powiedzenie niestety zyskuje na znaczeniu.
--	--



• ***It is human to err, to forgive; divine.*** (Alexander Pope)

Błądzić jest rzeczą ludzką, wybaczać – boską.

This quote implies that making mistakes is a natural part of being human, while forgiving those mistakes is a higher, more admirable quality, often associated with godly or pious behaviour. It emphasizes that showing mercy and forgiveness is a virtue that elevates a person above the ordinary.

The first part of the saying, "To err is human," recognises that people are imperfect and can make mistakes. The second part, "To forgive is divine," highlights the act of forgiveness as something extraordinary and noble, a quality often associated with divine beings.

Believe it or not, it is believed that not making mistakes can be the worst mistake in life. George Bernard Shaw said, "A life spent making mistakes is better than a life spent doing nothing." And this is largely true. Without mistakes, we don't know what we like to do and we don't learn how to improve. If most inventions weren't perfected through trial and error, they likely wouldn't exist.

Ten cytat sugeruje, że popełnianie błędów jest naturalną częścią człowieczeństwa, podczas gdy wybaczenie tych błędów jest wyższą, bardziej godną podziwu cechą, często kojarzoną z pobożnym lub religijnym zachowaniem. Podkreśla, że okazywanie miłosierdzia i przebaczenie to cnota, która wynosi człowieka ponad przeciętność. Pierwsza część powiedzenia: „Błądzić jest rzeczą ludzką” uznaje, że ludzie są niedoskonalimi i mogą popełniać błędy. Druga część: „Przebaczanie jest rzeczą boską” podkreśla akt przebaczenia jako coś niezwykłego i szlachetnego, cechę często kojarzoną z istotami boskimi.

Wiercie lub nie, ale uważa się, że niepopęlnianie błędów może być najgorszym błędem w życiu. George Bernard Shaw powiedział: „Życie spędzone na popełnianiu błędów jest lepsze niż życie spędzone na nicnierobieniu”. I to w dużej mierze prawda. Bez błędów nie wiemy, co lubimy robić i nie uczymy się, jak się doskonalić. Gdyby większość wynalazków nie była udoskonalana metodą prób i błędów,

Here are 10 reasons why not making mistakes can be the biggest mistake in life:

1. Making mistakes teaches us valuable lessons.

Making mistakes, whether in relationships, work, school, or other endeavors, is a key to understanding what we want to do and how we want to act. Only when we make mistakes we can see where we went wrong and take action to correct them.

2. Mistakes teach us forgiveness.

Recognising your own mistakes makes it easier to understand the mistakes of others when they occur, especially if they directly affect you. Have you ever loaned someone your car only to have them crash it? Have you ever crashed a car? Or damaged something that belonged to someone else? You'll likely be more willing to forgive the perpetrator when you know where they're coming from.

3. Mistakes help us release fear.

Some people are afraid of making mistakes. Or they're afraid to try things they won't be good at. How can you become good at something without trying and failing first?

4. Making mistakes is essential to living without regrets.

prawdopodobnie by nie istniały.

Oto 10 powodów, dla których unikanie błędów może być największym błędem w życiu:

1. Popęłnianie błędów daje nam cenne lekcje.

Popęłnianie błędów, czy to w związkach, pracy, szkole, czy innych przedsięwzięciach, jest kluczem do zrozumienia, co chcemy robić i jak chcemy działać. Tylko wtedy, gdy popęłniamy błędy, możemy dostrzec, gdzie popęłniłmy błąd i podjąć działania, aby je naprawić.

2. Błędy uczą nas wybaczenia.

Rozpoznanie własnych błędów ułatwia zrozumienie błędów innych, gdy się pojawiają, zwłaszcza jeśli bezpośrednio nas dotyczą. Czy kiedykolwiek pożyczyleś komuś samochód, a ten go rozbił? Czy kiedykolwiek rozbiłeś samochód? Albo uszkodziłeś coś, co należało do kogoś innego? Prawdopodobnie będziesz bardziej skłonny wybaczyć sprawcy, gdy wiesz, skąd się wziął.

3. Błędy pomagają nam uwolnić się od strachu.

Niektórzy ludzie boją się popęłniać błędy. Albo boją się próbować rzeczy, w których nie będą dobrzy. Jak można stać się w czymś dobrym bez wcześniejszego próbowania i porażki?

4. Popęłnianie błędów jest niezbędne do życia bez żalu.

"A man's mistakes are his portals of discovery," said James Joyce.

How can you discover what you like and dislike if you don't make mistakes? What would happen if you never tried to do something you dreamed of? Mistakes mean living without regrets.

6. Mistakes can be fun.

Change things up. Try new things. Spending every day the same way and getting the same undesirable result is not only boring, it's a mistake in itself.

7. Mistakes lead to success.

"Fall down seven times, get up eight"; as a Chinese proverb says.

Most people who have achieved "overnight success" took years to get where they are. Do you have a goal in mind? A business you want to pursue, or a race you want to win? Find people in your field you admire and learn how long and hard they worked to get where they are. While you don't have to emulate their struggles, simply acknowledging that they didn't get where they are is a huge step toward your own success.

8. Mistakes inspire us.

Did you break it? Did you do it wrong? Whatever it is, if you broke it, you'll probably have to fix it. Or if you did it wrong, you'll have to do it again. The more often

„Błędy człowieka to wrota jego odkryć”

– powiedział James Joyce.

Jak możesz odkryć, co lubisz, a czego nie lubisz, jeśli nie popełniasz błędów? Co by się stało, gdybyś nigdy nie spróbował zrobić czegoś, o czym marzyłeś? Błędy oznaczają życie bez żalu.

6. Błędy mogą być fajne.

Zmieniaj rzeczy. Próbuje nowych rzeczy. Spędzanie każdego dnia w ten sam sposób i osiąganie tych samych niepożądanych rezultatów jest nie tylko nudne, ale samo w sobie jest błędem.

7. Błędy prowadzą do sukcesu.

„Upadnij siedem razy, wstań osiem”; jak mówi chińskie przysłowie.

Większość ludzi, którzy osiągnęli „sukces z dnia na dzień”, potrzebowała lat, aby dotrzeć tam, gdzie są. Czy masz jakiś cel na myśli? Biznes, który chcesz rozwijać, albo wyścig, który chcesz wygrać? Znajdź osoby w swojej branży, którymi się zachwycasz, i dowiedz się, jak długo i ciężko pracowali, aby dotrzeć do tego miejsca. Chociaż nie musisz naśladować ich zmagani, samo przyznanie, że nie dotarli tam, gdzie są, jest ogromnym krokiem w kierunku Twojego własnego sukcesu.

8. Błędy nas inspirują.

Zepsułeś coś? Zrobiłeś to źle?

Cokolwiek to jest, jeśli coś zepsułeś, prawdopodobnie będziesz musiał to naprawić. Albo jeśli zrobiłeś coś źle, będziesz musiał zrobić to ponownie. Im

you have to try something or do something new, the more motivated you are to fix it and do it right. Keep working at it. Take a break, then do it again. Let your mistakes fuel your success.

9. Mistakes are warnings.

Sometimes mistakes don't signal the path to success; instead, they're warnings we should heed. Different mistakes can mean different things, and mistakes where we put our selfish desires above our responsibilities can mean trouble; but they can also serve as warnings. Heed these warnings and try not to make them again so you can move forward and succeed on your journey.

10. Mistakes allow us to see how similar we are to others.

"The only real mistake is the one from which we learn nothing." – John Powell

Let's be honest, we all think we're special.

Whatever we do, whatever mistake we make, we often feel like we're the only ones experiencing it the way we do. Unfortunately, this is completely untrue. With 7 billion people on the planet, the likelihood of being the first to make a mistake – or the first to feel a certain way – is incredibly low. The greatest benefit of making mistakes is learning that we're just like other people. It

częściej musisz próbować czegoś lub robić coś nowego, tym bardziej jesteś zmotywowany, aby to naprawić i zrobić to dobrze. Pracuj nad tym. Zrób sobie przerwę, a potem zrób to ponownie. Niech Twoje błędy napędzają Twój sukces.

9. Błędy to ostrzeżenia.

Czasami błędy nie wskazują drogi do sukcesu; są raczej ostrzeżeniami, na które powinniśmy zwrócić uwagę. Różne błędy mogą oznaczać różne rzeczy, a błędy, w których stawiamy nasze egoistyczne pragnienia ponad nasze obowiązki, mogą oznaczać kłopoty; ale mogą również służyć jako ostrzeżenia. Zwróć uwagę na te ostrzeżenia i staraj się ich więcej nie popełniać, abyś mógł iść naprzód i odnieść sukces w swojej podróży.

10. Błędy pozwalają nam dostrzec, jak bardzo jesteśmy podobni do innych.

„Jedyny prawdziwy błąd to taki, z którego niczego się nie uczymy.” – John Powell

Bądźmy szczerzy, wszyscy myślimy, że jesteśmy wyjątkowi. Cokolwiek robimy, jaki błąd popełniamy, często czujemy się, jakbyśmy byli jedynymi, którzy doświadczają go w taki sposób. Niestety, to całkowita nieprawda. Przy 7 miliardach ludzi na planecie prawdopodobieństwo, że będziemy pierwszymi, którzy popełnią błąd – lub pierwszymi, którzy poczują się w określony sposób – jest niezwykle niskie. Największą korzyścią z popełniania błędów jest uś-

gives us more empathy for others – no matter how different they are – and the understanding that no matter what we've done wrong, someone else has probably done it before.	wiadomienie sobie, że jesteśmy tacy sami jak inni ludzie. Daje nam to więcej empatii dla innych – niezależnie od tego, jak bardzo się różnią – i zrozumienie, że niezależnie od tego, co zrobiliśmy źle, ktoś inny prawdopodobnie zrobił to wcześniej.
---	--



- ***If you focus on success, you'll have stress. But if you pursue excellence, success will be guaranteed. (Deepak Chopra)***

Jeśli skupisz się na sukcesie, będziesz zestresowany. Ale jeśli będziesz dążyć do doskonałości, sukces będzie gwarantowany.

While too much stress can negatively impact emotional, mental, and physical health, even hindering your work, small amounts can help you concentrate better and motivate you to achieve your goals. The key to draw benefits of stress is how you respond to it. Here are 10 tips for transforming stress into success: 1. Understand it to defuse it! Understanding the role of stress in heightening our senses, making us more aware, sharpening our reaction time, alerting ourselves, and preparing for action, can help us see the bigger picture. We can make stress	Chociaż zbyt duży stres może negatywnie wpływać na zdrowie emocjonalne, psychiczne i fizyczne, a nawet utrudniać pracę, niewielkie jego ilości mogą pomóc w lepszej koncentracji i motywować do osiągania celów. Kluczem do czerpania korzyści ze stresu jest to, jak na niego reagujesz. Oto 10 wskazówek, jak przekształcić stres w sukces: 1. Zrozum go, aby go rozbroić! Zrozumienie roli stresu w wyostrowaniu naszych zmysłów, dzięki czemu stajemy się bardziej świadomi, wyostrowamy czas reakcji, ostrzegamy i przygotowujemy się do działania, może pomóc nam spojrzeć na sytuację z szerszej perspektywy. Możemy uczynić stres
---	---

our friend, not our enemy, then consciously quiet our mind, and our body will follow. 2. Quick transformation techniques To counteract the body's stress-induced reactions, we can utilise the power of proven techniques to help us relax and regain our composure: Deep breathing provides the brain with more oxygen so we can think more clearly. Meditate. Meditation is a scientifically proven technique that counteracts stress and influences structural changes in the brain. It can give us perspective and even trigger physical changes in our gray matter, areas that help us enjoy life more effectively and calmly. 3. Accept your "no." Stress occurs when demands exceed our capabilities. Because this happens, we need to know our capabilities. The moment you say "yes" to the right things, you'll quickly realise you're more effective and competent, precisely because you feel calmer in handling the day-to-day tasks that need to be done. 4. Solution focus vs. problem focus Stress often arises when we allow a problem or situation to consume our thoughts. See the problem. Write it down. Then focus on	naszym przyjacielem, a nie wrogiem, a następnie świadomie wyciszyć umysł, a ciało podąży za tym. 2. Techniki szybkiej transformacji Aby przeciwdziałać reakcjom organizmu wywołanym stresem, możemy wykorzystać moc sprawdzonych technik, które pomogą nam się rozluźnić i odzyskać spokój: Głębokie oddechy dostarczają mózgowi więcej tlenu, abyśmy mogli myśleć jaśniej. Medytuj. Medytacja to naukowo udowodniona technika, która przeciwdziała stresowi i wpływa na zmiany strukturalne w mózgu. Może ona dać nam perspektywę, a nawet wywołać fizyczne zmiany w naszej istocie szarej, w obszarach, które pomagają nam skuteczniej i spokojniej cieszyć się życiem. 3. Zaakceptuj swoje „nie”. Stres pojawia się, gdy wymagania przekraczają możliwości. Ponieważ tak się dzieje, musimy znać swoje możliwości. W chwili, gdy powiesz „tak” właściwym rzeczom, szybko zdasz sobie sprawę, że jesteś bardziej efektywny i kompetentny, właśnie dlatego, że czujesz się spokojniejszy w codziennym radzeniu sobie z tym, co trzeba zrobić. 4. Skupienie na rozwiązaniu a skupienie na problemie Często stres pojawia się, gdy pozwalamy, aby problem lub sytuacja zaprzętała nam myśli. Zobacz problem. Zapisz go. A potem skup się na rozwiązaniu.
--	--

the solution. If there isn't one, it may be time to learn from it and simply let it go! 5. Find the gift Stress often indicates change. Is there a gift hidden within it for you? Need to seize a new opportunity, learn something important to improve yourself, or perhaps finally have an honest conversation with someone who can bring solace to your situation? 6. Advanced planning for peace We juggle many projects, and taking the time to carefully write down all your tasks can significantly reduce stress. Review all your responsibilities – work, online learning, family obligations – and then plan your schedule and calendar to determine what needs to be done. 7. Use your stress Every ambitious goal you set for yourself will involve some stress, often more than less if it's truly ambitious! With an ambitious plan and a vision for your wonderful life, turn stress into what you'll receive when you achieve it. Use stress to your advantage—to achieve the dreams you so deserve... through hard work! 8. Hit the gym or the highway. One of the best ways to relieve stress is intense exercise, a hike, or a car ride.	Jeśli go nie ma, być może nadszedł czas, aby wyciągnąć z niego wnioski i po prostu pozwolić mu odejść! 5. Znajdź dar Stres często wskazuje na zmianę. Czy kryje się w nim jakiś dar dla ciebie? Potrzebujesz wykorzystać nową szansę, nauczyć się czegoś istotnego, aby się poprawić, a może wreszcie odbyć szczerą rozmowę z kimś, kto przyniesie ukojenie w danej sytuacji? 6. Zaawansowane planowanie dla pokoju Żonglujemy wieloma projektami, a poświęcenie czasu na szczegółowe rozpisanie wszystkich zadań może znacznie złagodzić stres. Przejrzyj wszystkie swoje obowiązki – pracę, naukę online, obowiązki rodzinne – a następnie zaplanuj swój harmonogram i kalendarz, aby określić, co należy zrobić. 7. Wykorzystaj swój stres Każdy ambitny cel, który sobie wyznaczysz, będzie wiązał się z pewną dawką stresu, często większą niż mniejszą, jeśli jest to naprawdę ambitny cel! Mając w głowie ambitny plan i wizję swojego wspaniałego życia, przekazuj stres w to, co otrzymasz po jego osiągnięciu. Wykorzystaj stres na swoją korzyść – aby osiągnąć marzenia, na które tak zasługujesz... dzięki ciężkiej pracy! 8. Wybierz się na siłownię lub autostradę. Jednym z najlepszych sposobów na złagodzenie stresu jest intensywny wy-
--	---

There's a great saying: "Change is often as good as rest." When all other concentration techniques, like breathing and meditation, don't help you overcome the wave of stress, go for a walk, go to the gym, or take a long car ride.

9. Write down your problems and failures! Sometimes we just need to write down what's disturbing our peace of mind, clear our minds to gain perspective. What can we do? How can we change this? What good things will come into our lives if we push through the difficult times? And don't forget to write down all the good choices you make, the small and large "victories" along the way.

10. Nourish your body and mind to stress less and be more successful. Whether we're slogging through exams and internships, climbing the corporate ladder, or training for a marathon, we need to be aware of the fuel we're providing our minds and bodies. This will have a huge impact on effectively and clearly pursuing our goals. Stress can mean making poor choices. Be mindful! Eat healthily and wholesomely, and let treats be only a special way to reward yourself and relax.

siłek fizyczny, wędrówka lub jazda samochodem. Jest bardzo dobre powiedzenie: „Zmiana często jest tak dobra, jak odpoczynek”. Kiedy wszystkie inne techniki koncentracji, takie jak oddychanie i medytacja, nie pomagają przezwyciężyć fali stresu, wybierz się na spacer, pójdz na siłownię lub wybierz się w długą podróż samochodem.

9. Zapisuj swoje problemy i porażki! Czasami musimy po prostu zapisać, co zakłóca nasz spokój ducha, oczyścić się, aby nabrać perspektywy. Co możemy zrobić? Jak to odmienić? Co dobrego pojawi się w naszym życiu, jeśli przebrniemy przez trudne chwile? I nie zapomnij zapisywać wszystkich dobrych wyborów, które podejmujesz, małych i dużych „zwycięstw” po drodze.

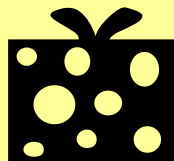
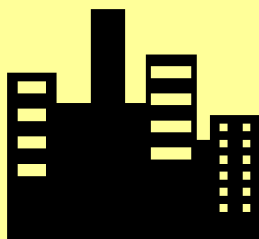
10. Odżywiaj swoje ciało i umysł, aby mniej się stresować i odnosić więcej sukcesów.

Niezależnie od tego, czy brniemy przez egzaminy i praktyki, pniemy się po szczeblach kariery w firmie, czy trenujemy do maratonu, musimy być świadomi, jakie paliwo dostarczamy naszemu umysłowi i ciału. To będzie miało ogromne znaczenie dla efektywnego i jasnego dążenia do naszych celów. Stres może oznaczać gorsze wybory. Bądź świadomy! Jedz zdrowo, a smakołyki niech będą tylko wyjątkowym elementem nagradzania siebie i relaksu.

3.

SENTENCES ABOUT LIFE

SENTENCJE ŻYCIOWE



- **All generalisations are dangerous; even this one.** (Alexandre Dumas)

Wszystkie uogólnienia są niebezpieczne; nawet to.

This statement confirms a paradox that has always existed in societies: making general statements without supporting them with specific examples or conducting thorough research to substantiate such generalisations. While generalizations can be helpful in some contexts (e.g., scientific laws), they can also be dangerous in others (e.g., stereotypes).	To stwierdzenie potwierdza paradoks, który od zawsze istniał w społeczeństwach: formułowanie ogólnych stwierdzeń nie mając potwierdzenia tego na konkretnych przykładach ani nie prowadząc dokładnych badań, które uzasadniły by takie uogólnienia. Chociaż uogólnienia mogą być pomocne w niektórych kontekstach (np. prawa naukowe), mogą być również niebezpieczne w innych (np. stereotypy).
---	--



- **... and only in one thing you differ from God – God knows everything, and you know everything better.** (E.M. Remarque)

...i tylko w jednym różnisz się od Boga – Bóg wie wszystko, a ty wiesz wszystko lepiej.

This quote is a humorous way of expressing a difference in perspective or understanding by playing on the idea of God's omniscience, meaning that God knows everything, while also suggesting that the speaker believes he / she has a better understanding of the topic. This is a light and self-deprecating	Cytat ten jest humorystycznym sposobem wyrażenia różnicy w perspektywie lub rozumieniu o gra na idei wszechwiedzy Boga, co oznacza, że Bóg wie wszystko, jednocześnie sugerując, że mówiący uważa, że ma lepsze zrozumienie tematu. Jest to lekka i autoironiczna uwaga, a nie poważne stwierdzenie teologiczne i nie należy go
---	--

remark, not a serious theological statement, and should not be taken too literally.	traktować zbyt dosłownie.
---	---------------------------



- ***An ambitious person must constantly pursue for something; when he / she reaches an aim, usually feels anxiety and emptiness. (A.***

Kępiński)

Osoba ambitna musi nieustannie do czegoś dążyć; gdy osiągnie cel, zazwyczaj odczuwa niepokój i pustkę.

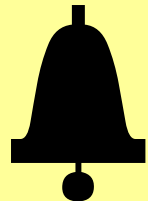
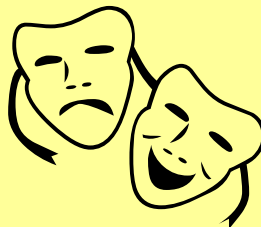
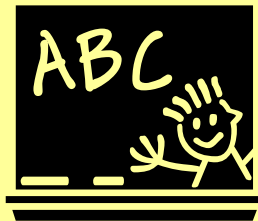
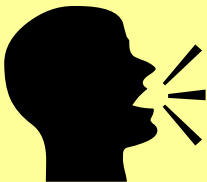
It is important to distinguish between healthy ambition, which can be a positive motivator, and unhealthy ambition, which can lead to negative consequences such as stress, burnout, or unethical behaviour. A SWOT self-assessment test can help you at this stage. Simply take a piece of paper and write down a few things about yourself. SWOT represents strengths, weaknesses, opportunities, and threats: Strengths: List all the strengths you think you have; internal positive aspects that are within your control and that you can use in planning. Consider any practical knowledge you have, personal characteristics, etc. This will help	Ważne jest, aby odróżnić zdrową ambicję, która może być pozytywnym motywatorem, od niezdrowej ambicji, która może prowadzić do negatywnych konsekwencji, takich jak stres, wypalenie zawodowe lub nieetyczne zachowanie. Test samooceny SWOT może Ci pomóc na tym etapie. Wystarczy wziąć kartkę papieru i zapisać kilka rzeczy o sobie. SWOT przedstawia mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia: Mocne strony: Wypisz wszystkie mocne strony, które Twoim zdaniem posiadasz; wewnętrzne pozytywne aspekty, nad którymi masz kontrolę i które możesz wykorzystać w planowaniu. Weź pod uwagę wszelką wiedzę praktyczną, którą posiadasz, cechy osobiste itp. Pomoże Ci
--	---

you find out what your interests are. Weaknesses: List your weak points; internal negative aspects that are within your control and that you can plan to improve, e.g. weak personal characteristics, lack of necessary knowledge, etc. Opportunities: List opportunities in areas where you can use your strengths; positive external conditions that you have no control over but that you can plan to take advantage of, such as positive trends within yourself, opportunities you may have in a particular field by expanding your education or a field that particularly needs your skill set, opportunities you may have by becoming more self-aware, etc. Threats: Try to identify obstacles in your path that you need to overcome; negative external conditions that you have no control over but whose impact you can reduce. When you have finished this list, stick it on the wall in your room and read it every day to remind yourself of positive facts about yourself and to try to improve in the negative areas.	to dowiedzieć się, jakie są Twoje zainteresowania. Słabe strony: Wypisz swoje słabe strony; wewnętrzne negatywne aspekty, nad którymi masz kontrolę i które możesz zaplanować, aby poprawić; np. słabe cechy osobiste, brak niezbędnej wiedzy itp. Szanse: Wypisz możliwości w obszarach, w których możesz wykorzystać swoje mocne strony; Pozytywne warunki zewnętrzne, na które nie masz wpływu, ale które możesz wykorzystać, takie jak pozytywne trendy w Tobie, możliwości, jakie możesz mieć w danej dziedzinie, poszerzając swoją edukację lub w dziedzinie, która szczególnie wymaga Twoich umiejętności, możliwości, jakie możesz mieć, stając się bardziej świadomym siebie itp. Zagrożenia: Spróbuj zidentyfikować przeszkody na swojej drodze, które musisz pokonać; negatywne warunki zewnętrzne, na które nie masz wpływu, ale których wpływ możesz ograniczyć. Po ukończeniu tej listy, przyklej ją na ścianie w swoim pokoju i czytaj ją codziennie, aby przypominać sobie o pozytywnych faktach na swój temat i starać się poprawić w obszarach negatywnych.
--	--

4.

DOBRE RADY

GOOD ADVICE



- ***To be good, it's not enough to keep silent about certain truths. You also have to tell some lies. (Victor Hugo)***

Aby być dobrym, nie wystarczy milczeć o pewnych prawdach. Trzeba też kłamać.

This quote presents a complex and potentially controversial perspective on morality. It suggests that merely concealing the truth is not enough for good; sometimes it is necessary to actively create lies. This view contradicts the common understanding of morality, which often prioritizes honesty and truthfulness.

Some might interpret this quote as promoting so-called "white lies"; that is, lies told to avoid causing harm or offense. According to this view, omitting certain truths and replacing them with comforting lies can be seen as a way to maintain social harmony or protect someone's feelings.

Another interpretation of this quote could be that certain truths, while not directly harmful, are so complex or painful that revealing them would do more harm than good. In this case, lying could be considered a necessary evil, a way to protect someone from overwhelming pain or hardship.

However, the quote could also be interpreted as a justification for manipulation and

Ten cytat przedstawia złożoną i potencjalnie kontrowersyjną perspektywę moralności. Sugeruje, że samo ukrywanie prawdy nie wystarczy dla dobra; czasami konieczne jest aktywne tworzenie kłamstw. Ten pogląd przeczy powszechnemu rozumieniu moralności, które często stawia na pierwszym miejscu uczciwość i prawdomówność.

Niektórzy mogą interpretować ten cytat jako promowanie tzw. „białych kłamstw”, czyli kłamstw wypowiedzianych w celu uniknięcia wyrządzenia krzywdy lub urazy. Zgodnie z tym poglądem, pomijanie pewnych prawd i zastępowanie ich pocieszającymi kłamstwami może być postrzegane jako sposób na utrzymanie harmonii społecznej lub ochronę czyichś uczuć.

Inną interpretacją tego cytatu może być stwierdzenie, że pewne prawdy, choć nie są bezpośrednio szkodliwe, są tak złożone lub bolesne, że ich ujawnienie przyniosłoby więcej szkody niż pożytku. W takim przypadku kłamstwo można uznać za zło konieczne, sposób na ochronę kogoś przed przytłaczającym bólem lub trudnościami.

Jednak cytat ten można również interpretować jako usprawiedliwienie manipulacji i oszustwa. Jeśli ktoś wie-

deception. If someone believes that lying is necessary for their own good or to control others, this can lead down a dangerous and unethical path. Ultimately, whether a quote is perceived as insightful or problematic depends on one's own ethical framework and the specific context in which it is used. While there are situations in which carefully chosen lies may seem justified, it's important to remember that honesty is generally considered the cornerstone of ethical behaviour, and lies can easily undermine trust and lead to negative consequences. If someone knows that telling the truth would be problematic for others, the person being asked to answer a question or say something will simply remain silent rather than tell the truth. Sometimes it's necessary to ask people if they want the truth or if they want to hear what they want to hear.	rzy, że kłamstwo jest konieczne dla jego własnego dobra lub do kontrolowania innych, może to prowadzić na niebezpieczną i nieetyczną ścieżkę. Ostatecznie to, czy cytat zostanie odebrany jako wnikliwy, czy problematyczny, zależy od indywidualnego podejścia etycznego i konkretnego kontekstu, w którym jest używany. Chociaż zdarzają się sytuacje, w których starannie dobrane kłamstwa mogą wydawać się uzasadnione, należy pamiętać, że uczciwość jest powszechnie uważana za podstawę etycznego postępowania, a kłamstwa mogą łatwo podważyć zaufanie i prowadzić do negatywnych konsekwencji. Jeśli ktoś wie, że mówienie prawdy byłoby problematyczne dla innych, osoba poproszona o odpowiedź na pytanie lub powiedzenie czegoś po prostu zamilknie, zamiast powiedzieć prawdę. Czasami konieczne jest zapytanie ludzi, czy chcą poznać prawdę, czy też chcą usłyszeć to, co chcą usłyszeć.
---	--



- ***Be faithful to those who are faithful to you. (Fac fideli sis fidelis) (the Holy Bible)***

Bądź wierny tym, którzy są wierni tobie.

This principle found in the Bible, especially in Psalm 18:25, which says, "With a faithful person you will be faithful, and with a blameless person you will be blameless." This idea emphasizes that God reciprocates with faithfulness and honesty. According to Bible Hub, if someone demonstrates loyalty and trustworthiness, God will respond in kind. Conversely, if someone acts dishonestly or lacks integrity, God's response may reflect this lack of faithfulness. This principle emphasizes the importance of character and conduct in relationship with God and others. Essentially, this phrase suggests a reciprocal relationship in which God's actions are contingent upon the faithfulness of those who seek Him, as explained in the Bible. This idea is also reflected in other verses, such as 2 Samuel 22:26, which says: "With a faithful person you will be faithful." This principle is not only about receiving good things in return for good deeds, but also about God's character being reflected in His interactions with those who are faithful to Him.	Zasada ta znajduje się w Biblii, zwłaszcza w Psalmie 18:25, który mówi: „Z człowiekiem wiernym będziesz wierny, a z nienagannym będziesz nienaganny”. Ta idea podkreśla, że Bóg odwzajemnia się wiernością i uczciwością. Według Bible Hub, jeśli ktoś okazuje lojalność i wiarygodność, Bóg odpowie w ten sam sposób. I odwrotnie, jeśli ktoś postępuje nieuczciwie lub brakuje mu prawości, odpowiedź Boga może odzwierciedlać ten brak wierności. Zasada ta podkreśla znaczenie charakteru i postępowania w relacji z Bogiem i innymi ludźmi. W istocie fraza ta sugeruje wzajemną relację, w której działania Boga zależą od wierności tych, którzy Go szukają, jak wyjaśniono w Biblii. Ta idea znajduje również odzwierciedlenie w innych wersetach, takich jak 2 Samuela 22:26, który mówi: „Z człowiekiem wiernym będziesz wierny”. Zasada ta nie dotyczy tylko otrzymywania dobrych rzeczy w zamian za dobre uczynki, ale również charakteru Boga odzwierciedlającego się w Jego interakcjach z tymi, którzy są Mu wierni.
---	---



• **God helps those who help themselves.** (Aesop, Greek fabulist)

Bóg pomaga tym, którzy sami sobie pomagają.

This saying emphasizes the importance of self-sufficiency and initiative. It suggests that while one can seek divine help, the key is to actively pursue one's goals. This idea appears in slightly different versions in the Bible, as well as in numerous ancient Greek sources, the Quran, and later medieval texts. This phrase encourages personal effort and responsibility before expecting help from a Higher Power or external sources. It emphasizes the idea that God's help often depends on our own actions and an active desire to contribute to achieving our intended goal or success.	To powiedzenie podkreśla wagę samowystarczalności i inicjatywy. Sugeruje, że choć można szukać boskiej pomocy, kluczem jest aktywne dążenie do swoich celów. Idea ta pojawia się w nieco innych wersjach w Biblii, a także w licznych starożytnych źródłach greckich, Koranie i późniejszych tekstach średniowiecznych. Zwrot ten zachęca do osobistego wysiłku i odpowiedzialności, zanim zaczniemy oczekiwać pomocy od siły wyższej lub źródeł zewnętrznych. Podkreśla on ideę, że pomoc Boga często zależy od naszych własnych działań i aktywnego pragnienia przyczynienia się do osiągnięcia zamierzonego celu lub sukcesu.
--	--



• **Being tactful is the ability to present people that they would like to see themselves.** (Abraham Lincoln)

Bycie taktownym to umiejętność prezentowania ludzi takimi, jakimi sami chcielibyśmy ich widzieć.

Being tactful is the ability to communicate in	Bycie taktownym to umiejętność komunikowania się w sposób uwzględniający
--	--

a way that considers others' feelings and avoids causing offense, especially when conveying difficult or sensitive messages. It's about finding the right words and approach to maintain positive relationships while being honest and direct. It's important to be aware of how our words and actions can affect others and choose an appropriate communication style. Tact is especially important when addressing sensitive topics or providing constructive criticism, and it doesn't mean being dishonest or avoiding the truth. It's about finding a way to be honest without hurting or offending. We can also be tactful by asking questions; not personal ones, of course, that can open up general discussions without getting involved in someone's life. Learning to be more tactful involves developing communication skills and emotional intelligence.	uczucia innych i unikający urażania, zwłaszcza w przypadku przekazywania trudnych lub delikatnych treści. Chodzi o znalezienie odpowiednich słów i podejścia, aby utrzymać pozytywne relacje, jednocześnie będąc szczerym i bezpośrednim. Ważne jest, aby być świadomym, jak nasze słowa i czyny mogą wpływać na innych i wybrać odpowiedni styl komunikacji. Takt jest szczególnie ważny, gdy poruszamy wrażliwe tematy lub udzielamy konstruktywnej krytyki, i nie oznacza nieuczciwości ani unikania prawdy. Chodzi o znalezienie sposobu na bycie szczerym, nie raniąc ani nie obrażając. Możemy również być taktowni, zadając pytania; oczywiście nie osobiste, które mogą otworzyć ogólną dyskusję bez angażowania się w czyjeś życie. Nauka bycia bardziej taktownym wymaga rozwijania umiejętności komunikacyjnych i inteligencji emocjonalnej.
---	--



- ***There were times when I regretted what I had said, but I have never regretted for my silence. (Xenocrates)***

Były chwile, kiedy żałowałem tego, co powiedziałem, ale nigdy nie żałowałem swojego milczenia.

This quote also warns people to know when to speak up and when to remain silent. Of course, this quote shouldn't be taken too literally, because when we see someone being hurt, we have to speak up. However, in general, listening carefully, absorbing all available information instead of talking, is a very valuable trait. People are most willing to confide and trust when someone can listen to what others have to say, rather than just listen to respond.

Don't get into stupid arguments with stupid people. Because no matter how valid your arguments are, these people will drag you down to their level or use their power to silence you. It's just a waste of energy and time.

Ten cytat ostrzega również ludzi, aby wiedzieli, kiedy zabrać głos, a kiedy milczeć. Oczywiście, nie należy traktować tego cytatu zbyt dosłownie, ponieważ gdy widzimy, że ktoś cierpi, musimy zabrać głos. Jednak ogólnie rzecz biorąc, uważne słuchanie, chłonięcie wszystkich dostępnych informacji zamiast mówienia, jest bardzo cenną cechą. Ludzie są bardziej skłonni zwierzać się i ufać, gdy ktoś może wysłuchać, co inni mają do powiedzenia, zamiast słuchać tylko po to, by odpowiedzieć.

Nie wdawaj się w głupie kłótnie z głupimi ludźmi. Ponieważ bez względu na to, jak trafne są twoje argumenty, ci ludzie sprowadzą cię do swojego poziomu lub wykorzystają swoją władzę, by cię uciszyć. To po prostu strata energii i czasu.



- ***Your whole life is slavery. One should, therefore, accept the fate, grieve at it as little as possible and grasp every benefit that goes with it. (Seneca the Younger)***

Całe twoje życie to niewola. Należy więc pogodzić się z losem, jak najmniej się nad nim użalać i korzystać z wszelkich płynących z niego korzyści.