

Serebrianskij J. "Gatvės muštynės ir sąmonės būsenos keitimas"

p.10 Pavlovas tvirtino, kad žmogus tuo ir skiriasi nuo gyvūno, kad esminis jo refleksas yra laisvė, kūryba.

p.12 Kai tik pradėsite vienodinti savo sprendimus ir veiksmus, pradės didėti savigarba, daugės jėgų, ateis laimė ir sėkmė.

p.26 6. Kad sukurti savo norimą asmenybę, būtina sukurti esminių taisyklių sau rinkinį.

7. Sekdamas prisiimtomis taisyklėmis, žmogus kuria naują, absoliučiai jam pavaldžią, neprieštarinę, vientisą asmenybę.

p.30 Šiuolaikinė visuomenė žmogų kreipia į rezultatą, tikslą. O rezultatas visada yra veiklos gale, todėl žmogus nuolat skubina laiką, kad greičiau pasiekti trokštamą rezultatą.

p.31 Būti įsitraukusiam į procesą – vadinasi, gyventi. Siekti tikslo, prasmės – reiškia galvoti apie gyvenimą, stebėti jį iš šalies. Būtent čia yra esminė mūsų civilizacijos tragedija – bejėgiško stebėtojo jausmas, su baime įsisąmoninančio, kad jo gyvenimas eina šalia jo.

p.47 Vienintelis žinių tikrumo kriterijus – ar žmogus moka jas pritaikyti praktiškai.

p.73 Kai sakome „įsisąmoninkite“, turime omenyje: maksimaliai pilną kūnišką ir vaizdinį pergyvenimą.

p.77 Vienintelis dalykas, kurio reikia gyvenimui – būti gyvam! Viskas, kas jus supa, yra tik tol, kol jūs gyvi. Svarbiausia gyvenime – tai pats gyvenimas. Gyvas – vadinasi, laimingas! Gyvas – vadinasi, jau turi viską, kas būtina ir daugiau nieko nereikia.

p.96 Tikros kovinės sistemos yra sukurtos vadovaujantis maksimalaus efektyvumo principu, maksimalios ekonomijos viskam principu: laiko, jėgos. Stengiamasi pasiekti maksimumo su minimaliom investicijom.

p.225 Meistru galima pavadinti tik tokį, kuris skiriasi nuo visų kitų, kuris nepakartojamas ir unikalus kiekviename savo veiksmo, kiekviename žodyje, kiekvienoje mintyje.

p.296 Įtampa – daugelio ligų priežastis. Ji lėtai ir negrįžtančiai naikina žmogų. <...> Įtampa – esminis šiuolaikinės kultūros šalutinis neigiamas produktas.