

## 马克斯·埃尔曼的《德塞德拉塔》

在喧闹和匆忙中，去平静，记住在沉默中可能有什么样的和平。尽可能不投降，与所有人保持良好关系。

安静而清晰地说出你的真相；听别人的话，甚至听那些沉闷和无知的人；他们也有他们的故事。

避免大声和有攻击性的人；他们对精神很烦恼。如果你把自己和别人比较，你可能会变得虚荣或痛苦，因为总会有比你更伟大、更弱的人。

享受你的成就和你的计划。保持对你自己的事业感兴趣，不管多么卑微；它是时间命运变化中真正的占有。

在商务事务中要谨慎，因为世界充满了诡计。但是，不要让这盲目你有什么美德；许多人追求理想，处处充满英雄主义。

成为你自己。尤其不要假装感情。既不对爱情愤世嫉俗；对爱情也不愤世嫉俗。因为面对所有的干旱和幻灭，它像草一样常年。

善待岁月的忠告，优雅地交出青春的东西。

培养精神力量，在突如其来的不幸中保护你。但不要用黑暗的想象来苦恼自己。许多恐惧是疲劳和孤独的结果。

除了一个有益于于一体的纪律，要温柔对待自己。你是宇宙的孩子，不亚于树木和星星；你有权在这里

不管你是否清楚，毫无疑问，宇宙正在展开。因此，无论你想象到他是什么，都要与神和平。不管你的劳动和愿望如何，在嘈杂的生活混乱中，保持你灵魂的平静。尽管它的虚伪、苦差事和破碎的梦想，它仍然是一个美丽的世界。开朗。努力快乐。