

Kunsten å ”lede” seg selv.

Det er en kunst å lede seg selv, men denne kunsten forutsetter at man tar det fulle og hele ansvaret for livet man lever.

Hvor langt strekker dette ansvaret seg?

Har man ansvaret for egne følelser?

Ja...jeg vil påstå at i ganske stor grad har man det.

Vi kan noen ganger tenk ”Du gjør meg så sint!” eller

”Han fikk meg til å føle meg sånn og sånn...

kanskje å føle meg liten.”

Jo, vi er vel opplært til å tro at følelsene våre er noe som oppstår...som er styrt av ytre omstendigheter....men å tro at dette er sannheten er nok å gå i en liten felle.

Hvis vi legger skylden, eller ansvaret, for følelsene våre, over på andre, så sier vi samtidig at vi er maktesløs.

Ja, men åssen da?...Hvorfor?

Ganske enkelt fordi da ville alle...andre bortsett fra en selv...sittet med kontrollen over seg og sine følelser.

Sannheten er at det ikke er noen andre som gjør meg sint.

Det er ikke kollegaen min som får meg til å føle meg liten.

Det er mulig han vekker disse følelsene i meg, men å vekke noe er ikke det samme som å forårsake. Stopper vi et øyeblikk, og spør oss selv om vi er villig til å ta det fulle og hele ansvaret for våre egne følelser. De kan nemlig tøyles og styres.

Å velge å se at våre følelser er eget ansvar, er kanskje et av de viktigste og vanskeligste valgene man kan ta.

Vi har mange slags forskjellige følelser, og det er ikke galt å ha noen av dem.

Men først når vi har tatt det fulle ansvaret for følelsene våre...er vi fri til å velge hva vi vil gjøre med dem...