20240319 c’est votre responsabilité

Personne ne peut vous énerver.
Vous êtes 100% responsable de vos émotions.
Donc vous n'êtes pas heureux en ce moment, vous êtes frustré et en ce moment devinez quoi?
Vous en êtes 100% responsable.
Personne peut vous frustrer à part vous-même.
Alors est ce que quelqu'un peut influencer les choses,peut vous pousser à votre limite oui mais à la fin vous choisissez de vous énerver ou pas.
Donc commencez à dire à voix haute, je suis 100% responsable de mes émotions.
Quand vous comprenez ça, vous devenez vaiment puissant et c’est là que vous commencez à prendre le contrôle de votre qualité de vie parce que vous cessez de mettre la faute sur les autres, vous cessez de vous déresponsabiliser de vos émotions et vous cessez de mettre la faute sur les autres en quoi vous êtes énervé ,que vous n'allez pas bien, que vous êtes frustré ou que vous êtes agacé.