

# OSOBNNA ODGOVORNOST

Kladim se da bih postala milijarder da sam svaki put kad sam čula ove dvije riječi dobila 5 centi. I nije to bezveze. S razlogom ih čujemo tako često. Osobna odgovornost može postati naš najbolji saveznik jer upravo ona predstavlja put prema osobi kakva želimo biti.

Ako si se ikad pitao/la kako to da neki ljudi uspijevaju od svog života napraviti izvor radosti i zadovoljstva, a neki ne, stvar je u tome što oni prvi preuzimaju odgovornost za svoj život:

- **za svoje želje**, ne očekuju da će se ostvariti same od sebe.
- **za svoje potrebe**, poznaju ih i zadovoljavaju na prihvatljive načine. Znaju da se drugi neće pobrinuti za njih dok sami ne izraze što im je potrebno i dok se ne nauče i sami brinuti za sebe.
- **za svoje osjećaje** i izražavaju ih na društveno prihvatljive načine. Znaju da i ugodne i neugodne emocije mogu podijeliti s drugima, no da drugi nisu odgovorni niti krivi za njihova stanja.
- **za život u skladu sa svojim osobnim vrijednostima**, znaju što im je važno i ne konformiraju se sa svima. Ipak, znaju se i usklađivati u odnosima s važnim im osobama.
- vjeruju u sebe - imaju povjerenja u svoje sposobnosti, poznaju svoja ograničenja, znaju prihvatiti neuspjeh i usude se pokušati ponovo ili drugačije.

Gdje smo tu ti i ja? Čekamo onih 5 centi za svaki put kad smo čuli riječi "osobna odgovornost" ili smo spremni za promjenu? Za sebe. :)

#reciDAsebi

# KUTAK ZA REFLEKSIJU

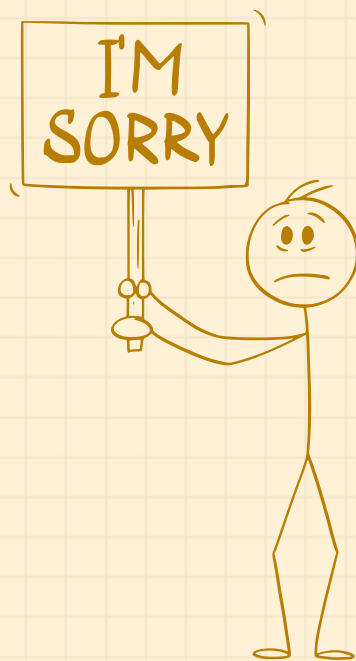
## Je li ti se ikada dogodilo sljedeće...?

...svađaš se s dečkom i želiš ga promijeniti? Želiš da on shvati neke stvari, više izražava osjećaje, više priča? Smatraš da je on je kriv za to što se u vezi ponekad osjećaš usamljeno.

...prijateljica ti otkáže izlazak u zadnji čas i ljut/a si nju? Smatraš da je ona odgovorna za to što se ne zabavljaš.

...za lošu ocjenu kriviš ispitna pitanja, nepravedno ocjenjivanje, premali radni stol...?

Možeš li se sjetiti ostalih situacija u kojima često prebacujemo odgovornost na druge?



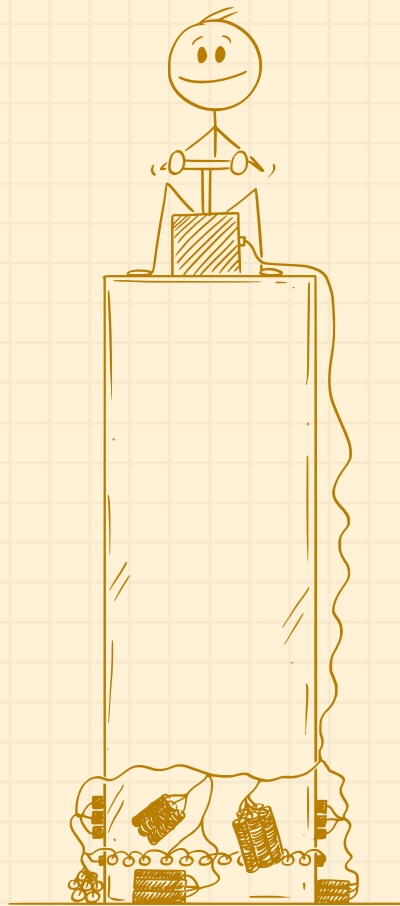
# VJEŽBAJ PREUZIMANJE OSOBNJE ODGOVORNOSTI

Vrati se na primjere s prethodne stranice.

1. Odaberi jedan primjer ili zapiši vlastiti primjer.

2. Razmisli kako možeš preuzeti odgovornost za svoje potrebe i osjećaje. Pritom uzmi u obzir:

- Ne možemo mijenjati druge ljude. Možemo im samo reći kako se osjećamo s njima i što nas smeta, no na njima je da odluče žele li nešto promijeniti.
- U redu je ljutiti se na druge ako smatramo da su nepravedno postupili, i ako adekvatno izražavamo ljutnju (bez vrijeđanja, prijetnje, nasilja). Drugi nas mogu rastužiti, razveseliti, uplašiti... **NO ZAPAMTI:** upravljanje vlastitim osjećajima (što želim nakon ljutnje? kako ću se ljutiti?) i postupcima nije tuđa odgovornost.



Nisi stvoren za čekanje  
da ti netko da onih 5 centi, stvoren si za puno više.

## **UZMI STVAR U SVOJE RUKE I PREUZMI ODGOVORNOST ZA SEBE.**

**#reciDAsebi**

Udruga EMA  
[www.prostor-empocije.hr](http://www.prostor-empocije.hr)

Ovaj letak izrađen je uz  
financijsku podršku Središnjeg  
državnog ureda za  
demografiju i mlade.

Sadržaj letka u isključivoj je  
odgovornosti udruge EMA i ni  
pod kojim se uvjetima ne može  
smatrati kao odraz stajališta  
Središnjeg državnog ureda za  
demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED  
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE

Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.

**ema**  
Prostor EMancipacije

