Über die bewusste Wahrnehmung von Gefühlen

Die eigenen Gefühle und ihre Ursachen wahrzunehmen, sich aber dennoch nicht von ihnen beherrschen zu lassen, das bedeutet, in der Lage zu sein, so weit wie möglich bewusst zu entscheiden und bewusst zu handeln und damit so weit wie möglich ein freier Mensch zu sein.