

Билль о правах личности

Заявляя о своих личных правах, **помните**: они есть и у остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:

1. ... иногда ставить себя на первое место
2. ... просить о помощи и эмоциональной поддержке
3. ... протестовать против несправедливого обращения и критики
4. ... на свое собственное мнение
5. ... совершать ошибки, пока не найдете правильный путь
6. ... предоставлять людям самим решать свои собственные проблемы
7. ... говорить: "нет, спасибо", "извините, НЕТ"
8. ... побыть одному (одной), даже если другим хочется Вашего общества
10. на свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие
11. ... менять свои решения
12. ... добиваться перемены договоренности, которая Вас не устраивает

ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ:

1. ... быть безупречным на 100%
2. ... следовать за толпой
3. ... любить людей, приносящих Вам вред
4. ... делать приятное неприятным людям
5. ... выбиваться из сил ради других
6. ... мириться с неприятной ситуацией
7. ... сохранять отношения, ставшие оскорбительными
8. делать больше, чем Вам позволяет время
9. выполнять неразумные требования
10. ... отдавать что-то, что Вам на самом деле не хочется отдавать
11. ... нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ, ЧТО:

1. мнение, отличное от вашего, может быть верным;
2. никто не обязан вести себя так, как того хочется вам;
3. неприемлемый для вас образ жизни может быть нормой для кого-то другого;
4. совет, основанный на чужом опыте, может уберечь вас от ошибок;
5. ваше чувство вины может указывать на недопустимость вашего поведения;
6. окружающие тоже имеют право ставить себя на первое место;
7. никакие правила не освобождают вас от ответственности за ваши поступки.

Я достаточно люблю себя, чтобы помнить, что самое лучшее, что я могу сделать для других - это стать прекрасным человеком, которым я должен быть!