

Билль о правах и обязанностях личности

ВЫ ИМЕТЕ ПРАВО

- ...иногда ставить себя на первое место**
- ...просить о помощи и эмоциональной поддержке**
- ...протестовать против несправедливого обращения или критики**
- ...иметь свое мнение или свои убеждения**
- ...совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь**
- ...говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»**
- ...побыть одному, даже если другим хочется вашего общества**
- ...иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того понимают ли их окружающее**
- ...менять свое решение и добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.**

ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ

- ...быть безупречным на 100%**
- ...следовать за всеми**
- ...делать приятное неприятным вам людям**
- ...извиняться за то, что вы были самим собой**
- ...чувствовать себя виноватым за свои желания**
- ...мирится с неприятной для вас ситуацией**
- ...жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было**
- ...сохранять отношения, ставшие оскорбительными**
- ...нести ответственность за чье-то поведение.**

ПРИ ЭТОМ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ, ЧТО

- ...другие люди имеют те же права, что и вы**
- ...нельзя жить в обществе и быть свободным от общества – или то, или другое**
- ...мнение, отличное от вашего, может быть верным**
- ...никто не обязан вести себя так, как этого хочется вам**
- ...неприемлемый для вас образ жизни может быть нормой для кого-то другого**
- ...совет, основанный на чужом опыте, может уберечь вас от ошибок**
- ...ваше чувство вины может указывать на недопустимость вашего поведения**
- ...вы никому не должны до тех пор, пока не взяли на себя обязательств**
- ...никакие правила не освобождают вас от ответственности за ваши поступки.**