

# О правах и обязанностях личности

## Вы имеете право:

- ❖ ... иногда ставить себя на первое место;
- ❖ ... просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- ❖ ... протестовать против несправедливого обращения и критики;
- ❖ ... иметь свое собственное мнение или убеждения;
- ❖ ... совершать ошибку, пока Вы не найдете правильный путь;
- ❖ ... предоставлять людям право решать свои проблемы;
- ❖ ... говорить: «Спасибо, нет», «Извините, нет»;
- ❖ ... не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным;
- ❖ ... побыть одному, даже если другим хочется Вашего общества;
- ❖ ... иметь свои собственные, какие угодно чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
- ❖ ... менять свои решения или изменять образ действий;

- ❖ ... добиваться перемены договоренности, которая Вас не устраивает.



## Вы никогда не обязаны:

- ❖ ... быть безупречными на 100%;
- ❖ ... следовать за всеми;
- ❖ ... делать приятное неприятным Вам людям;
- ❖ ... любить людей, приносящих Вам вред;
- ❖ ... извиняться за то, что Вы были самим собой;
- ❖ ... выбиваться из сил ради других;
- ❖ ... чувствовать себя виноватым за свои желания;
- ❖ ... мириться с неприятной Вам ситуацией;
- ❖ ... жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- ❖ ... сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- ❖ ... делать больше, чем Вам позволяет время;
- ❖ ... делать что-то, что Вы на самом деле не можете сделать;
- ❖ ... выполнять неразумные требования;

- ❖ ... отдавать что-то, что Вам на самом деле отдавать не хочется;
- ❖ ... нести на себе «тяжесть» чьего-то неправильного поведения;
- ❖ ... отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было и кого бы то ни было.

