

БИЛЛЬ О ПРАВАХ И ОБЯЗАННОСТЯХ ЛИЧНОСТИ

ВЫ ИМЕЕТЕ 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 окружающие
- ... 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
- ... мириться 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.

Цит. по книге А.М. Прихожан
"Психология неудачника: тренинг уверенности в себе" (в сокращении)

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 того 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 ничего никому не должны до тех пор, пока не взяли на себя обязательств
- ... никакие правила не освобождают вас от ответственности за ваши поступки.