

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК

ИМЕЕТ ПРАВО:

- ✚ иногда ставить себя на первое место;
- ✚ просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- ✚ протестовать против несправедливого обращения или критики;
- ✚ на собственное мнение и убеждение;
- ✚ совершать ошибки, пока не найдет правильный путь;
- ✚ предоставлять людям возможность самостоятельно решать свои проблемы;
- ✚ говорить «спасибо, нет», «извините, нет»;
- ✚ не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим убеждениям;
- ✚ побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- ✚ на свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
- ✚ менять свои решения или избирать иной образ действия;
- ✚ добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

НИКОГДА НЕ ОБЯЗАН:

- ✚ быть безупречным на сто процентов;
- ✚ следовать за толпой;
- ✚ любить людей, приносящих вам вред;
- ✚ делать приятное неприятным людям;
- ✚ извиняться за то, что вы были самим собой;
- ✚ выбиваться из сил ради других;
- ✚ чувствовать себя виноватым за свои желания;
- ✚ мириться с неприятной 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 делать;
- ✚ выполнять неразумные требования;
- ✚ отдавать что-то, что вы на самом деле не хотите отдавать;
- ✚ нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- ✚ отказываться от своего «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

