

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:

- 1 ...иногда ставить себя на первое место**
- 2 ...просить о помощи и эмоциональной поддержке**
- 3 ...протестовать против несправедливого обращения или критики**
- 4 ...иметь свое собственное мнение или убеждения**
- 5 ...совершать ошибки, пока Вы не найдете правильный путь**
- 6 ...предоставлять людям право решать самим свои проблемы**
- 7 ...говорить: “Спасибо, НЕТ”, “Извините, НЕТ”**
- 8 ...не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным**
- 9 ...побывать одному, даже если другим хочется Вашего общества**
- 10 ...иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие**

11 ...менять свои решения или изменять образ действий

12 ...добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает

ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ:

1 ...быть безупречным на 100%

2 ...следовать за всеми

3 ...делать приятное неприятным Вам людям

4 ...любить людей, приносящих Вам вред

5 ...извиняться за то, что Вы были самим собой

6 ...выбиваться из сил ради других

7 ...чувствовать себя виноватым за свои желания

8 ...мириться с неприятной Вам ситуацией

9 ...жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было

10 ...сохранять отношения, ставшие оскорбительными

11 ...делать больше, чем Вам позволяет время

12 ...делать что-то, что Вы на самом деле не можете сделать

13 ...выполнять неразумные требования

14 ...отдавать что-то, что Вам на самом деле отдавать не хочется

15 ...нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения

16 ...отказываться от своего “Я” ради чего-бы то ни было или кого-бы то ни было.

