

Вы имеете право:

- Иногда ставить себя на первое место;
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- Протестовать против несправедливого обращения или критики;
- На свое собственное мнение и убеждения;
- Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- Предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- Говорить: «НЕТ, спасибо», «извините, НЕТ»;
- Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- Побывать одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- Иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- Менять свои решения или избирать другой образ действий;
- Добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы имеете право:

- Иногда ставить себя на первое место;
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- Протестовать против несправедливого обращения или критики;
- На свое собственное мнение и убеждения;
- Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- Предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- Говорить: «НЕТ, спасибо», «извините, НЕТ»;
- Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- Побывать одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- Иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- Менять свои решения или избирать другой образ действий;
- Добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы имеете право:

- Иногда ставить себя на первое место;
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- Протестовать против несправедливого обращения или критики;
- На свое собственное мнение и убеждения;
- Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- Предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- Говорить: «НЕТ, спасибо», «извините, НЕТ»;
- Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- Побывать одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- Иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- Менять свои решения или избирать другой образ действий;
- Добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы имеете право:

- Иногда ставить себя на первое место;
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- Протестовать против несправедливого обращения или критики;
- На свое собственное мнение и убеждения;
- Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- Предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- Говорить: «НЕТ, спасибо», «извините, НЕТ»;
- Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- Побывать одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- Иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- Менять свои решения или избирать другой образ действий;
- Добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- Быть безупречным(ой) на все 100%;
- Любить людей, приносящих вам вред;
- Делать приятное неприятным людям;
- Извиняться за то, что были самим(ой) 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 на самом деле не можете сделать;
- Выполнять неразумные требования;
- Отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- Отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было.

Вы никогда не обязаны:

- Быть безупречным(ой) на все 100%;
- Любить людей, приносящих вам вред;
- Делать приятное неприятным людям;
- Извиняться за то, что были самим(ой) 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 на самом деле не можете сделать;
- Выполнять неразумные требования;
- Отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- Отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было.

Вы никогда не обязаны:

- Быть безупречным(ой) на все 100%;
- Любить людей, приносящих вам вред;
- Делать приятное неприятным людям;
- Извиняться за то, что были самим(ой) 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 на самом деле не можете сделать;
- Выполнять неразумные требования;
- Отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- Отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было.

Вы никогда не обязаны:

- Быть безупречным(ой) на все 100%;
- Любить людей, приносящих вам вред;
- Делать приятное неприятным людям;
- Извиняться за то, что были самим(ой) 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 на самом деле не можете сделать;
- Выполнять неразумные требования;
- Отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- Отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было.