

### **Вы ВСЕГДА имеете право:**

- иметь свое собственное мнение или убеждения;
- иногда ставить себя на первое место;
- быть выслушанным и принятым всерьез;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- совершать ошибки, пока Вы не найдете правильный путь;
- предоставлять людям право самим решать свои проблемы;
- побыть одному, даже если другие хотят быть с Вами;
- иметь свои, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли окружающие;
- отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным;
- не следовать советам окружающих, а идти своим путем;
- менять свои решения или изменять образ действий;
- протестовать против несправедливого обращения или критики.

### **Вы НИКОГДА не обязаны:**

- быть безупречным на все 100%;
- следовать за всеми;
- делать приятное неприятным Вам людям;
- любить людей, приносящих Вам вред;
- извиняться за то, что Вы были самим собой;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной Вам ситуацией;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем Вам позволяет время;
- делать что-то, сто Вы на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что Вам на самом деле отдавать не хочется;
- быть ответственным за чье-то неправильное поведение;
- отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.