

## БИЛЛЬ О ПРАВАХ И ОБЯЗАННОСТЯХ ЛИЧНОСТИ

### **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 самим решать 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 и кого бы то ни было.

### **ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ, ЧТО**

1. ...нельзя жить в обществе и быть свободным от общества — или то, или другое
2. ...мнение, отличное от вашего, может быть верным
3. ...никто не обязан вести себя так, как того хочется вам
4. ...неприемлемый для вас образ жизни может быть нормой для кого-то другого
5. ...совет, основанный на чужом опыте, может уберечь вас от ошибок
6. ...ваше чувство вины может указывать на недопустимость вашего поведения
7. ...окружающие тоже имеют право ставить себя на первое место
8. ...никакие правила не освобождают вас от ответственности за ваши поступки