

# Билль о правах личности

**ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:**

Иногда ставить себя на первое место



# Просить о помощи и эмоциональной поддержке



Протестовать против несправедливого  
обращения или критики



Иметь свое собственное мнение или убеждения



Совершать ошибки, пока не  
найдете правильный путь



Предоставить другим право  
самим решать свои проблемы





Говорить: «Спасибо, НЕТ»,  
«Извините, НЕТ»



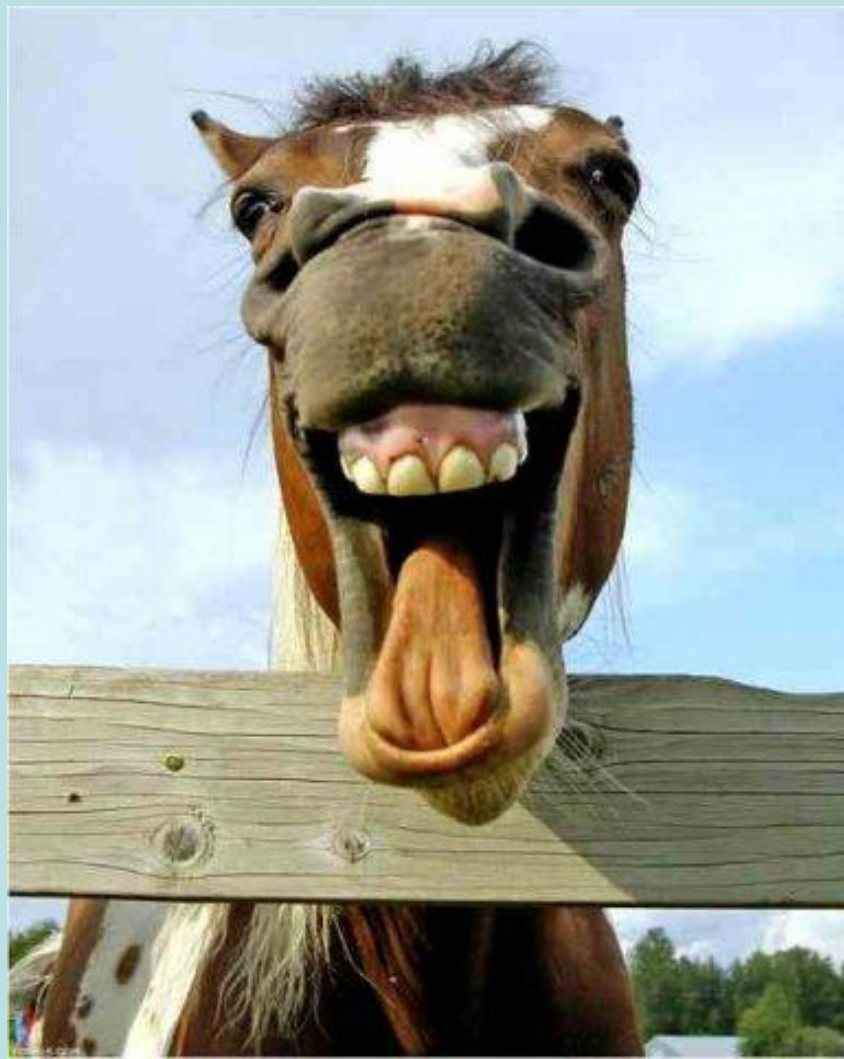
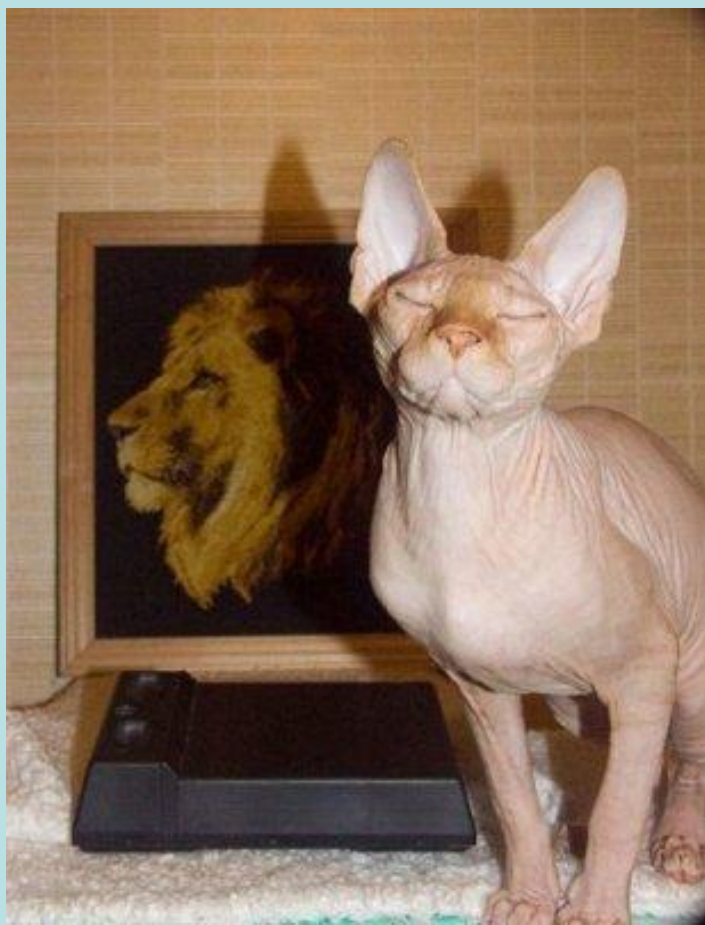
Не обращать внимание на советы  
окружающих и следовать своим  
собственным



Побыть одному, даже если  
другим хочется вашего общества



Иметь собственные, какие угодно  
чувства, независимо от того,  
понимают ли их окружающие



Менять свои решения или  
изменять образ действий



Добиваться перемены договоренности,  
которая Вас не устраивает



# Выбиваться из сил ради других



**ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ:**



Быть безупречным на 100 %



# Следовать за всеми



# Делать приятное неприятным вам людям



Извиняться за то, что Вы были самим собой



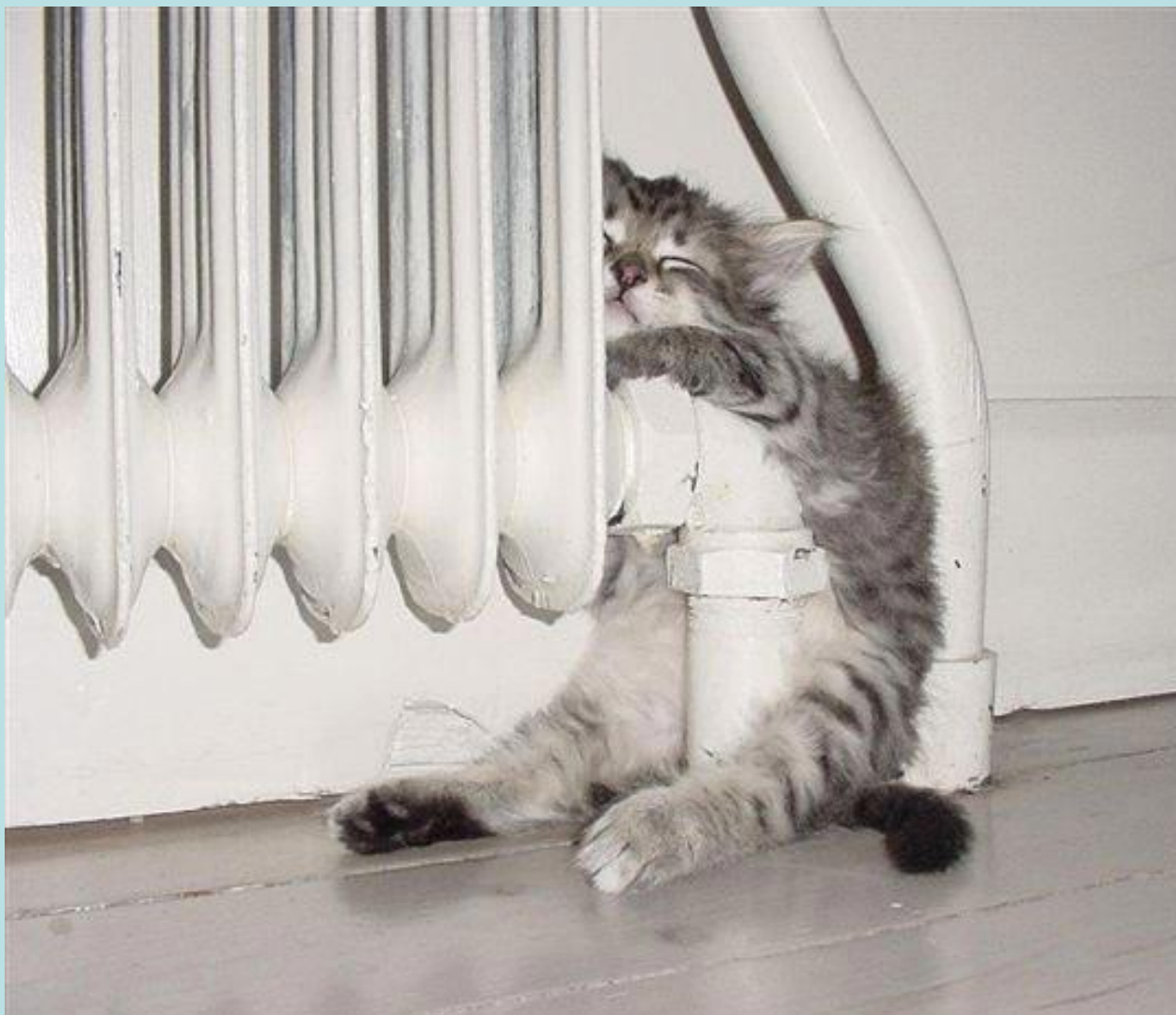
Выбиваться из сил ради других



# Чувствовать себя виноватым за свои желания



Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было



Сохранять отношения,  
ставшие оскорбительными





Делать что-то,  
что Вы на  
самом деле не  
можете  
сделать



# Выполнять неразумные требования



Отдавать  
что-то, что Вам  
на самом деле  
отдавать не  
хочется



Нести на себе тяжесть чьего-то  
неправильного поведения



Отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было и кого бы то ни было

