

Декларация прав и обязанностей

Каждый имеет право:

- Иногда ставить себя на первое место
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке
- Протестовать против несправедливого обращения или критики
- На свое собственное мнение или убеждение
- Совершать ошибки, пока не найдет правильный путь
- Предоставлять людям самим решать свои собственные проблемы
- Говорить «нет»
- Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным путем
- Быть одному, даже если другим хочется его общества
- На свои собственные чувства в независимости от того, понимают ли их окружающие
- Менять свои решения или избирать другой образ действий
- Добиваться перемены договоренности, которая его более не устраивает

Никто вовсе не обязан

- Быть безупречным на 100%
- Следовать за толпой
- Любить людей, приносящих ему вред
- Делать приятное неприятным людям
- Извиняться за то, что он был сам собой
- Выбываться 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 ему позволяет время
- Делать что-то, чего он на самом деле не может делать
- Выполнять неразумные требования
- Отдавать что-то, что ему на самом деле не хочется отдавать
- Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения

Но каждый обязан нести ответственность перед самим собой за выбранный им путь, решение, поступок, выражение, за собственное желание вести себя так или иначе и за последствия такого поведения.

Билль о правах личности

1. Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции (чувства) и принимать ответственность за их инициирование и последствия для себя.
2. Я имею право решать, являюсь ли я ответственным за решение проблем других людей.
3. Я имею право изменять своё мнение.
4. Я имею право делать ошибки - и быть ответственным за них.
5. Я имею право быть нелогичным в принятии решений.
6. Я имею право говорить, что я что-то не знаю.
7. Я имею право говорить, что я что-то не понимаю.
8. Я имею право говорить, что мне нет до этого дела.
9. Я имею право установить собственные приоритеты.
10. Я имею право говорить "нет" без чувства вины.