

## **ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:**

- ИНОГДА СТАВИТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО;
- ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ;
- ПРОТЕСТОВАТЬ ПРОТИВ НЕСПРАВЕДЛИВОГО ОБРАЩЕНИЯ ИЛИ КРИТИКИ;
- НА СВОЁ СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ И УБЕЖДЕНИЯ;
- СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ, ПОКА НЕ НАЙДЁТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ;
- ПРЕДОСТАВЛЯТЬ ЛЮДЯМ РЕШАТЬ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ;
- ГОВОРИТЬ «НЕТ, СПАСИБО», «ИЗВИНИТЕ, НЕТ»;
- НЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЯ НА СОВЕТЫ ОКРУЖАЮЩИХ И СЛЕДОВАТЬ СВОИМ СОБСТВЕННЫМ УБЕЖДЕНИЯМ;
- ПОБЫТЬ ОДНОМУ (ОЙ), ДАЖЕ ЕСЛИ ДРУГИМ ХОЧЕТСЯ ВАШЕГО ОБЩЕСТВА;
- НА СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА - НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ПРИНИМАЮТ ЛИ ИХ ОКРУЖАЮЩИЕ;
- МЕНЯТЬ СВОИ РЕШЕНИЯ ИЛИ ИЗБИРАТЬ ДРУГОЙ ОБРАЗ ДЕЙСТВИЙ;
- ДОБИВАТЬСЯ ПЕРЕМЕНЫ ДОГОВОРЁННОСТИ, КОТОРАЯ ВАС НЕ УСТРАИВАЕТ.

---

## **ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ:**

- БЫТЬ БЕЗУПРЕЧНЫМ (ОЙ) НА 100%;
- СЛЕДОВАТЬ ЗА ТОЛПОЙ;

- 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 НИБЫЛО;
- СОХРАНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ, СТАВШИЕ ОСКОРБИТЕЛЬНЫМИ;
- ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ;
- ВЫПОЛНЯТЬ НЕРАЗУМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ;
- ОТДАВАТЬ ЧТО-ТО, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ВАМ НЕ ХОЧЕТСЯ ОТДАВАТЬ;
- НЕСТИ НА СЕБЕ ТЯЖЕСТЬ ЧЬЕГО-ТО НЕПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ;
- ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СВОЕГО «Я» РАДИ КОГО БЫ ТО НИ БЫЛО.