

## **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.**