

**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 решать самим 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 или кого-бы то ни было.**

