



Психологические права человека

Помимо гражданских, административных, юридических прав и обязанностей у вас есть также личные права.

Используйте их в полной мере.

И научите своих детей.

При этом помните, что этими правами обладает любой человек.



1. У меня есть право просить желаемое.

2. У меня есть право сказать «Нет» на запрос, который я не могу удовлетворить.

3. У меня есть право выражать любые чувства: позитивные и негативные.

4. У меня есть право передумать.

5. У меня есть право делать ошибки и не быть идеальным/ой.

6. У меня есть право следовать своим ценностям и убеждениям.

7. У меня есть право сказать «Нет» чему угодно, если я не чувствую себя готовым/ой, в безопасности, или это противоречит моим ценностям.

8. У меня есть право расставлять свои приоритеты.

9. У меня есть право не нести ответственность за чужие действия, чувства и поведение.



10. У меня есть право ожидать честности от других.

11. У меня есть право злиться на того, кого люблю.

12. У меня есть право быть собой, быть уникальным/ой.

13. У меня есть право испытывать и выражать страх.

14. У меня есть право сказать «Я не знаю».

15. У меня есть право не оправдываться и не объяснять своё поведение.

16. У меня есть право принимать решения, основываясь на чувствах.

17. У меня есть право на личное пространство и время.

18. У меня есть право быть игривым/ой.

19. У меня есть право быть здоровее, чем моё окружение.

20. У меня есть право чувствовать себя безопасно и находиться в неабьюзивной среде.



21. У меня есть право заводить друзей и чувствовать себя комфортно с людьми.

22. У меня есть право изменяться и расти.

23. У меня есть право на то, чтобы мои желания и потребности уважались.

24. У меня есть право на то, чтобы со мной обращались с уважением и достоинством.

25. У меня есть право на счастье.

В конце автор советует, если вы не знакомы со своими личными психологическими правами, читать этот список каждый день

пока вы не научитесь их отстаивать.



PERSONAL BILL OF RIGHTS

1. I have a right to ask for what I want.
2. I have a right to say no to requests or demands that I cannot meet.
3. I have a right to express all of my feelings—positive and negative.
4. I have a right to change my mind.
5. I have a right to make mistakes and do not have to be perfect.
6. I have a right to follow my own values and beliefs.
7. I have the right to say no to anything if I feel that I am not ready, if it is unsafe, or if it conflicts with my values.
8. I have the right to determine my own priorities.
9. I have the right not to be responsible for the actions, feelings, or behavior of others.
10. I have the right to expect honesty from others.
11. I have the right to be angry at someone I love.
12. I have the right to be myself. To be unique.
13. I have the right to express fear.
14. I have the right to say, “I don’t know.”
15. I have the right not to give excuses or reasons for my behavior.
16. I have the right to make decisions based on my feelings.
17. I have the right to my own personal space and time.
18. I have the right to be playful.
19. I have the right to be healthier than those around me.
20. I have the right to feel safe, and be in a nonabusive environment.
21. I have the right to make friends and be comfortable around people.
22. I have the right to change and grow.
23. I have the right to have my wants and needs respected by others.
24. I have the right to be treated with dignity and respect.
25. I have the right to be happy.

If you are not familiar with your personal rights then take the time to read this daily until you are aware of your rights and begin to assert them. It may be helpful to post a copy of this where you have the opportunity to see it intermittently for reinforcement.