

## Билль о правах

### **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... на своё собственное мнение и убеждения
- 5... совершать ошибки, пока вы не найдёте правильный путь
- 6... предоставлять людям решать свои проблемы
- 7... говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»
- 8... не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным
- 9... побыть одному/ой, даже если другим хочется Вашего общества
- 10... на свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли окружающие
- 11... менять свои решения или избирать другой образ действий
- 12... добиваться перемены договорённости, которая Вас не устраивает

### **Вы никогда не обязаны ...**

- 13... быть безупречным/ой на 100%
- 14... следовать за толпой
- 15... любить людей, приносящих Вам боль
- 16... делать приятное неприятным людям
- 17... извиняться за то, что Вы были самим/ой собой
- 18... выбиваться из сил ради других
- 19... чувствовать себя виноватым за свои желания
- 20... мириться с неприятной ситуацией
- 21... жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было
- 22... сохранять отношения, ставшие оскорбительными
- 23... делать больше, чем Вам позволяет время
- 24... делать что-то, что Вы на самом деле не можете сделать
- 25... выполнять неразумные требования
- 26... отдавать что-то, что Вам на самом деле не хочется отдавать
- 27... нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения
- 28... отказываться от своего «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было

### **Личные права:**

У каждого человека есть неофициальные, личные права. Они отличаются от юридических прав. Некоторые не понимают, что каждый человек обладает личными правами, и нарушают их. Когда такое случается, мы не можем обратиться за защитой своих личных прав к закону. Мы можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности.

Для того, чтобы эффективнее защитить себя, нам важно знать, что такое наши личные права.

Заявляя о своих личных правах, помните: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как Вы хотите, чтобы уважали Ваши.

---

«Билль о правах» может быть использован только при сохранении всего текста в том виде, в каком он здесь представлен, и с упоминанием компании P.A.S.A. и указанием её адреса.

---