

ТВОИТЕ ПРАВА

Емоции • мк

Секој има правно на:

- ✓ Мислење
- ✓ Барање психолошка помош
- ✓ Критицизам и искажување на својот протест
- ✓ Сопствено мислење и убедување
- ✓ Грешки, додека ја бара вистината
- ✓ Кажување „НЕ“
- ✓ Барање до некого за помош за разрешување на сопствените проблеми
- ✓ Не слушање на советот на другите и одење по својот пат
- ✓ Самопија, дури и кога другите го бараат негово присуство
- ✓ Сопствени чувства, дури и кога тие се бесмислени за другите
- ✓ Промена на својот став и начин на постапување
- ✓ Преговарање за промена, кога не му одговара реалноста

Никогаш не мора да:

- × Бидеш 100% совршен
- × Одиш по полпата
- × Цениш деструктивни личности
- × Бараш нешто од неучтиви луѓе
- × Се извинуваш за кој што си
- × Ги покажуваш на сите своите можности
- × Се чувствуваш виновен за своите желби
- × Учествуваеш во немили ситуации
- × Се откажуваш од својот идентитет за другите
- × Одржуваш некорисни релации
- × Правиш повеќе од тоа што ти се можностите
- × Правиш нешто, на што навистина немаш желба
- × Се приспособуваш до неразумни барања
- × Дадеш нешто, што не сакаш да го дадеш
- × Се оптоваруваше себеси за лошото однесување на другите
- × Забораваеш за себеси, зошто другите така сакаат