

OSOBISTA KARTA PRAW

1. Mam prawo prosić o to, czego chcę.
2. Mam prawo odmawiać prośbom czy żądaniom, których nie potrafię spełnić.
3. Mam prawo wyrażać wszystkie swoje emocje, zarówno pozytywne jak i negatywne.
4. Mam prawo zmienić zdanie.
5. Mam prawo popełniać błędy i nie być osobą doskonałą.
6. Mam prawo trzymać się własnych wartości i standardów.
7. Mam prawo odmówić zrobienia czegokolwiek, kiedy uważam, że nie jestem gotów/gotowa, że to nie jest bezpieczne lub narusza moje wartości.
8. Mam prawo określać własne priorytety.
9. Mam prawo nie być odpowiedzialny/ą za zachowanie, działania, uczucia czy problemy innych osób.
10. Mam prawo oczekiwać uczciwości od innych.
11. Mam prawo być zła/zły na kogoś, kogo Kocham.
12. Mam prawo do bycia kimś wyjątkowym.
13. Mam prawo żywić obawy i powiedzieć „boję się”.
14. Mam prawo powiedzieć „nie wiem”.
15. Mam prawo nie usprawiedliwiać ani nie podawać powodów swojego zachowania.
16. Mam prawo podejmować decyzje na podstawie emocji.
17. Mam prawo do potrzeb dotyczących miejsca i czasu dla siebie.
18. Mam prawo do żartów i niepoważnego zachowania.
19. Mam prawo być zdrowsza/zdrowszy niż osoby w moim otoczeniu.
20. Mam prawo żyć w środowisku wolnym od przemocy.
21. Mam prawo nawiązywać przyjaźnie i czuć się dobrze wśród ludzi.
22. Mam prawo zmieniać się i rozwijać.
23. Mam prawo do tego, aby inni ludzie szanowali moje potrzeby i pragnienia.
24. Mam prawo być traktowana/traktowany z godnością i szacunkiem.
25. Mam prawo być szczęśliwa/szczęśliwy.
26. Mam prawo nie utrzymywać kontaktu z osobami, które mnie ranią, źle traktują i ignorują moje uczucia i potrzeby.