

Alkotmányos személyi jogok listája

Felnőtt emberi lényként mindnyájumunkat megilletnek bizonyos alapvető jogok. Gyakran azonban megfeledkezünk ezekről, vagy az is lehet, hogy gyerekként nem tanítottak meg rá, hogy higgyünk bennük. Az asszertivitás kialakításához hozzátartozik, hogy felismerd: ugyanúgy, mint akárki másnak, neked is járnak a következő felsorolásban található „Alkotmányos” személyi jogok. Az asszertivitás emellett azt is jelenti, hogy felelősen gyakorlod ezeket a jogokat minden olyan helyzetben, ahol fenyegetik vagy nyírbálják őket.

Olvasd végig a „Alkotmányos” személyi jogok listáját, és gondold bele, hogy mennyire vagy hajlandó hinni és gyakorolni az egyes jogokat.

„ALKOTMÁNYOS” SZEMÉLYI JOGOK

1. Jogomban áll kérni, amit szeretnék.
2. Jogomban áll nemet mondani azokra a kérésekre vagy követelésekre, amelyeket nem tudok teljesíteni.
3. Jogomban áll kifejezni az érzéseimet, legyenek azok pozitívak vagy negatívak.
4. Jogomban áll meggondolni magam.
5. Jogomban áll hibázni, és ahhoz, hogy ne legyek tökéletes.
6. Jogomban áll a saját értékeimet és mércéimet követni.
7. Jogomban áll nemet mondani bármire, amire nem állok készen, amit nem érzek biztonságosnak, vagy ami sérti az értékrendemet.
8. Jogomban áll meghatározni a saját prioritásaimat.
9. Jogomban áll nem felelni mások viselkedéséért, tetteiért, érzéselért vagy problémáiért.
10. Jogomban áll őszinteséget várni másoktól.

Alkotmányos személyi jogok listája

11. Jogomban áll dühösnek lenni valakire, akit szeretek.
12. Jogomban áll önmagamnak lenni.
13. Jogomban áll félni és kimondani, hogy „félek”.
14. Jogomban áll azt mondani, hogy „nem tudom”.
15. Jogomban áll nem mentegetőzni és nem megindokolni a viselkedésemet.
16. Jogomban áll a saját érzéseimet követve meghozni a döntéseimet.
17. Jogomban áll, hogy saját igényem legyen személyes térre és időre.
18. Jogomban áll játékosnak és komolytalannak lennem.
19. Jogomban áll egészségesebbnek lennem azoknál, akik körülvesznek.
20. Jogomban áll nem bántó környezetben lennem.
21. Jogomban áll barátkozni, és ahhoz, hogy jól érezzem magam mások társaságában.
22. Jogomban áll változni és fejlődni.
23. Jogomban áll, hogy saját szükségleteimet és igényeimet tiszteletben tartsák.
24. Jogomban áll, hogy méltósággal és tisztelettel bánjanak velem
25. Jogomban áll boldognak lenni.

Olvasd át alaposan és tűzd ki egy megfelelő helyre. Ha mindennap rászánsz egy kis időt, és odafigyelve végigolvasod a listát, végül megtanulod majd elfogadni, hogy minden egyes számozott tételre jogosult vagy.