**Билль о правах**

**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 прав к закону. Мы можем рассчитывать только на себя и свои возможности.

Заявляя о своих личных правах, помните: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать права других людей так же, как вы хотите, чтоб уважали ваши.

**Вы имеете право...**

* Просить о помощи и эмоциональной поддержке.
* Протестовать против несправедливого обращения или критики.
* Иметь свое собственное мнение или убеждения.
* Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь.
* Предоставлять людям решать собственные проблемы.
* Говорить "нет, спасибо", " извините, нет".
* Не обращать внимание на советы окружающих, следовать собственным.
* Побыть одному, даже если другим хочется вашего общества.
* На свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли их   окружающие.
* Иногда ставить себя на первое место.
* Менять свои решения или выбирать другой образ действий.
* Добиваться изменения договорённости, которая вас не устраивает.

**Вы никогда не обязаны...**

* Быть безупречным на 100 %.
* Следовать за толпой.
* Любить людей, приносящих вам вред.
* Делать приятное неприятным людям.
* Извиняться за то, что вы были самим собой.
* Выбиваться из сил ради других.
* Чувствовать себя виноватым за свои желания.
* Мириться с неприятной ситуацией.
* Жертвовать своим внутренним миром ради кого-то ни было.
* Сохранять отношения, ставшие оскорбительными.
* Делать больше, чем вам позволяет время.
* Делать что-то чего вы на самом деле не можете сделать.
* Выполнять неразумные требования.
* Отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать.
* Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения.