

Mine personlige rettigheder

Troen på, at vores indsatser er betydningsfulde og værdige, er vigtig for vores selvværd – selvværdet kommer fra troen på, at vi kan handle, forsvare os, løse problemer og holde fast i vores *personlige rettigheder*.

Personlige rettigheder er de rettigheder, som vi selv er nødt til at håndhæve og forsvare for at styrke, pleje og udvikle vores selvværd. Det er vigtigt, at vi gør os klart, hvad vores personlige rettigheder egentlig er, så vi kan blive bevidste om at håndhæve dem. Personlige rettigheder kan være...

- ✓ Jeg er lige så vigtig som andre mennesker.
- ✓ Jeg har ret til at bestemme over mig selv.
- ✓ Jeg har ret til at sige fra.
- ✓ Jeg har ret til at tage mig af mine egne behov.
- ✓ Jeg har ret til betænkningstid før jeg svarer.
- ✓ Jeg har ret til at forklare mig eller undskylde – og til at lade være.
- ✓ Jeg har ret til ikke at tage ansvar for andres problemer.
- ✓ Jeg har ret til at blive ladet i fred.
- ✓ Jeg har ret til at være glad og tilfreds.
- ✓ Jeg har ret til at have en mening – og jeg har ret til at ændre den.
- ✓ Jeg har ret til at tage fejl og til at begå fejl.
- ✓ Jeg har ret til ikke at vide alt.
- ✓ Jeg har ret til at være uenig.
- ✓ Jeg har ret til at udtrykke mig.
- ✓ Jeg har ret til at bede om hjælp.
- ✓ Jeg har ret til at stille krav.
- ✓ Jeg har ret til at værne om mine egne værdier.
- ✓ Jeg har ret til at værne om mit rygte.
- ✓ Jeg har ret til at have og vise mine følelser – også de negative.
- ✓ Jeg har ret til...

Tænk eventuelt over dem, der mangler for dig!

Og husk:

- ✓ Jeg er god nok – også når andre ikke accepterer mig!