

Personliga rättigheter

1) Jag har rätt att både känna och berätta om mina känslor.

2) Jag har rätt att tycka och tänka vad jag vill.

3) Jag har rätt att säga vad jag behöver, även om ingen lyssnar.

4) Mina behov är lika viktiga som alla andras behov.

5) Jag har rätt att ibland kräva saker av andra.

6) Jag har rätt att vara som jag är och tycka om mig själv.

7) Jag har rätt att förlåta mig själv om jag har gjort något dumt.

8) Jag har rätt att säga "nej" men det betyder inte att jag struntar i andra.

9) Jag har rätt att känna att andra tycker att jag är bra och att jag gör bra saker.

10) Jag har rätt att be om hjälp, även om jag inte alltid får hjälp.

11) Jag har rätt att be om vänskap, även om jag inte alltid får vänskap.

12) Jag har rätt att göra fel och ta ansvar för vad jag gör.

13) Jag har rätt att ändra mig.

14) Jag har rätt att säga "jag vet inte".

15) Jag har rätt att säga "jag håller inte med".

16) Jag har rätt att säga "jag förstår inte".

17) Jag har rätt att utvecklas, lära mig nya saker och förändras.

18) Jag har rätt att må bra även om andra mår dåligt.