

Personlige rettigheder

1. Du har ret til at sige **NEJ** og afvise krav – endda uden at forklare, undskyldte eller føle skyld.
2. Du har ret til at tage fejl.
3. Du har ret til at skifte mening, ændre din beslutning og bryde et løfte.
4. Du har ret til at tage en beslutning uden at forklare eller retfærdiggøre den.
5. Du har ret til at sige din mening – også uden at være enig med alle og enhver.
6. Du har ret til at være ligeglad eller ikke at forstå noget.
7. Du har ret til at give udtryk for følelser – positive såvel som negative.
8. Du har ret til at reagere uden at forklare hvorfor.
9. Du har ret til at ignorere andres problemer og til selv at bestemme, hvornår og hvordan du vil forholde dig til dem.
10. Der står ikke skrevet noget steder, at du SKAL eller BURDE gøre et eller andet.

Husk at andre har de samme rettigheder, og at det ikke er en forfærdelig katastrofe at få et nej.

Kilde: "Kognitiv terapi – metoder i hverdagen" af Henrik Tingleff