

Dine personlige rettigheder

Bedøm hvert udsagn og sæt kryds efter hvor sand, denne rettighed er for dig.

altid delvist/nogle gange næsten aldrig/aldrig

- Jeg har ret til at have og give udtryk for mine følelser.
- Jeg har ret til at give udtryk for mine meninger.
- Jeg har ret til at prioritere mine egne behov.
- Jeg har ret til at ændre mine meninger.
- Jeg har ret til at bestemme, hvad der skal ske med min ejendom.
- Jeg har ret til at bestemme, hvad der skal ske med min krop.
- Jeg har ret til at bestemme, hvad der skal ske med min tid.
- Jeg har ret til at begå fejl.
- Jeg har ret til at bede om det, jeg gerne vil have.
- Jeg har ret til at bede om oplysninger, også fra professionelle.
- Jeg har ret til at være uafhængig.
- Jeg har ret til at gøre det, jeg har lyst til, når bare det ikke skader andre.
- Jeg har ret til at leve.
- Jeg har ret til at have succes.
- Jeg har ret til at sige: Det forstår jeg ikke!
- Jeg har ret til at blive behandlet med respekt.
- Jeg har ret til at blive hørt.
- Jeg har ret til at blive taget alvorligt.
- Jeg har ret til at få, hvad jeg betaler for.
- Jeg har ret til at diskutere.
- Jeg har ret til at lade være med at forklare, undskylde eller retfærdiggøre min adfærd.
- Jeg har ret til at sige: Det ved jeg ikke!
- Jeg har ret til at afvise seksuelle tilnærmelser.
- Jeg har ret til at fortælle en person, at vedkommende har behandlet mig urimeligt.
- Jeg har ret til at fortælle gode nyheder om mig selv.
- Jeg har ret til at modstå pres til at spise og drikke.
- Jeg har ret til at afvise en person, der er betydningsfuld for mig.

- Jeg har ret til åbent at diskutere en persons kritik af mig.
- Jeg har ret til at bede om at få ting tilbage, som jeg har lånt ud.
- Jeg har ret til at modtage komplimenter.
- Jeg har ret til at give komplimenter.
- Jeg har ret til at sige til en person, at vedkommende gør noget, som generer mig.
- Jeg har ret til at sige mit job op.
- Jeg har ret til at søge et job.
- Jeg har ret til at bede om lønforhøjelse.
- Jeg har ret til at bede en person, der generer mig om at holde op med det.
- Jeg har ret til at sige noget både privat, på arbejdspladsen, til fest og offentligt.
- Jeg har ret til at sige, hvad jeg mener, selvom det kan opleves ubehageligt for andre.
- Jeg har ret til at have min egen eller ingen mening om en bestemt sag.
- Jeg har ret til at give udtryk for mine værdier.
- Jeg har ret til at sige JA og NEJ på mine egne vegne.
- Jeg har ret til at lade være med at tage ansvaret for andres problemer.
- Jeg har ret til at bede en person, der kommer med kritik af en tredje person, om at sige kritikken til vedkommende selv.
- Jeg har ret til at tage en pause.
- Jeg har ret til at have brug for at være alene.

Hvor mange rettigheder har du i grøn, gul og rød cirkel?

_____ _____ _____

Vælg en rettighed, du vil arbejde med i en periode. Skriv den ind i boksen her:

Sig i den kommende tid rettigheden som bekræftelse til dig selv hver dag. Brug øvelserne side 11 og side 50 i *Gør dig selv glad* for at styrke dem inde i dig.