

Você tem direitos

1. Tenho o direito de afirmar as minhas necessidades e estipular as minhas prioridades independentemente dos papéis que assumo na minha vida.
2. Tenho o direito de ser tratado com respeito como um ser humano inteligente.
3. Tenho o direito de expressar os meus sentimentos.
4. Tenho o direito de expressar as minhas opiniões e valores.
5. Tenho o direito de dizer «SIM» ou «NÃO».
6. Tenho o direito de cometer erros.
7. Tenho o direito de mudar de ideias.
8. Tenho o direito de dizer «não compreendo» e pedir mais informação.
9. Tenho o direito de pedir aquilo que quero.
10. Tenho o direito de negar a responsabilidade pelos problemas dos outros.
11. Tenho o direito de lidar com os outros sem estar dependente da sua aprovação.
12. Tenho o direito de escolher quando devo ser assertivo.

... Assim como todos os outros seres humanos