

Minulla on oikeus...

1. Elää oman tuntoni eikä toisen tunnon mukaan.
2. Asettaa asiat parhaaksi näkemääni tärkeys- ja arvojärjestykseen ja toimia sen pohjalta.
3. Tehdä päätöksiä itse valitsemien perusteiden, ja kantaa niistä vastuu.
4. Sanoa ei, sille mihin en ole valmis ja kieltäytyä siitä, mikä tuntuu väärältä tai vaaralliselta.
5. Sanoa kyllä sille, mikä palvelee kasvuani ja hyvinvointiani.
6. Suojautua uhkaavalta käytökseltä, alentavilta asenteilta ja loukkaavilta sanoilta.
7. Olla luottamatta ihmisiin ja asioihin, jotka eivät tunnu uskottavilta.
8. Luottaa ja uskoa kehen ja mihin tahansa.
9. Katua ja muuttaa mieltäni lupauksia rikkomatta.
10. Antaa anteeksi kenelle haluan ja pyytää anteeksi mitä kadun.
11. Arvostaa sitä mikä minussa on heikointa ja pitää siitä hyvää huolta.
12. Tuntee tunteeni ja ilmaista niitä kenelle haluan.
13. Muistella historiaani sellaisena kuin olen sen kokenut.
14. Surra sitä mitä en saanut, vaikka olisin tarvinnut.
15. Olla pettynyt siitä, että sain mitä en olisi halunnut.
16. Olla vihainen sillekin jota rakastan.
17. Pelätä, tuntee turvattomuutta ja olla varovainen.
18. Voida hyvin, silloinkin kun toinen voi huonosti ja päinvastoin.
19. Tarvita mitä ja ketä tahansa.
20. Pyytää mitä tarvitsen; etäisyyttä, läheisyyttä, yhteyttä, yksityisyyttä, seksiä seksittömyyttä jne.
21. Huolehtia omasta hyvinvoinnistani ja kasvustani.
22. Haluta, haaveilla, unelmoida ja kaivata mitä tahansa.
23. Saada kunnioitusta sille mitä tunnen, tarvitsen, arvostan, uskon, tahdon ja valitsen.
24. Olla ottamatta vastuuta toisen tunteista, tarpeista, arvoista, valinnoista tai käytöksestä.
25. Olla syyllistämättä itseäni siitä, mitä toinen tuntee, ajattelee, valitsee ja tekee.
26. Odottaa toiselta vähintäänkin rehellisyyttä ja oikeudenmukaisuutta.
27. Olla erilainen, heikompi, vahvempi, onnellisempi, onnettomampi jne. kuin muut.
28. Olla epävarma, epäonnistuva, lankeava, virheitä tekevä, rajallinen ja epätäydellinen.
29. Oppia, muuttua, kasvaa, milloin tahansa ja koko ajan.
30. **MINULLA ON MYÖS PYHÄ VELVOLLISUUS
KUNNIOITTA JA PUOLUSTAA NÄITÄ OIKEUKSIA
JOKAISEN IHMISEN SYNNYINLAHJANA**