

Minulla on oikeus... 30 oikeusjulistuksen tapaista

1. Elää oman tuntoni eikä toisen tai toisten tunnon mukaan.
2. Asettaa elämäni 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 vielä valmis ja kieltäytyä siitä, mikä tuntuu ainakin toistaiseksi väärältä tai liian vaaralliselta.
5. Sanoa kyllä sille tai/ja hänelle, joka palvelee kasvuani ja hyvinvointiani.
6. Suojautua uhkaavalta käytökseltä, alentavilta asenteilta, tekojeni tulkinnoilta, motiivieni tietämisiltä ja lopullisilta diagnooseilta.
7. Olla luottamatta ihmisiin ja asioihin, jotka eivät tunnu uskottavilta.
8. Luottaa ja uskoa kehen ja mihin tahansa itse valitsemien syiden ja tavoitten.
9. Katua ja muuttaa mieltäni lupauksia rikkomatta tai niitäkin purkaen.
10. Antaa anteeksi kenelle haluan ja pyytää katumaani anteeksi keneltä voin.
11. Arvostaa itsessäni olevaa pienintä ja pitää heikoimmastani hyvää huolta.
12. Tuntee tunteeni ja ilmaista niitä kieroilematta kenelle haluan.
13. Muistella historiaani ja suhteitani sellaisena kuin olen ne kokenut.
14. Surra mitä en saanut, tai vain melkein sain, vaikka olisin kokonaan tarvinnut.
15. Olla pettynyt siitä, että sain mitä en olisi halunnut, tai mistä olin kieltäytynyt.
16. Olla vihainen hänelle jota rakastan, ja niille joille olen toisaalta kiitollinen.
17. Pelätä, tuntee turvattomuutta, olla varovainen ja suojautua vaaran edessä.
18. Voida hyvin ja nauttia siitä, silloinkin kun toinen voi huonosti ja päinvastoin.
19. Unelmoida, haaveilla, tarvita, haluta, kaivata ja tahtoa mitä ja ketä tahansa.
20. Pyytää mitä tarvitsen: etäisyyttä tai läheisyyttä, yhteyttä tai yksityisyyttä, seksiä tai selibaattia, puhumista tai kuuntelemista, näkemistä tai nähdäkseni tulemistakin jne.
21. Huolehtia hyvinvoinnistani, kasvustani, koulutuksestani ja kunnostani.
22. Saada kunnioitusta, todeksi vahvistavaa tilaa ja toteuttamismahdollisuuksia sille mitä tunnen, tarvitsen, arvostan, uskon, tahdon ja valitsen.
23. Olla ottamatta vastuuta tai syyllistämättä itseäni toisen tunteista, tarpeista, arvoista, tavoista, tottumuksista, valinnoista tai käytöksestä.
24. Odottaa toiselta vähintäänkin rehellisyyttä ja oikeudenmukaisuutta tai parhaimmillaan suopeutta, laupeutta ja jopa varauksetonta rakkautta.
25. Olla erilainen, heikompi tai vahvempi, onnellisempi tai onnettomampi, menestyvämpi tai oloihinsa tyytyneempi kuin muut.
26. Olla epävarma, epäonnistuva, kaikkia ihanteitaan pettävä tai uhmaava, uskomuksiaan, arvojaan ja unelmiaan armottomasti pilkkaava.
27. Oivaltaa, oppia, muuttua, kääntyä, kasvaa, kypsyä tai pysähtyä paikalleni täysin tyytyväisenä ja elämästä kylläkseni saaneena.
28. Elää hyvin niin kauan kuin jaksan.
29. Kuolla silloin kun tehtäväni on tehty, enkä enää jaksa kantaa elämäni taakkaa.
- 30. Minulla on myös pyhä velvollisuus kunnioittaa ja puolustaa näitä oikeuksia jokaisen lähimmäiseni synnyin lahjoina.**