

Promemoria dei diritti affermativi

- Hai il diritto di esprimere opinioni, bisogni, emozioni, e sentimenti riconoscendo lo stesso diritto agli altri
- Hai il diritto di giudicare il tuo comportamento, i tuoi pensieri e le tue emozioni e di assumere la responsabilità delle tue azioni e delle conseguenze su te stesso
- Hai il diritto di chiedere ciò che desideri in modo diretto e di fare scelte congruenti con il tuo sistema di valori e le tue intenzioni
- Hai il diritto di essere trattato con gentilezza e rispetto, di chiedere apertamente aiuto e sostegno morale in caso di necessità
- Hai il diritto di cambiare opinione, di dire di “no”, “non lo so”, “non mi sento più di rispettare l’impegno preso”
- Hai il diritto di provare piacere, soddisfazione, di riuscire e di avere successo
- Hai il diritto di essere lasciato solo quando lo desideri, anche se altri insistono per avere la tua compagnia
- Hai il diritto di avere segreti e di non condividere con tutti ciò che pensi e che senti
- Hai il diritto di difendere con dignità te stesso, affrontando apertamente le persone che ti svalutano o cercano di sopraffarti
- Hai diritto di esprimere disaccordo, di non essere disponibile ad aiutare qualcuno e di non soddisfare i suoi bisogni senza scusarti né sentirti in colpa
- Hai diritto di decidere cosa fare delle tue proprietà, del tuo corpo e del tuo tempo, a patto di non violare i diritti di altre persone
- Hai il diritto di scegliere quando agire in modo assertivo: è preferibile essere assertivi ma non è obbligatorio