

## Ассертивные права любого человека

1. Право на достойное и уважительное обращение.
2. Право на совершение ошибок.
3. **Право отказываться в просьбе, не чувствуя себя виноватыми или эгоистичными.**
4. Право решать не быть ассертивным/ой
5. Право на наслаждение.
6. Право на успех.
7. Право быть выслушанным/ой.
8. Право **изменить свое решение.**
9. Право устанавливать приоритеты, оценивать свои потребности и **принимать собственные решения.**
10. **Право просить**, учитывая, что другой человек имеет право отклонить мою просьбу.
11. Право быть независимым/ой.
12. **Право не уметь угадывать** или предвидеть потребности других людей.
13. Право чувствовать и выражать боль.
14. Право не отвечать, если мне не хочется.
15. Право не торопиться, прежде чем ответить.
16. **Право не оправдываться** перед другими.
17. Право запрашивать информацию и быть информированным/ой.
18. Право выражать свои мнения и чувства.
19. Право говорить "Я не знаю", "Я не понимаю" и "Мне все равно".
20. Право менять то, что меня не удовлетворяет.
21. **Право не следовать советам**, которые мне дают.
22. **Право не нести ответственность за проблемы других людей.**
23. Право на мою изоляцию, отдых и одиночество, даже если кто-то хочет побыть в моей компании.
24. Право протестовать, когда со мной обращаются несправедливо.
25. Право говорить о проблеме с причастным к ней человеком.
26. **Право остановиться и подумать**, прежде чем что-то делать.
27. Право не ждать доброй воли других людей.
28. Право превосходить себя и других.
29. Право решать, что я делаю с моим телом, временем и собственностью, если права других не ущемляются.