

Personlige lovlige rettigheder

1. Livet skal have flere tilbud end ren overlevelse.
2. Du har ret til at sige nej til hvad som helst, når du ikke er parat, eller når det er utrygt.
3. Livet skal ikke styres af angst.
4. Du har ret til at føle *alle* dine følelser.
5. Du er sandsynligvis ikke skyldig.
6. Du har ret til at fejle.
7. Du behøver ikke smile, når du græder.
8. Du har lov til at afslutte samtaler med mennesker, som får dig til at føle dig kuert og ydmyget.
9. Du kan være sundere end dem omkring dig.
10. Det er OK at være afslappet, kåd og pjattet.
11. Du har ret til at forandre dig og vokse.
12. Det er vigtigt at sætte grænser og være egenkærlig.
13. Du kan være vred på nogen, du elsker.
14. Du kan passe på dig selv, uanset hvilke omstændigheder du befinder dig i.