



Sem manneskja hef ég rétt til að ...

- Vera eins og ég er.
- Segja nei án þess að fyllast sektarkennd.
- Vera meðvituð um og stolt af andlegu atgerfi mínu.
- Finna til reiði og tjá þá tilfinningu.
- Biðja um aðstoð, jafnvel þó öll sund virðist lokuð.
- Mér sé sýnd virðing og komið fram við mig sem fullorðna, heilbrigða manneskju.
- Taka órökréttar ákvarðanir.
- Gera mistök og standa ábyrg gagnvart þeim.
- Skipta um skoðun.
- Segja: „Ég veit ekki, mér er sama, ég er ósammála og ég skil ekki”.
- Gefa ekki skýringar, eða biðjast afsökunar, til að réttlæta gerðir mínar.
- Vænta þess að skoðunum mínum verði sýnd viðeigandi virðing.
- Virða þarfir mínar til jafns við þarfir annarra.
- Láta langanir mínar í ljós, jafnvel þó þær ráði engum úrslitum.
- Vera stolt af líkama mínum eins og hann er.
- Þroskast, læra og breytast.
- Virða aldur minn og reynslu.
- Lifa því trúarlífi sem ég sjálf kys.
- Gera stundum kröfur á aðra.