

ÖVNING: BESTÄMDHET ÄR VIKTIGT

1. VÄLJ UT FYRA RÄTTIGHETER SOM DU TYCKER ÄR VIKTIGAST UR DEN NEDANSTÅENDE LISTAN PÅ ASSERTIVA RÄTTIGHETER. DU KA OCKSÅ FUNDERA UT VARFÖR DE ÄR VIKTIGA.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

2. VILKA SAKER HAR HINDRAT/HINDRAR DIG ATT UTÖVA DINA RÄTTIGHETER?

**4. VILKA SAKER HAR UNDERLÄTTAT/UNDERLÄTTAR
DIG ATT UTÖVA DINA RÄTTIGHETER?**

Assertivitet = bestämdhet = karaktärsstyrka

- Jag har rätt till att avväga mina egna handlingar, tankar och känslor och att ta fullt ansvar för dem och deras konsekvenser.
- Jag behöver inte förklara orsakerna för mina handlingar.
- Jag har rätten att själ bestämman i vilken mån jag måste söka lösningar till andras problem.
- Jag har rätt till att ändra mig.
- Jag har rätt till att begå misstag och ansvarar för dem.
- Jag har rätten att säga: jag vet inte.
- Jag har rätt till motsägelsefulla lösningar.
- Jag har rätten att säga: jag förstår inte.
- Jag har rätten att säga: jag bryr mig inte.
- Jag har rätt till att försvara mig även om det sårar någon annan, så länge mitt motiv är försvar och inte anfall.
- Jag har alltid rätten att be någon annan om något, så länge jag förstår att den andra har rätten att säga nej.
- Jag har rätten att berätta någon annan om mina behov, också när
 - den andra tänker att mina behov är obefogade.
 - den andra inte vill lyssna till mina behov.
 - den andra blir kränkt eller upprörd av det jag berättar.
 - jag själv tänker att jag inte borde ha sådana behov.
- Jag har rätten att använda mitt eget omdöme för att bestämma om någon annans begäran är rimlig eller inte.