फेलोशिप समीक्षा मोड
एसीए - अधिकार का विधेयक

हम में से कई जब एसीए में आए यह नहीं जानते हुए कि हम अपनी सबसे बुनियादी जरूरतों को पूरा करने के लिए खुद को अनुमति दे सकते हैं। एसीए में पुनर्प्राप्ति की यात्रा में हमारी जरूरतों, भावनाओं और अधिकारों की पहचान करना और उन्हें स्वस्थ तरीके से पूरा करने की जिम्मेदारी लेना शामिल हो सकता है। साथ ही, हम जिन अधिकारों की खोज करते हैं और अपने लिए निर्धारित करते हैं, उनका अर्थ यह नहीं है कि उन अधिकारों को पूरा करने की जिम्मेदारी दूसरों की है। इन अधिकारों की मदद से, हम स्वस्थ संबंध विकसित करने में सक्षम होते हैं, और अपनी समझ से बड़ी शक्ति के साथ, हम अपने सच्चे स्वयं के रूप में जीवन जीना शुरू कर सकते हैं।

1) मुझे ना कहने का अधिकार है।
2) मुझे "मुझे नहीं पता" कहने का अधिकार है।
3) मुझे गलत होने का अधिकार है।
4) मुझे गलतियाँ करने और उनसे सीखने का अधिकार है।
5) मुझे किसी ऐसे व्यक्ति से अलग होने का अधिकार है जिसकी सोहबत में मैं अपमानित या हेरफेर (चालाकी) महसूस करता हूं।
6) मुझे अपने जीवन में अपनी पसंद के विकल्प चुनने और निर्णय लेने का अधिकार है।
7) मुझे किसी भी वास्तविक या कथित नुकसान का शोक मनाने का अधिकार है।
8) मुझे अपनी सभी भावनाओं का अधिकार है।
9) मुझे गुस्सा महसूस करने का अधिकार है, उस पर भी जिससे मैं प्यार करता हूं।
10) मुझे किसी भी समय अपना विचार बदलने का अधिकार है।
11) मुझे आध्यात्मिक, शारीरिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ अस्तित्व का अधिकार है, हालांकि यह मेरे माता-पिता के जीवन के तरीके से पूरी तरह या आंशिक रूप से भिन्न हो सकता है।
12) मुझे स्वयं को क्षमा करने और यह चुनने का अधिकार है कि मैं दूसरों को कैसे और कब क्षमा करूँ।
13) मुझे स्वस्थ जोखिम लेने और नई संभावनाओं के साथ प्रयोग करने का अधिकार है।
14) मुझे अपने रिश्तों में ईमानदार होने और दूसरों से वही मांगने का अधिकार है।
15) मुझे जो चाहिए वो मांगने का अधिकार है।
16) मुझे अपनी प्राथमिकताओं और लक्ष्यों को निर्धारित करने और उनका सम्मान करने और दूसरों को भी ऐसा करने की अनुमति देने का अधिकार है।
17) मुझे सपने देखने और आशा रखने का अधिकार है।
18) मुझे अपना सच्चा स्व होने का अधिकार है।
19) मुझे अपने भीतर के बच्चे को जानने और उसका पालन-पोषण करने का अधिकार है।
20) मुझे हँसने, खेलने, मौज-मस्ती करने और इस जीवन का जश्न मनाने की आज़ादी है, यहीं, अभी।

प्रतिक्रिया देने के लिए कृपया देखें: http://litreview.adultchildren.org

एसीए डब्ल्यूएसओ, इंक की अनुमति के साथ पुनर्मुद्रित।
www.adultchildren.org | info@acawso.org | +1(310) 534-1815
© 2022 एसीए डब्ल्यूएसओ, इंक। सर्वाधिकार सुरक्षित