



ACAs Rettighetserklæring

Mange av oss kom til ACA uten å vite at vi kunne gi oss selv tillatelse til å dekke våre grunnleggende behov. Tilfriskning i ACA kan omfatte å lære å identifisere våre behov, følelser og rettigheter, og å ta ansvar for å få dem dekket på en sunn måte. Samtidig er det slik at rettighetene vi oppdager og tar til oss ikke betyr at det er andres ansvar å dekke dem for oss. Ved hjelp av disse rettighetene er vi i stand til å utvikle sunnere relasjoner. Sammen med vår Høyere Kraft, slik vi selv forstår den, kan vi begynne å leve våre liv som våre sanne selv.

- 1) Jeg har rett til å si nei.
- 2) Jeg har rett til å si «Jeg vet ikke».
- 3) Jeg har rett til å ta feil.
- 4) Jeg har rett til å gjøre feil og lære av dem.
- 5) Jeg har rett til å løsrive meg fra ethvert samvær der jeg føler meg ydmyket eller manipulert.
- 6) Jeg har rett til å ta egne valg og avgjørelser i mitt liv.
- 7) Jeg har rett til å sørge over faktiske tap, og det jeg selv opplever som tap.
- 8) Jeg har rett til å eie alle mine følelser.
- 9) Jeg har rett til å føle sinne, også mot dem jeg er glad i.
- 10) Jeg har rett til å endre mening når som helst.
- 11) Jeg har rett til en åndelig, fysisk og emosjonelt sunnere tilværelse, selv om det avviker helt eller delvis fra hvordan mine foreldre lever.
- 12) Jeg har rett til å tilgi meg selv, og til å velge hvordan og når jeg skal tilgi andre.
- 13) Jeg har rett til å ta sunne risikoer og til å prøve ut nye muligheter.
- 14) Jeg har rett til å være ærlig i mine relasjoner og til å søke det samme fra andre.
- 15) Jeg har rett til å be om det jeg ønsker.
- 16) Jeg har rett til å avgjøre og hedre mine egne prioriteringer og mål, og til å la andre gjøre det samme.
- 17) Jeg har rett til å ha drømmer og håp.
- 18) Jeg har rett til å være mitt sanne selv.
- 19) Jeg har rett til å bli kjent med, og til å ta vare på, mitt indre barn.
- 20) Jeg har rett til å le, leke, ha det moro, og til å ha friheten til å feire livet, her og nå.

For å gi feedback til denne teksten, vennligst gå til: <http://litreview.adultchildren.org>