



Билль о правах ВДА

Многие из нас приходят в ВДА, не зная о том, что мы можем разрешить себе быть внимательными к нашим базовым потребностям. На пути выздоровления в ВДА мы учимся определять наши чувства, права и нужды – и брать ответственность за их реализацию здоровым способом. В то же время из прав, которые мы открываем и определяем для себя самих, не следует, что за их осуществление несут ответственность другие люди. С помощью этих прав мы становимся способны выстраивать более здоровые отношения. А с силой, более могущественной, чем наша собственная, как мы понимаем её, мы можем начать проживать свою жизнь из своей Истинной Личности.

- 1) Я имею право сказать «нет».
- 2) Я имею право сказать: «Я не знаю».
- 3) Я имею право быть неправ(а).
- 4) Я имею право совершать ошибки и учиться на них.
- 5) Я имею право отделяться от людей, в присутствии которых я чувствую, что меня унижают или мной манипулируют.
- 6) Я имею право делать самостоятельный выбор и принимать собственные решения о своей жизни.
- 7) Я имею право горевать о том, что является моей потерей или что я воспринимаю, как таковую.
- 8) Я имею право на все свои чувства.
- 9) Я имею право чувствовать злость, в том числе и на тех, кого люблю.
- 10) Я имею право передумать в любой момент.
- 11) Я имею право на духовно, физически и эмоционально более здоровый образ жизни, даже если он будет кардинально отличаться от того, как жили или живут мои родители.
- 12) Я имею право прощать себя и выбирать, как и когда прощать других.
- 13) Я имею право принимать здоровые риски и экспериментировать с новыми возможностями.
- 14) Я имею право быть честным(ой) в моих отношениях и ожидать того же от других.
- 15) Я имею право просить о том, чего хочу.
- 16) Я имею право определять и уважать свои приоритеты и цели и позволять другим поступать так же.
- 17) Я имею право мечтать и надеяться.
- 18) Я имею право быть своей Истинной Личностью.
- 19) Я имею право знакомиться со своим Внутренним Ребёнком и опекать его или её.
- 20) Я имею право смеяться, играть, веселиться и свободу праздновать эту жизнь, прямо здесь, прямо сейчас.

Чтобы оставить обратную связь, перейдите по ссылке: <http://litreview.adultchildren.org>