

## Voimaantumisen muistilista

- Minulla on oikeus kertoa tarpeistani ja toiveistani. Minulla on tähän oikeus silloinkin, kun toinen pitää niitä liiallisina ja kun itse ajattelen etten saisi tarvita.
- Minulla on oikeus kieltäytyä asioista, jotka eivät tunnu itselle hyvältä tai omien arvojeni mukaisilta.
- Minulla on oikeus puolustaa ja selittää käyttäytymistäni sekä pysähtyä tunnustelemaan, milloin se on viisasta ja milloin on parempi antaa olla.
- Minulla on oikeus tehdä omat valintani elämässä, vaikka ne eivät olisi tyypillisiä tai jonkun olisi vaikea ymmärtää niitä.
- Minulla on oikeus pyytää tukea ja apua ja ymmärtää, että muilla on oikeus kieltäytyä. Se ei tarkoita, että minussa olisi jotain vikaa.
- Minulla on oikeus tuntea mitä tunnen, tunteet eivät määritä minua ihmisenä. Ymmärrän, että vaikka tunteeni ovat oikeutettuja, se ei anna minulle lupaa toimia ilkeästi tai aggressiivisesti.
- Minulla on oikeus tehdä virheitä, oppia, pyytää anteeksi ja muuttaa mielipidettäni.
- Minulla on oikeus kasvuun. Se ei tee aiemmasta itsestäni huonoa tai väärää.
- Minulla on oikeus valita, millaisessa seurassa ja ympäristössä haluan olla. Minulla on oikeus odottaa kunnioittavaa kohtelua.
- Minulla on oikeus sanoa *"Ei. Minua ei saa kohdella näin."*
- Minulla on oikeus iloon, keveyteen ja nauruun.
- Minulla on oikeus haasteisiin riippumatta asemastani tai tittelistäni. (Kyllä, myös terapeuteilla, lääkäreillä, lakimiehillä ja henkisen kasvun ohjaajilla on elämässä haasteita, kuten kenellä hyvänsä.)
- Minulla on oikeus valita, mihin olen valmis, riippumatta siitä mikä olisi ihanteellista.
- Minulla on oikeus valita, keille ihmisille koen turvalliseksi jakaa sisimpäni ja keille en.
- Minulla on oikeus huomata vasta jälkepäin, että toimin itseäni vastaan. Koskaan ei ole liian myöhäistä olla rehellinen itselleen.

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/voimaantumisen-muistilista>