

Como Ser Humano....

Soy especial y valioso/a

Siempre hago lo mejor que sé hacer.

Me valoro, me aprecio a mi mismo/a, incluidos mis errores.

Valgo, porque lucho por sobrevivir.

Tengo necesidades legítimas.

Está bien intentar satisfacer esas necesidades, según yo crea.

Todo lo que hago tiene un precio.

Acepto las consecuencias de mis actos.

Siempre hago lo mejor de lo que soy capaz en cada momento.

Tengo derecho a cometer errores.

En el momento de elegir, hago sólo lo que mis conocimientos me permiten.

Cuando no estoy segura de qué hacer, puedo examinar las consecuencias.

Nadie vale más o menos que yo.

Puedo aprender de mis errores sin culpa ni inquietud.

Yo soy responsable de mi vida.

Como Ser Humano tengo....

Derecho a pensar de manera propia y diferente a los demás.

Derecho a actuar de modo diferente a como los demás desearían que actuase.

Derecho a estar triste cuando pierdo algo valioso y a enfadarme cuando me siento agredida.

Derecho a elogiar y a recibir elogios.

Derecho a equivocarme en algunas ocasiones.

Derecho a hacer las cosas de manera imperfecta.

Derecho a no saber algo.

Derecho a saber algo.

Derecho a decidir la importancia que tienen las cosas.

Derecho a estar alegre cuando tengo algún éxito.

Derecho a cambiar de opinión.