

Δέκα βασικές αρχές για να ενισχύσεις τη διεκδικητικότητά σου!

Μην ξεχνάς ότι:

- 1) Έχεις το δικαίωμα να πεις όχι, χωρίς να νιώθεις ενοχές
- 2) Έχεις το δικαίωμα να κρίνεις μόνος σου τι να κάνεις και τι να σκεφτείς. Να πάρεις τις δικές σου αποφάσεις.
- 3) Έχεις το δικαίωμα να αλλάξεις γνώμη
- 4) Έχεις το δικαίωμα να κάνεις λάθη
- 5) Έχεις το δικαίωμα να θεωρείς τις ανάγκες σου σημαντικές
- 6) Έχεις το δικαίωμα να εκφράζεις αυτό που νιώθεις χωρίς να παραβιάζεις τα δικαιώματα του άλλου
- 7) Έχεις το δικαίωμα να αναλαμβάνεις τις ευθύνες σου για τις πράξεις σου
- 8) Έχεις το δικαίωμα να θέτεις τις προτεραιότητές σου
- 9) Έχεις το δικαίωμα να σέβεσαι τον εαυτό σου
- 10) Έχεις το δικαίωμα να είσαι ο εαυτός σου!

