

# MINN RÉTTUR



## Sem manneskja þá hef ég rétt á að:

Hafa mínar skoðanir.

Hvíla mig frá vinum þegar ég þarf.

Hafa mínar tilfinningar og tala um þær.

Gera mistök.

Segja nei.

Vera ekki fullkomin eða reyna alltaf að vera besta útgáfan af mér.

Segja stundum “ég veit ekki” - “ég er ósammála” - “ég skil ekki”.

Hugsa um mig áður en ég hugsa um aðra.

Biðja um aðstoð þegar ég þarf á hjálp að halda.

Vera ákveðin.

Þroskast, læra og breytast.

Kenna mér ekki um hluti  
sem ég ber ekki ábyrgð á og gat ekki stjórnað.