ТИ ВВАЖАЄШ, ЩО НЕДОСТАТНЬО ВПЕВНЕНА В СОБІ ЛЮДИНА?

Ось деякі орієнтири впевненості:

1. Я маю право оцінювати свою поведінку, думки та емоції і приймати відповідальність за їхнє ініціювання і наслідки для себе.

2. Я маю право вирішувати, чи відповідальний я за вирішення проблем інших людей.

3. Я маю право змінювати свою думку.

4. Я маю право робити помилки і бути відповідальним за них.

5. Я маю право бути нелогічним у прийнятті рішень.

6. Я маю право говорити, що я чогось не знаю.

7. Я маю право говорити, що я чогось не розумію.

8. Я маю право говорити, що я не маю до цього ніякої справи.

9. Я маю право встановити особисті пріоритети.

10. Я маю право говорити «ні» без почуття провини.