

Persoonlike regte:

- 1. Ek het die reg om te vra vir wat ek wil hê**
- 2. Ek het die reg om nee te sê vir versoeke**
- 3. Ek het die reg om uiting aan al my gevoelens te gee, hetsy dit positief of negatief is**
- 4. Ek het die reg om my besluite te verander ('to change my mind')**
- 5. Ek het die reg om foute te maak en om nie perfek te wees nie**
- 6. Ek het die reg om my eie waardes en standarde te volg**
- 7. Ek het die reg om nee te sê vir enige iets wat ek voel ek nie reg voor is nie, wat my onveilig laat voel of as dit inmeng met my waardes**
- 8. Ek het die reg om op eie prioriteite te besluit**
- 9. Ek het die reg om NIE verantwoordelik vir ander se besluite, aksies, gevoelens of probleme te wees nie.**
- 10. Ek het die reg om eerlikheid van ander mense te verwag**
- 11. Ek het die reg om kwaad te wees vir iemand wat ek voor lief is**
- 12. Ek het die reg om my unieke self te wees**
- 13. Ek het die reg om bang te voel en te sê "ek voel bang"**
- 14. Ek het die reg om te sê "ek weet nie"**
- 15. Ek het die reg om nie verskonings of redes vir my gedrag te gee nie**
- 16. Ek het die reg om my eie besluite te maak gebaseer op my gevoelens**
- 17. Ek het die reg tot my eie behoeftes vir persoonlike spasie en tyd**
- 18. Ek het die reg om speelvul te wees en iets sommer net vir die lekker te doen**
- 19. Ek het die reg om gesonder te wees as ander rondom my**
- 20. Ek het die reg tot 'n nie-geweldadige omgewing**
- 21. Ek het die reg om vriende te maak en gemaklik te voel rondom mense**
- 22. Ek het die reg om te verander en te groei**
- 23. Ek het die reg dat ander my behoeftes en begeertes respekteer**
- 24. Ek het die reg om met waardigheid en respek gehanteer te word**
- 25. Ek het die reg om gelukkig te wees**

