

Ваши психологические права

Ваши психологические права

- Право передумать
- Право на самовыражение
- Право отказаться от просьбы или предложения
- Право совершать ошибки
- Право испытывать разные эмоции
- Право просить о помощи и поддержке
- Право не следовать чужим советам
- Право на безопасность
- Право на уважение
- Право не оправдываться за свой выбор, чувства и желания
- Право на счастье
- Право ставить себя на первое место
- Право предоставлять людям решать собственные проблемы самим



@to_be_better

Внимание! Вам будут зачитаны ваши права.

Вы имеете право сначала позаботиться о себе, затем о близких и только потом — обо всём мире



Вы имеете право не включаться в дискуссию о каких-либо проблемах; не изучать глобальную новостную повестку, не быть в курсе событий и не заниматься агитационной работой, если лично вам плохо.

Также вы имеете право в первую очередь заботиться о тех, кто от вас зависит: о супругах, детях, подчинённых и коллегах, читателях и подписчиках — и только потом обо всех остальных людях.

Если вам нужно заниматься работой, вы имеете право сначала работать, а потом думать о мировой несправедливости.

Если вы или кто-то из ваших близких болен, вы имеете право отложить всю глобальную новостную повестку и заниматься уходом за этими людьми.

Вы имеете право не испытывать стыд и вину за действия, которые лично вы не совершали

В случае если кто-либо обвиняет вас в вещах, которые лично вы не совершили, вы имеете право игнорировать эти обвинения и приостанавливать контакты с этим человеком.

Вы имеете право не отвечать и не испытывать чувство вины за своих друзей, коллег, руководителей, представителей органов власти, а также за исторических личностей.

Вы также имеете право не испытывать стыд и вину за бездействие. Никто не имеет права обвинять вас в том, что вы чего-то не сделали, оберегая себя, своих детей, родных, супругов или команду.



Вы имеете право не иметь мнения обо всём, что пишут в соцсетях

Даже если все окружающие имеют мнение о том, что сейчас происходит в стране или в мире, вы имеете право не иметь на этот счёт мнения. В том числе:

- если событие касается морали и нравственности, вы имеете право не давать ему никаких оценок;
- если событие касается вас лично, вы имеете право не комментировать его публично;
- если речь идёт о вопиющей несправедливости, невообразимом насилии, вероломном поведении и предательстве — вы имеете право не высказываться по этому поводу.



Никто не вправе принуждать вас к комментированию и оцениванию каких-либо событий, навязывать вам своё мнение или требовать этого мнения от вас. Вы имеете право отстраниться от разговора.

Вы имеете право не жертвовать безопасностью и благополучием себя и своих близких

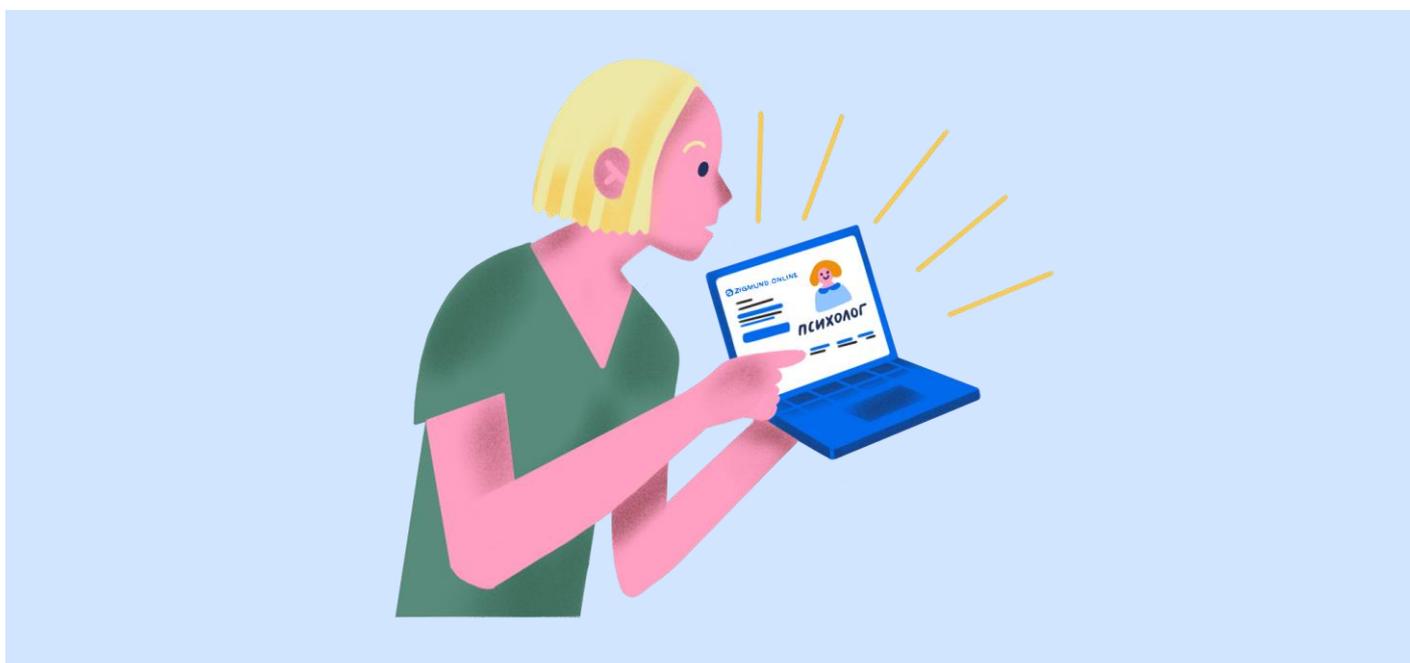
Вы имеете право игнорировать или не поддерживать любые призывы к любым действиям, если эти действия:

- угрожают вашему здоровью и безопасности;
- угрожают здоровью и безопасности ваших близких и семьи;
- выведут вас из строя на существенное время, в которое вы должны ухаживать за другими людьми;
- поставят под удар благополучие, здоровье и безопасность людей, которые зависят от ваших решений (например, ваших сотрудников).

Вы имеете право в первую очередь заботиться о себе и своих людях, не поддаваясь на провокации и призывы людей, которые не несут за вас ответственности.

Вы имеете право попросить о помощи и получить её

Даже если ваши жизненные обстоятельства лучше, чем обстоятельства других людей, вы имеете право чувствовать себя плохо, нуждаться в помощи и просить её. Если кому-то хуже, чем вам, это не значит, что вы должны заткнуться и помогать окружающим, а не себе. Вы можете просить помощи для себя, даже если другим людям тоже нужна помощь.



Вы имеете право оберегать свою психику

Ваш рассудок, способность справляться с трудностями, концентрация, воля и спокойствие — это ваша опора. Вы имеете право оберегать её: не пускать в неё провокаторов, манипуляторов и мусор.

Вы имеете право ставить на первое место себя и своих людей. И только потом, если захотите, заниматься всеми остальными людьми, их идеями, призывами, слоганами, идеологией, моралью, планами и амбициями.

**Вы имеете право
сохранить себя,
чтобы справиться
и двигаться дальше.**