

Liite: Omien oikeuksien luettelo

1. Minulla on oikeus pyytää haluamaani
 2. Minulla on oikeus vastata kieltävästi pyyntöihin tai vaatimuksiin, joita en voi täyttää
 3. Minulla on oikeus ilmaista kaikkia – sekä kielteisiä, että myönteisiä – tunteitani
 4. Minulla on oikeus muuttaa mieleni
 5. Minulla on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellinen
 6. Minulla on oikeus toimia omien arvojeni ja moraalikäsitteideni mukaan
 7. Minulla on oikeus sanoa ei kaikelle, mihin en koe olevani valmis, mikä tuntuu vaaralliselta tai mikä loukkaa arvojani
 8. Minulla on oikeus päättää omien asioideni tärkeysjärjestyksestä
 9. Minulla on oikeus olla vastaamatta muiden käytöksestä, teoista, tunteista tai ongelmista
 10. Minulla on oikeus odottaa muilta rehellisyyttä
 11. Minulla on oikeus suuttua rakastamilleni ihmisille
 12. Minulla on oikeus olla täysin oma itseni
 13. Minulla on oikeus pelätä ja sanoa, että minua pelottaa
 14. Minulla on oikeus sanoa: "En tiedä"
 15. Minulla on oikeus olla selittelemättä tai puolustelematta käytöstäni
 16. Minulla on oikeus tehdä päätöksiä tunteideni pohjalta
 17. Minulla on oikeus kaivata omaa tilaa ja aikaa
 18. Minulla on oikeus olla leikillinen
 19. Minulla on oikeus olla läheisiäni terveempi
 20. Minulla on oikeus olla ympäristössä, jossa minua ei kohdella huonosti
 21. Minulla on oikeus saada ystäviä ja viihtyä ihmisten seurassa
 22. Minulla on oikeus muuttua ja kasvaa
 23. Minulla on oikeus siihen, että muut kunnioittavat tarpeitani ja toiveitani
 24. Minulla on oikeus saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua
 25. Minulla on oikeus olla onnellinen
- (Bourne, 1999: Vapaaksi ahdistuksesta)