

# BILLS OF ASSERTIVE RIGHTS

1. I have the right to say **no** without feeling guilty.
2. I have the right to express my feelings.
3. I have the right to change my mind.
4. I have the right to make mistakes.
5. I have the right to ask for help.
6. I have the right to set boundaries.
7. I have the right to prioritize my mental health.
8. I have the right to be treated with respect.
9. I have the right to walk away from harmful situations.
10. I have the right to take up space.
11. I have the right to communicate my needs.
12. I have the right to protect my peace.
13. I have the right to disagree with others.
14. I have the right to rest without feeling lazy.
15. I have the right to choose who has access to me.
16. I have the right to not explain every decision I make.
17. I have the right to feel safe in relationships.
18. I have the right to grow and change.
19. I have the right to be imperfect.
20. **I have the right to choose any of these rights without feeling guilty.**

# DERECHOS ASERTIVOS

1. Tengo el derecho de decir no sin sentir culpa.
2. Tengo el derecho de expresar mis sentimientos.
3. Tengo el derecho de cambiar de opinión.
4. Tengo el derecho de cometer errores.
5. Tengo el derecho de pedir ayuda.
6. Tengo el derecho de poner límites.
7. Tengo el derecho de priorizar mi salud mental.
8. Tengo el derecho de ser tratado(a) con respeto.
9. Tengo el derecho de alejarme de situaciones dañinas.
10. Tengo el derecho de ocupar espacio.
11. Tengo el derecho de comunicar mis necesidades.
12. Tengo el derecho de proteger mi paz.
13. Tengo el derecho de estar en desacuerdo con otros.
14. Tengo el derecho de descansar sin sentirme flojo(a).
15. Tengo el derecho de elegir quién tiene acceso a mí.
16. Tengo el derecho de no explicar cada decisión que tomo.
17. Tengo el derecho de sentirme seguro(a) en mis relaciones.
18. Tengo el derecho de crecer y cambiar.
19. Tengo el derecho de ser imperfecto(a).
20. **Tengo el derecho de elegir cualquiera de estos derechos sin sentir culpa.**

@talktherapywithdani