

Derechos de los Hijos Adultos (ACA)

- Tengo derecho a todos esos buenos momentos que he anhelado durante todos estos años y que no obtuve.
- Tengo derecho a la alegría en esta vida, aquí en este momento, y no solo a una oleada de euforia momentánea sino algo más sustantivo.
- Tengo derecho a relajarme y divertirme de una manera no alcohólica y no destructiva.
- Tengo derecho a buscar activamente personas, lugares y situaciones que me ayuden a lograr una buena vida.
- Tengo siempre el derecho a decir NO cuando sienta que algo no es seguro o no estoy listo(a).
- Tengo derecho a no participar en el comportamiento activo o pasivo de "locura" de mis padres, hermanos y otros.
- Tengo derecho a tomar riesgos calculados y a experimentar con nuevas estrategias.
- Tengo derecho a cambiar mi tono, mis estrategias y mis divertidas ecuaciones.
- Tengo derecho a "arruinarla"; a cometer errores, "a echar todo a perder", a decepcionarme y no llegar a la marca.
- Tengo el derecho a abandonar la compañía de personas que deliberadamente o sin querer me reprochan, me culpan, me manipulan o me humillan, incluido mi padre alcohólico, mi padre no alcohólico o cualquier otro miembro de mi familia.
- Tengo derecho a poner fin a las conversaciones con las personas que me aplastan y me humillan.
- Tengo derecho a sentir todos mis sentimientos.
- Tengo derecho a confiar en mis sentimientos, mi juicio, mis corazonadas y mi intuición.
- Tengo derecho a desarrollarme como una persona completa emocionalmente, espiritualmente, mentalmente, físicamente y psicológicamente.
- Tengo derecho a expresar todos mis sentimientos de manera no destructiva y en un momento y lugar seguros. Está bien que me sienta enojado y lo exprese de manera responsable.
- Tengo derecho a decir "no" sin sentirme culpable. No tengo que disculparme o dar razones cuando digo que no.
- No tengo que sentirme culpable solo porque a alguien más no le gusta lo que hago, digo, pienso o siento.
- No tengo que asumir la plena responsabilidad de tomar decisiones, especialmente cuando otros comparten la responsabilidad de tomar la decisión.
- Tengo derecho a decir "no entiendo" sin sentirme estúpido o culpable.
- Tengo derecho a decir "No sé".
- Tengo derecho a pedirle a otros que hagan cosas por mí.
- Tengo el derecho de rechazar las peticiones que otros me hagan.
- Tengo derecho a decirle a los demás cuando creo que me están manipulando, engañando o tratándome injustamente.
- Tengo el derecho de rechazar responsabilidades adicionales sin sentirme culpable.
- Tengo derecho a decirle a los demás cuando me moleste su comportamiento.
- No tengo que comprometer mi integridad personal.
- Tengo el derecho a cometer errores y hacerme responsable de ellos.
- Tengo derecho a equivocarme.
- No tengo que ser querido, admirado o respetado por todos por todo lo que hago.
- Tengo derecho a todo el tiempo que necesite para experimentar con esta nueva información y estas nuevas ideas e iniciar cambios en mi vida.
- Tengo derecho a ordenar la lista de productos que mis padres me vendieron; Tomar lo aceptable y volcar lo inaceptable.
- Tengo derecho a una forma de vida mentalmente sana, aunque se desviará en parte o en su totalidad de la filosofía de vida que prescriben mis padres.
- Tengo derecho a ocupar mi lugar en este mundo.
- Tengo derecho a seguir cualquiera de los derechos anteriores, a vivir mi vida de la manera que quiero, y no esperar hasta que mi padre alcohólico se recupere, se ponga feliz, busque ayuda o admita que hay un problema.