

Tien assertieve grondrechten

1. Ik heb het recht om nee te zeggen
2. Ik heb het recht geen excuses of verklaring voor mijn gedrag te geven
3. Ik heb het recht zelf te bepalen of ik een oplossing moet zoeken voor andermans problemen
4. Het is niet nodig dat anderen me aardig vinden om met elkaar te kunnen omgaan
5. Ik heb het recht fouten te maken en er zelf de verantwoordelijkheid voor te dragen
6. Ik heb het recht van mening te veranderen
7. Ik heb het recht mijn behoeften en wensen te uiten
8. Ik heb het recht onlogisch te zijn bij het nemen van beslissingen
9. Ik heb het recht om me niets aan te trekken van de mening van de ander over mij
10. Ik heb het recht ervoor te kiezen in een bepaalde situatie niet assertief te zijn (in sommige situaties kan het beter zijn om niet te kiezen voor assertief gedrag)