

## I AM ALLOWED:

1. I am allowed to decide what I like and what I don't like.
2. I am allowed to decide what is pleasant and what is not.
3. I am allowed to decide what I want and what I don't want.
4. I am allowed to say **No**.
5. I am allowed to say **No** even if I already said Yes.
6. I am allowed to change my mind.
7. I am allowed to not explain my **No**.
8. I am allowed to not give a reason for my **No**.
9. I am allowed to say I don't know.
10. I am allowed to say I don't understand.
11. I am allowed to say **No** to my boss.
12. I am allowed to say **No** to my friends.
13. I am allowed to disobey an order that seems inappropriate.
14. I am allowed to say **No** without feeling guilty.
15. I am allowed to demand that others treat me with respect.
16. I am allowed to demand my personal space.
17. I am allowed to decide what is harassment for me.
18. I am allowed to decide what is abuse for me.
19. I am allowed to not keep quiet.
20. I am allowed to not accept everything.
21. I am allowed to ask for help.
22. I am allowed to receive help.

## I AM ALLOWED...

Tel: 02-6730002

P.O.B. 10207, Jerusalem 91101, Israel



## מותר לי:

1. מותר לי להחליט מה אני אוהבת ומה אני לא אוהבת.
2. מותר לי להחליט מה נעים לי ומה לא נעים לי.
3. מותר לי להחליט מה אני רוצה ומה אני לא רוצה.
4. מותר לי להגיד **לא**.
5. מותר לי להגיד **לא** אפילו אם כבר אמרתי כן.
6. מותר לי לשנות את דעתי.
7. מותר לי לא להסביר את ה**לא** שלי.
8. מותר לי לא לתת סיבה ל**לא** שלי.
9. מותר לי להגיד **אני לא יודעת**.
10. מותר לי להגיד **אני לא מבינה**.
11. מותר לי להגיד **לא** לבוס שלי.
12. מותר לי להגיד **לא** לחברים שלי.
13. מותר לי לסרב לפקודה שאינה נראית לי מתאימה.
14. מותר לי להגיד **לא** בלי להרגיש אשמה.
15. מותר לי לדרוש שיתנהגו אלי בכבוד.
16. מותר לי להקפיד על הד' **אמות** שלי.
17. מותר לי להחליט מה היא ה**טרדה** בשבילי.
18. מותר לי להחליט מה היא **תקיפה** בשבילי.
19. מותר לי לא לשתוק.
20. מותר לי לא **לקבל** את הכל.
21. מותר לי לבקש עזרה.
22. מותר לי לקבל עזרה.

## מותר לי...

טל': 02-6730002

ת.ד. 10207 ירושלים 91101