

MIS METAS:

QUIERO AMARTE SIN AFERRARME,
APRECIARTE SIN JUZGARTE,
UNIRME A TI SIN INVADIRTE,
INVITARTE SIN EXIGIRTE,
DEJARTE SIN SENTIRME CULPABLE,
CRITICARTE SIN HACER QUE TE SIENTAS CULPABLE,
Y AYUDARTE SIN OFENDERTE.

SI PUEDO OBTENER DE TI EL MISMO TRATO,
PODREMOS CONOCERNOS MUTUAMENTE.

LOS DERECHOS PERSONALES:

TU TIENES:

1. EL DERECHO A ACTUAR DE MANERA QUE PROMUEVAS TU DIGNIDAD Y RESPETO POR TI MISMO SIEMPRE QUE NO SEAN VIOLADOS LOS DERECHOS DE LOS DEMAS.
2. EL DERECHO A SER TRATADO CON RESPETO.
3. EL DERECHO A DECIR NO Y NO SENTIRTE CULPABLE.
4. EL DERECHO A EXPERIMENTAR Y EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS
5. EL DERECHO A TOMARTE TIEMPO PARA PARAR, PENSAR, REFLEXIONAR Y DECIDIR.
6. EL DERECHO A CAMBIAR DE OPINIÓN.
7. EL DERECHO A PEDIR LO QUE QUIERES.
8. EL DERECHO A NO HACER MÁS DE LO QUE HUMANAMENTE ERES CAPAZ DE HACER.
9. EL DERECHO A SOLICITAR INFORMACIÓN.
10. EL DERECHO A COMETER ERRORES.
11. EL DERECHO A SENTIRTE BIEN CONTIGO MISMO.

PREGUNTES:

1. RELACIONA AQUESTS TEXTES AMB EL QUE HEM VIST DE LA INTELIGÈNCIA EMOCIONAL, LES HABILITATS SOCIALS, LES RELACIONS INTERPERSONALS ¿PER QUÈ PENSES QUÈ SÓN IMPORTANTS AQUESTES METES I DRETS DINS EL MÓN DE LA PARELLA?
2. TRIA UNA SITUACIÓ ON TU ET COMUNIQUIS DE FORMA PASSIVA O AGRESSIVA, ESPECIFICA AMB QUI, I DÓNA UNA RESPOSTA ASSERTIVA. DIGUÈS QUIN DRET O DRETS NO RESPETES EN TU O EN ELS ALTRES.
3. SITUACIÓ: “VAS AL CINEMA I ELS DE DARRERA TOT EL TEMPS FAN RENOU I TE MOVEN LA BUTACA: ¿COM CREUS QUE RESPONDRIES I QUINES CONSEQUÈNCIES TENDRIA SI HO FAS DE FORMA PASSIVA, AGRESSIVA I ASSERTIVA (INDICA COM FARIES UNA PETICIÓ DE CANVI DE CONDUCTA)?”