

Je v pořádku říct “NE”

Nemusíš dělat věci navíc, když sotva stojíš.

Nemusíš být vždy dostupný.

Nemusíš se stále přizpůsobovat.

**Říct „ne“ neznamená být zlý
nebo sobecký.**

**Znamená to chránit sebe
a mluvit za svoje potřeby.**

I když se cítíš provinile.

I když se kvůli tomu někdo
na tebe zlobí.

I když jsi to dřív dělal jinak.



Máš právo říct „ne“.

Protože si zasloužíš cítit se dobře.

Protože tvoje hranice jsou důležité.

JE V POŘÁDKU ŘÍCT SI O POMOC:

116 123 – LINKA PSYCHICKÉ POMOCI (ZDARMA, NONSTOP)

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ WWW.PDZ.CZ

CDZ RIAPS TRUTNOV WWW.RIAPS.CZ

AUTOR NÁMĚTU: PAVEL MALACH, GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ: VÝMĚNÍK, Z.S.



Spolufinancováno
Evropskou unií



Královéhradecký kraj



VÝMĚNÍK