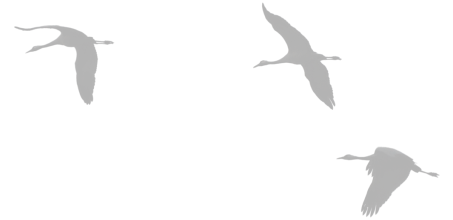


HUOMASSA

olen huomassa, turvassa:



Olen arvokas juuri tällaisena; minulla on rauha olla oma itseni

Kunnioitan jokaisen itsemäärättyä oikeutta enkä tee oletuksia toisen kokemuksista, identiteetistä tai elämäntilanteesta.

Sukupuoleni, taustani, etnisyyteni, uskontoni, terveyteni tai mikään muukaan ei oikeuta toisia puhumaan vähättelevästi tai tekemään niistä vitsiä.

Menetykseni voi olla kaukana tai lähellä, mutta saan olla sellainen kuin olen tunteineni ja ajatuksineni.

Saan puhua ja kuulla

Osa ihmisistä on aktiivisia, osa haluaa vain kuunnella. Annan toisen puhua puheenvuoronsa loppuun ja puhun itse vasta sen jälkeen.

En häiritse muita sanallisesti, koskettamalla tai tuijottamalla

En koske toiseen kysymättä lupaa. Muistan, että en voi tietää toisen rajoja kysymättä niistä.

Saan halata, kun se on molemmille osapuolille turvallista ja se sopii molemmille.

Annan ja otan vastaan palautetta rakentavasti

Olen avoin minulle annetulle palautteelle ja pyrin - tarvittaessa - muuttamaan toimintaani.

Jos näen tai kuulen häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua, puutun siihen itselleni sopivalla tavalla. Puuttamalla toimin myös esimerkkinä toisille.

Kuuntelen itseäni ja olen armollinen

Annan myös muille oikeuden pitää taukoja, poistua tilanteesta tai olla osallistumatta johonkin toimintaan ilman, että kyseenalaistan syytä.

*Jokaisen menetys on arvokas.
Jokainen henkirikos on menetys ja jokainen menetys on yhtä arvokas.*



HUOMA