# **Отныне я никому ничего не должен(а)**

# **Отныне я позволяю окружающим думать обо мне все, что они хотят**

# **Отныне свои дела и интересы я всегда ставлю на первое место**

# **Отныне я имею право на личное время**

# **Отныне я уверенно отстаиваю свои интересы, если мне это необходимо**

# **Отныне я легко говорю «нет» если считаю нужным**

# **Отныне я выполняю только те просьбы и поручения, которые хочу и считаю необходимым выполнить**

# **Отныне я освобождаю себя от обязательств выполнять все без разбору просьбы и поручения**