



## **Il “ventunologo” dei doveri e diritti opportuni per la propria sopravvivenza somatopsichica**

1. Ho il dovere di cercare la felicità e il diritto di viverla.
2. Ho il dovere di essere umile e il diritto di evitare compagnie arroganti.
3. Ho il dovere di riempire la mia bottiglia e il diritto di fermarmi quando mi accorgo che é vuota.
4. Ho il dovere di essere amico e il diritto di non accettare comportamenti indolenti.
5. Ho il dovere di amare me stesso e gli altri per come sono capace e il diritto di non sentirmi in colpa.
6. Ho il dovere di fare del mio meglio e il diritto di non preoccuparmi dei risultati.
7. Ho il dovere di accettare la mia infinita piccolezza e il diritto di vivere l’infinita bontà pura che c’è dentro.
8. Ho il dovere di evitare di criticare e il diritto di ignorare chi critica.
9. Ho il dovere di evitare di lamentarmi e il diritto di ignorare chi si lamenta.
10. Ho il dovere di sognare e il diritto di realizzare i miei sogni.
11. Ho il dovere di lavorare bene e il diritto di fare pagare i servizi resi.
12. Ho il dovere di darmi da fare e il diritto di non accettare comportamenti pigri.
13. Ho il dovere di dire la verità e il diritto di non condividere falsità.
14. Ho il dovere di lavorare e il diritto di riposare.
15. Ho il dovere di diventare chi sono e il diritto di scegliere come organizzare il mio tempo per realizzarlo.
16. Ho il dovere di ascoltare e il diritto di stare in silenzio.
17. Ho il dovere di collaborare e il diritto di interrompere le collaborazioni quando vengono meno i presupposti di base.
18. Ho il dovere di rispettare me stesso, gli altri e il gioco e il diritto di fare rispettare me stesso, gli altri e il gioco.
19. Ho il dovere di assumermi le mie responsabilità e il diritto di non caricarmi delle responsabilità degli altri.
20. Ho il dovere di essere grato e riconoscente nei confronti di chi mi ha creato, messo al mondo, formato e ispirato e il diritto di andare avanti per la mia strada.
21. Ho il dovere di lottare per la mia libertà e il diritto di dire di no.

*Carlo Spillare*