

## RODZINNE PRYZRZECZENIE PRZECIW PRZEMOCY

Tworzenie pokoju musi mieć początek w nas samych i w naszej rodzinie. Członkowie rodziny \_\_\_\_\_, każdy z nas, zobowiązuje się jak najlepiej może, być ludźmi pokoju angażując się przeciw przemocy i gwałtowności.

### Ażeby Szanować Siebie i Innych

Ażeby szanować siebie, ażeby afirmować innych i unikać bezlitosnej krytyki, nieprzychylnych słów, fizycznych napadów i samo-niszczycielskiego zachowania.

### Ażeby Lepiej Porozumiewać Się

Ażeby dzielić się moimi uczuciami szczerze, szukając bezpiecznych sposobów wyrażenia swego gniewu i załatwiania problemów spokojnie.

### Ażeby Być Słuchaczem

Ażeby wsłuchiwać się uważnie gdy inni mówią zwłaszcza gdy nie zgadzają się ze mną, mając wzgląd na uczucia i potrzeby drugich zamiast nalegać na swój własny sąd.

### Ażeby Przebaczać

Ażeby przeproszać i zadośćczynić gdy się sprawiło ból, ażeby przebaczać innym i nie żywić urazy względem nich.

### Ażeby Szanować Przyrodę

Ażeby traktować środowisko i wszelki żywiół łącznie z domowymi zwierzątkami, troskliwie i starannie.

### Ażeby Bawić Się w Twórczy Sposób

Ażeby wybierać rozrywki i zabawki z myślą o wartościach cenionych we własnej rodzinie, unikać rozrywek które przedstawiają gwałt w sposób podniecający, śmieszny lub przyjęty ogólnie.

### Ażeby Być Odważnym

Ażeby występować w różnych formach kiedykolwiek gwałt się napotka, czy to w domu, w szkole, w miejscach pracy, lub w społeczeństwie, i być gotowym do wsparcia tych którzy bywają traktowani w sposób krzywdzący.

To jest nasze przyrzeczenie. To jest nasz cel. Będziemy analizować nasze postępowanie odnośnie do naszego przyrzeczenia miesięcznie, w \_\_\_\_\_ podczas następných dwunastu miesięcy w celu wzajemnego wsparcia, starając się o wspólnotę bardziej pokój kochającą.

Podpis Członków Rodziny Składających Przyrzeczenie:

---

---

---

"Usuwać gwałt, każda rodzina z osobna, rozpoczynając z nasza własna."