

STAPPENPLAN

Van schaamte naar zelfrespect



1

HERKEN DE EMOTIE

Voel ik mij slecht over iets wat ik deed (schuld)? Of over wie ik ben (schaamte)?

- Waar zit het gevoel in mijn lichaam?
- Zeg ik tegen mijzelf: 'dat was stom van mij' (schuld)?
Of: ik ben stom/ ik ben niet goed genoeg (schaamte)

2

NOEM HET BIJ DE JUISTE NAAM

Alleen al het benoemen van het gevoel 'dit is schaamte' haalt de angel er uit. Je hersenen worden rustiger als je woorden geeft aan je gevoel. Zodra je iets benoemt, wordt het vaak hanteerbaar.

3

WEES VRIENDELIJK VOOR JEZELF (ZELFCOMPASSIE)

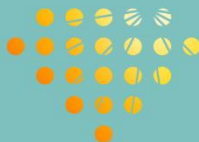
Spreek tegen jezelf zoals je tegen een goede vriend(in) zou praten. 'Je bent niet de enige. Je mag fouten maken. Je bent oké.'

4

Gebruik schaamte om jezelf te begrijpen (niet om jezelf te breken)

Schaamte wil je doen geloven dat je niet goed genoeg bent. Draai het om:

- Wat zegt deze schaamte over wat belangrijk voor me is?
- Welke overtuiging over mijzelf mag ik loslaten?
- Wat zou ik nodig hebben om me wel genoeg te voelen?



GroeiBriljant

VOOR PERSOONLIJKE SCHITTERING

www.groeibriljant.nu