

STAPPENPLAN

Van schaamte naar kracht

Schaamte kan verlamrend werken. Maar juist in de momenten dat je kwetsbaar was, ligt de sleutel naar groei, zelfvertrouwen en authenticiteit. Met dit stappenplan breng je jouw ervaring terug naar de kern: van pijn naar kracht.



1

HERKEN DE TRIGGER

Sta stil bij het moment dat je schaamte voelde. Wat gebeurde er precies?

- Beschrijf kort de situatie.
- Schrijf ook op wat er door je heen ging (gedachten, emoties, fysieke reacties). Zo maak je de trigger concreet in plaats van dat het een vaag, beklemmend gevoel blijft.

2

BENOEM JE INTENTIE

Vraag jezelf: waarom wilde ik dit delen of doen?

- Was het om eerlijk te zijn? Om verbinding te maken? Je intentie herinnert je eraan dat jouw gedrag voortkwam uit zorg of authenticiteit, niet uit zwakte.

3

MAAK ONDERSCHIED

Anderen reageren vanuit hun eigen bril: met filters van angst, schaamte of oordeel.

- Wat was hun interpretatie of reactie?
- Wat zegt dat over hén, en niet over jou?

4

OEFEN ZELFCOMPASSIE

Wees de vriend(in) die je op dat moment nodig had.

- Schrijf minstens één zin op die je tegen jezelf zou zeggen, bijvoorbeeld: “Het kost moed om je uit te spreken.” of “Ik heb gehandeld vanuit oprechtheid.” Deze woorden vormen je anker, zodat je niet verdrinkt in zelfkritiek.



GroeiBriljant

www.groeibriljant.nu