

## Werkblad: reflectie op schaamte

1. Wat maakt dat je je schaamt? Beschrijf de situatie zo neutraal mogelijk.
2. Welke gedachten of overtuigingen komen op wanneer je je schaamt?
3. Hoe voel je schaamte in je lichaam? Beschrijf de fysieke gewaarwordingen.
4. Wat probeer je te vermijden of verbergen als je je schaamt?
5. Als je een vriend zou zien in dezelfde situatie, wat zou je tegen hem/haar zeggen?
6. Kun je een mildere, meer compassievolle gedachte vinden over jezelf in deze situatie?
7. Wat zou een kleine, concrete stap zijn om met schaamte om te gaan (bijv. delen met een vertrouwenspersoon)?