



TEGN INN:

Hvor i kroppen kjenner du skam?  
Hvilken farge har følelsen?

Fortell om en gang du skammet deg.  
Hva skjedde?

Hva gjør du når du skammer deg? Sett ring rundt påstandene som stemmer for deg:

- ✓ Jeg tenker det er min skyld
- ✓ Jeg prøver å skylde på andre
- ✓ Jeg holder meg borte fra lignende situasjoner seinere
- ✓ Jeg prøver å glemme det

Hva kan få skam til å krympe?

