

De week van de schaamte

vraag 1) Wanneer had jij voor het laatst last van schaamte?

vraag 2) Hoe kijk je daar nu op terug?

vraag 3) Ben jij je er in het moment bewust van dat je schaamte voelt, of kom jij daar pas later achter dat het om schaamte ging?

vraag 4) Als jij je er in het moment bewust van bent dat je je schaamt, hoe ga je dan met dat gevoel om? (stop je het bijvoorbeeld weg achter een ander gevoel of ontken je het)

vraag 5) Belemmert het gevoel van schaamte jou om dingen te doen die je graag zou willen doen?

vraag 6) Praat jij er weleens met mensen over dat je je schaamt voor dingen of voor bepaalde situaties, of hou je dit liever voor jezelf?

Vraag 7) Hoe ga jij ermee om als je merkt dat iemand anders zich schaamt?

Vraag 8) Voel jij ook weleens plaatsvervangende schaamte?

Vraag 9) Hoe ga jij om met deze plaatsvervangende schaamte?