



# Omgaan met je schaamte. Zo doe je dat.

Transformeer je schaamte: Een gids voor groei en heling.



Praktische stappen en inzichten om schaamte te begrijpen, los te laten en te transformeren naar kracht.



"Schaamte is niet wie je bent, maar een ervaring die je kunt transformeren."

# ZET JE SCHAAMTE OM

## OP NAAR GROEI!

Schaamte kan een zwaar en isolerend gevoel zijn, maar het is ook een kans voor groei. Dit e-book begeleidt je stap voor stap om je schaamte te begrijpen, te omarmen en om te zetten in kracht.

### WAT JE LEERT:

1. Wat schaamte is en hoe het ontstaat.
2. Hoe je de impact van schaamte kunt verminderen.
3. Praktische tools en oefeningen om schaamte te transformeren.



# De kern van schaamte

Schaamte is de overtuiging dat er iets fundamenteel mis met ons is, waardoor we denken dat we niet goed genoeg zijn. Het is een emotie die vaak gepaard gaat met isolatie en zelfkritiek.

Schaamte kan ontstaan door:

1. Kritiek in de kindertijd.
2. Sociale afwijzing.
3. Traumatische ervaringen.



# Hoe schaamte je leven beïnvloedt

## DE IMPACT VAN SCHAAMTE

- Fysiek: Spanning, een knoop in de maag, of oppervlakkige ademhaling.
- Emotioneel: Angst voor afwijzing, perfectionisme of een laag zelfbeeld.
- Gedragmatig: Jezelf isoleren, pleasen of terugtrekken.



# 5 Stappen om schaamte te helen

## PRAKTISCHE STAPPEN OM SCHAAMTE TE TRANSFORMEREN

- Erken je schaamte: Sta stil bij je gevoelens zonder oordeel.
- Observeer je gedachten: Wat zegt je innerlijke criticus?
- Schrijf het op: Reflecteer in een dagboek.
- Werk met compassie: Herhaal affirmaties zoals "Ik ben genoeg."
- Zoek verbinding: Deel je gevoelens met een vertrouwd persoon.



# Dagelijkse gewoonten voor groei

## TOOLS EN OEFENINGEN

Gebruik een dagbloektemplate / template

- Wat voelde ik vandaag?
- Wat zegt mijn innerlijke criticus?
- Hoe kan ik hier compassie voor tonen?

Ademhalingsoefening:

- Probeer de 4-7-8 methode: Adem 4 seconden in, houd 7 seconden vast, en adem 8 seconden uit.

Dankbaarheidslijst:

- Schrijf elke dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent.



# Maak je eigen inspirerende verhaal

## MAAK JE EIGEN TOEKOMST.

Velen hebben schaamte ervaren, maar het proces van heling laat zien dat het mogelijk is om je vrij te voelen. Observeer jezelf van een afstand. Bedenk je in hoe jij je schaamte hebt overwonnen. Hieronder jouw verhaal:

Voorbeeldverhaal:

- **Situatie:** Je voelde schaamte na een mislukte presentatie.
- **Actie:** Door journaling en ademhalingsoefeningen te gebruiken,
- kon jij de schaamte loslaten en vertrouwen herwinnen.
- **Resultaat:** Meer zelfacceptatie en rust.



# Reflecteer op je reis

## REFLECTIEPAGINA

- Wat heb ik deze week geleerd over mijn schaamte?
- Hoe voelde ik me na het toepassen van de tools?
- Wat wil ik de komende week proberen?

## MEER TIPS OVER SCHAAMTE:

- Boekentip: "Embracing Shame" - Dr. Bret Lyon & Sheila Rubin.
- Podcast: Luister naar Unlocking Us van Brene Brown.
- Apps: Insight Timer voor meditatie over compassie en zelfacceptatie.



# Je bent op de goede weg

Schaamte is niet het einde van je verhaal, maar een deel van je reis. Door bewustzijn en compassie kun je vrijheid vinden. Wees mild voor jezelf, want groei is een proces.

## REFLECTIEPAGINA

- Wat heb ik deze week geleerd over mijn schaamte?
- Hoe voelde ik me na het toepassen van de tools?
- Wat wil ik de komende week proberen?

"Schaamte transformeren begint met erkennen dat je altijd er mag zijn."

