

Sanningar för att frigöra dig från skammens grepp

Många beslut, tankar och handlingar som jag gjort som ett resultat av min skam, var och är osunda. De är baserade på lögnen om min identitet och mitt värde.

- ✓ Jag behöver inte låta skammen fortsätta att styra mitt liv.
- ✓ Jag måste förändra den uppfattning jag har om mig själv och om andra, som bygger på mina skamkänslor, till exempel att "Jag är värdelös" och "Jag kan inte lita på någon".
- ✓ Mitt beslut att göra abort har inte gjort mig till en värdelös människa.
- ✓ Läkningen börjar med medvetenhet, erkännande och acceptering av sanningen.
- ✓ Jag kan ha sunda relationer som innebär ömsesidig respekt, tillit och kärlek.
- ✓ Jag behöver känna igen äkta skuld och handla sunt utifrån den.
- ✓ Jag måste kännas vid och ta itu med de osunda sätt på vilka jag just nu gömmer min skam eller skuld.

