

## Självuppfattningsanalys

Här får du hjälp att identifiera uppfattningar som ger uttryck för skam genom att på en daglig basis. När du känner dig nedtyngd av skuld och skam notera ned vad du säger och tänker om dig själv.

Vad jag säger \_\_\_\_\_

Vad är sanningen \_\_\_\_\_

