

# Vad utlöser dina känslor av skam och hur reagerar du?

Det andra redskapet är att skriva ned vad som utlöser dina känslor av skam och hur du reagerar. Detta hjälper dig att utvärdera och följa dina framsteg.

Besvara dessa frågor när du känner antingen skuld eller skam:

Vad var det som hände?

Vilka var inblandade?

Vilka var mina första känslor?

Hur reagerade jag?

Hur kände jag mig efter reaktionen?

