

Tenk tilbake på hendelsene som har forårsaket deg de verste følelsene av skam og ydmykelse. Det kan være en eller flere. Se om du kan fylle ut kolonnene i skjemaet under for selve hendelsen, din tidligere vurdering som har skapt skamfølelser, og din nye vurdering.

Situasjon	Tidligere vurdering - skam/ydmykelse	Ny (oppdatert) vurdering