

Eneseanalüüs-häbi

See tööleht aitab sul märgata, kuidas häbi on sind mõjutanud ja mõista, kes sa tegelikult oled.

Meenuta ühte olukorda, kus tundsid häbi või häbistamist. Mis juhtus?

Kuidas sa end siis tundsid?

Kuidas võiksid end nüüd näha – mitte läbi häbi, vaid läbi kaastunde ja mõistmise?

Mida sa nüüd ette võtad, et sellest häbist vabaneda? Või mida sa vajad, et end kergemini ja vabamalt tunda?