



Jezelf vergeven

Vindplaats
verheldert

In makkelijke taal



Oefening

De oefening helpt je om de schaamte die niet van jou is los te laten en jezelf te vergeven.

Tips om te oefenen



1. **Schrijf een brief aan jezelf met de woorden:
Het is niet mijn schuld.**



2. **Denk elke dag: alle mensen op de wereld horen bij elkaar.
Ik ben niet alleen.**



3. **Zoek steun bij een vriend, therapeut of groep.**



4. **Vier kleine stapjes.**

Wees trots op momenten dat je vriendelijk bent voor jezelf.



Blijf steeds zeggen: Vergeving gaat niet om de ander. Het is jouw kans om jezelf los te maken van schaamte. Blijf jezelf vertellen: Het is niet jouw schuld.

MEER INFOKAARTEN:



vindplaatscompassie.nl