



Shamy is het stemmetje in je hoofd dat je hoort als je iets doet waar je je voor schaamt.

Alles mag er zijn.
Blij, nieuwsgierig, boos, verdrietig. En **Shamy**.

☐ Maak je jezelf groot en sterk?

☐ Wiebelknieën?

Waar zou Shamy je tegen willen beschermen?
Zeg (*nee*) dankjewel.

☐ Speel je de clown?

☐ Waar voel je het in je lijf?

☐ Knoop in je maag?

☐ Bloos je?

Je hoeft Shamy niet weg te sturen.
Shamy hoort er bij, *maar* mag niet de baas spelen.

☐ Hou je je adem in?

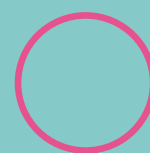
De kracht van NOG niet.
Alle eerste keren zijn spannend. Hoe *oefen* jij je groeimindset?

Zeg niet: 'Ik *ben* altijd onhandig.' **Zeg wel:** 'Ik *deed* iets onhandigs.'

☐ Maak je jezelf klein en onzichtbaar?

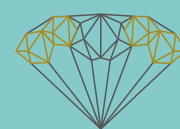
Kan je met Shamy spelen?
Kan je *expres* iets doen waarvoor je je een beetje schaamt?

Blijft het hetzelfde voelen of wordt het minder als je het *vaker* doet?



Hoe voelt *schaamte* voor jou?

Wat denk doe voel je op dat moment?



**CREATIEF
VERMOGEN**
Utrecht

creatiefvermogenutrecht.nl

Illustratie Manja Eland
©2022 Creatief Vermogen Utrecht