

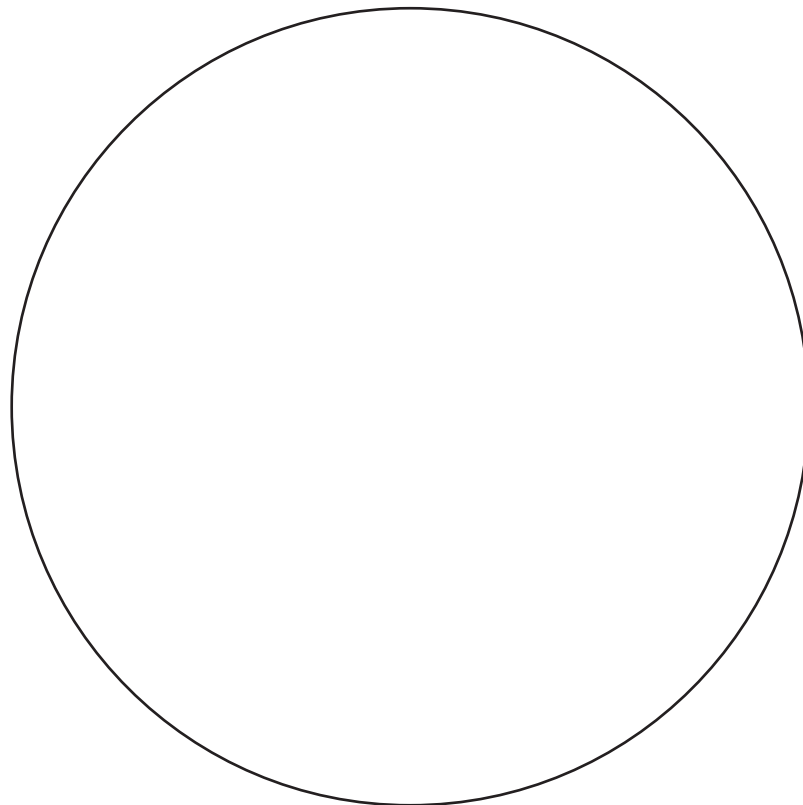


Orsakspaj

Välj en jobbig händelse som du känner dig ansvarig för och som gör att du fortfarande känner **skuld eller skam** för det som inträffade.

Skriv ner vilka anledningar som har bidragit till att det inte blev bra.

| ANLEDNING | % | ANLEDNING | % |
|-----------|---|-----------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Är du fortfarande skyldig 100%? Hur har orsakspajen förändrat dina tankar och känslor kring händelsen. Skriv ner dina tankar och känslor.