

# Förlåt och bli fri : en väg till lugn, styrka och välbefinnande



**Författare:** Barbro Holm Ivarsson

**Antal sidor:** 263

**Förlag:** Barbro Holm Ivarsson Förlag

**Utgiven:** January, 2018

**LADDA NER**

**LÄSA**

## Description:

Boken *Förlåt och bli fri* hjälper dig att förstå förlåtelse och försoning. I boken får du veta hur det kan gå till att förlåta sig själv och andra och varför det är så viktigt att göra det. Alla människor gör misstag, sårar andra, och blir själva sårade. Med utgångspunkt i egna erfarenheter lär Barbro Holm Ivarsson ut enkla, praktiska steg-för-steg-metoder för att släppa ilska, hat och agg, skuld, skam och självnedvärdering, och för att be om förlåtelse när det behövs. Du lär dig också att ge dig själv omsorg när det är svårt. Du kan läka ditt sårade hjärta och skapa en framtid utan skuggor från det förgångna.? Du förlåter andra för din egen skull. När du inte längre är villig att offra din sinnesfrid på grund av vad någon annan har gjort är det tid att förlåta. Du som är förorättad, kränkt och sårad blir befriad från bördan av att gå och tänka på det som har skett och vara arg, irriterad och ledsen. I processen får du vanligen även en mindre negativ syn på den person som har felat.? Att förlåta dig själv innebär att du gör dig fri från självanklagelser eller självnedvärdering som beror på att du upplever att du har fel och brister, eller har gjort misstag. *Förlåt och bli fri* vänder sig till alla som vill lära sig att förlåta sig själva och andra. Du får också lära dig hur du som privatperson eller professionell kan hjälpa andra att förlåta. Boken lämpar sig utmärkt för kurser och självhjälpgrupper.Barbro Holm Ivarsson är psykolog och har arbetat i 25 år med att hjälpa människor förlåta. Barbro är konsult, utbildare och författare till många böcker, filmer och utbildningsprogram på området hälsosamma levnadsvanor:

samtalsmetoder, prevention och behandling. Läs mer på [barbroivarsson.se](http://barbroivarsson.se)