

Søgeord: download Tilgivelse. Hvorfor er det så svært at tilgive sig selv og andre pdf bøg, Tilgivelse. Hvorfor er det så svært at tilgive sig selv og andre mobi, Tilgivelse. Hvorfor er det så svært at tilgive sig selv og andre epub online gratis, Tilgivelse. Hvorfor er det så svært at tilgive sig selv og andre torrent, Tilgivelse. Hvorfor er det så svært at tilgive sig selv og andre læses online, digitaliseret Tilgivelse. Hvorfor er det så svært at tilgive sig selv og andre pdf

---

## Tilgivelse. Hvorfor er det så svært at tilgive sig selv og andre PDF

**Birgit Petersson**



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Birgit Petersson  
ISBN-10: 9788711880968  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2479 KB

## BESKRIVELSE

De fleste af os har oplevet at blive svigtet af en anden person mindst én gang i vores liv og ved, hvor opslidende det kan være at bære rundt på denne følelsesmæssige ballast. I mange tilfælde vælger vi den nemmeste løsning, at fortrænge oplevelsen, og det kan føre til et anspændt forhold resten af livet. Der er mange årsager til, at et menneske har svært ved at tilgive et andet. Vi har oftest meget lettere ved at give os selv skylden og er eminent gode til at forklare vores egne handlinger og eventuelle svigt, hvilket resulterer i unødvendig skyldfølelse og skam. For at undgå konflikter bebrejder man sig selv i stedet for den svigtende part. Der vil altid være egenskaber, kvaliteter eller handlinger i vores liv, vi ønsker var anderledes, hvilket i mange tilfælde fører til lavt selvværd eller depression. Det er derfor en menneskelig nødvendighed, at man er i stand til at tilgive sig selv. Tilgivelse er en nødvendig indre proces, der frigør følelsesmæssige ressourcer. At tilgive er det samme som at give sig selv eller en anden en ny chance for at genskabe den brudte tillid, og dette kan vise sig at være af uvurderlig værdi for en selv eller for begge parter. Birgit Petersson er speciallæge i psykiatri og lektor i medicinsk kvindeforskning ved Institut for Folkesundhed på Københavns Universitet. Hun har i en mange år besvaret spørgsmål om kvinders sundhed i ALT for damerne og har desuden udgivet en lang række bøger om emnet.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Tilgivelse. Hvorfor Er Det Så Svært At Tilgive Sig Selv Og Andre bog: De fleste af os har oplevet at blive svigtet af en anden person mindst én gang i...

Hvad er tilgivelse? Hvorfor er den vigtig? Og skal vi tilgive alt? ... Det kan være rigtig svært at tilgive sig selv og andre. ... Intet er så trist som at spise ...

Hvad er tilgivelse? Hvorfor er det så svært at tilgive? ... Undervejs fortæller forfatteren også om sine egne erfaringer med at tilgive både sig selv og andre.

## **TILGIVELSE. HVORFOR ER DET SÅ SVÆRT AT TILGIVE SIG SELV OG ANDRE**

[Læs mere ...](#)