

УДК 159.923
ББК 88.5
С18

Переводчик ИВАН БОГДАНОВ
Редактор ЮЛИАНА ПШЕНИСНОВА

Санд И.

С18 Я тебя прощаю: Как проработать семейные травмы и понять себя / Илсе Санд ; пер. с дат. — М. : Альпина Паблишер, 2024. — 170 с. — (Серия «Книги Илсе Санд»).

ISBN 978-5-9614-9083-1

В родственных отношениях не избежать проблем и конфликтов. По разным причинам мы оказываемся неспособными подобрать нужные слова, выразить чувства, понять друг друга. Чтобы научиться жить в гармонии с собой, необходимо прорабатывать конфликты с родственниками, уверена датский психотерапевт и автор нескольких бестселлеров Илсе Санд. В этой книге она рассказывает, как с помощью инструментов психогенеалогической терапии проанализировать чувства и эмоции и помочь себе найти внутреннюю опору — даже если мамы, папы, бабушки или дедушки уже нет рядом. Написание писем от лица родственников, техника пустого стула, разговор с фотографией и другие практики помогут принять собственные чувства и получить поддержку близких — живых и покинувших этот мир, — чтобы излечить душевные раны.

УДК 159.923
ББК 88.5

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-4567-1 (серия)
ISBN 978-5-9614-9083-1 (рус.)
ISBN 978-87-92683-32-8 (дат.)

© Ilse Sand, 2023
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие.</i>	
<i>Позвольте предкам помочь вам стать собой.....</i>	7
<i>Введение. Письма, которые вас освободят.....</i>	29
Глава 1. Получите поддержку от бабушек и дедушек.....	41
Глава 2. Письма родителям и от родителей.....	61
Глава 3. Подготовка к написанию писем.....	77
Глава 4. Письма себе.....	83
Глава 5. Письма родственникам	91
Глава 6. Как получить максимум пользы от написания писем.....	107
Глава 7. Токсичные отношения	119
Глава 8. Альтернативные методы и приемы.....	129
Глава 9. Прощение.....	135
Глава 10. Откройтесь новым чувствам и эмоциям.....	141
<i>Эпилог. Распространяйте мир и спокойствие вокруг себя.....</i>	161
<i>Благодарности</i>	163
<i>Литература для вдохновения</i>	165
<i>Приложение. Бумажные куклы</i>	167