

**Syyllinen olo – syystä vai suotta? on kirja syyllisyyden kokemuksista ja niistä vapautumisesta**

29.10.2014

Suositun elämäntaitokirjailijan Anna-Liisa Valtavaaran uusi teos *Syyllinen olo – syystä vai suotta?* (Kirjapaja) käsittelee syyllisyyden tunteita. Teos opastaa tunnistamaan niiden viestejä, alkuperää ja eroja sekä vaikutusta omaan elämään ja ihmissuhteisiin.

Miten erotan aidon ja väärän syyllisyyden?

Syyllisyydentunne ei aina kerro todellisesta syyllisyydestä. Oikea ja väärä syyllisyys sekoittuvat helposti ja jopa vahvistavat toisiaan. Molemmat ovat raskaita taakkoja, mutta aivan eri asioita keskenään. Ne syntyvät eri tavoin, siksi niistä vapaudutaankin eri tavoin.

Miksi aina syyllistyn?

*Syyllinen olo* tarjoaa runsaasti vinkkejä, miten kohdata omat sitkeät itsesyytökset ja toisten aiheettomat syyllistämiset aina lapsuudesta lähtien.

Miten voisin armahtaa itseni?

On mahdollista löytää tie armolliseen ja arvokkaaseen elämään, terveen itsearvostuksen kokemuksiin. Kirjassa on rohkaisun ja toivon sanoja myös Jumalan edessä syyllisyyttään pohtiville.

**Anna-Liisa Valtavaara** on espoolainen teologi ja pidetty, kysytty kouluttaja. Hän on aiemmin kirjoittanut teokset *Kiltteydestä kipeät, Ainako anteeksi?*, *Oikein kiltit* ja *Huolena huolehtiminen*.

Valtavaara, Anna-Liisa: Syyllinen olo – syystä vai suotta? Kirjapaja 2014. 372 s. Kl 17.3. ISBN 978-952-288-125-0. Ovh. 32,90.

**Lisätietoja ja haastattelupyynnöt:** Kirjapaja/viestintäpäällikkö Marja-Liisa Saraste, [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi); 040 553 4757 tai Anna-Liisa Valtavaara, annaliisa.valtavaara@gmail.com; 040 583 3121

**Arvostelukappaleet:** Minna Vatja, [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi)

