

## **En stærk og personlig beretning om at håndtere sorgen over, at den ene skal leve, og den anden skal dø**

**Mette Bording Nybo: Lev stærkt – dø smukt – En fortælling om at turde sige farvel**

**I maj 2019 mistede Mette Bording Nybo sin mand, Thomas, på 45 år. I bogen *Lev stærkt – dø smukt* fortæller hun om sorgen, kærligheden, erkendelsen og bearbejdningen. Fordi familien i fællesskab turde tage sorgen på forskud og sige farvel, blev Mette og de tre sønner sat fri til at fortsætte livet – uden Thomas.**

Thomas døde af en knoglemarvskræft, der langsomt havde nedbrudt hans krop. Det tog tre år. Men kræften dræbte aldrig hans evne til at elske livet, udnytte sin krops potentiale og til altid at give kærligheden plads. Som Thomas skrev i sin tale til sin egen begravelse: "Jeg ønsker jer alle en dejlig dag – og et dejligt liv. Husk, at vi ikke gør livet op i de antal år, vi får i lotteriet, men i alle de ting, vi vælger at fylde det med." I månederne op til og i ugerne efter hans død skrev hans hustru Mette denne bog.

Bogen handler om troen på det gode og på kærlighedens frisættende kraft. Og om hvordan man sammen kan tage styring over et liv i kaos, så man både før, under og efter døden kan finde mening og livslykke. Bogen viser, at man kan komme overens med det uafvendelige, mens den døende stadig er i verden.

**Mette Bording Nybo**, f. 1974, er cand.mag. i fransk og dansk og arbejder som gymnasielærer. Hun bor sammen med sine tre sønner i en landsby i Jylland.

**Mette Bording Nybo**

**Lev stærkt – dø smukt**

**204 sider**

**Forlagets pris: 249,95 kr.**

**Udk. d. 5. februar 2020**