

En bild som visar vapen

Automatiskt genererad beskrivning

*För berättelsen i dig*

Pressmeddelande den 10 aug 2024

**Personlig utveckling, terapi och coaching är hetare än någonsin. Det som tidigare var tabu är nu ett vanligt samtalsämne bland vänner, på dejten och i fikarummet. Den mänskliga drivkraften att förstå oss själva och utvecklas är det som skiljer människan från andra arter. Nu kommer boken som ger triggers ett nytt perspektiv och låter dem visa läsaren vägen mot lycka och frihet.**

* Triggers är inte bara den där jobbiga känslan som uppstår när vi blir triggade, det är en portal till så många delar av dig själv!

Det menar samtalsterapeuten Caroline Foayé, som skrev boken för att hjälpa fler människor att undvika den negativa triggerspiralen. I boken slår hon hål på den vanliga missuppfattningen att andra personer eller yttre omständigheter är det som orsakar triggern och därmed har makten över vårt mående.

Triggers kan orsaka stort lidande och dränera en persons livsenergi genom att gång på gång kasta hen in i smärtsamma känslor och reaktionsmönster som hen inte har kontroll över.

Caroline fortsätter att förklara: ”Sanningen är att ingen annan kan få dig att känna något som inte redan finns inom dig. Dina triggers ger värdefull information om vad du behöver och avslöjar dina inre konflikter och din självkänsla. När du förstår detta, får du kraftfulla nycklar till många delar av dig själv, ditt välmående och din utveckling.”

”Triggereffekten”, som boken heter, är också namnet på den modell Caroline utvecklat, som beskriver vad som sker inom en person som blir triggad och visar hur hen kan använda sina triggers för att skapa mer lycka och frihet, i stället för att hamna i en negativ spiral. Modellen är så enkel att vem som helst kan följa den och på så vis skapa helt nya förutsättningar för ökad medvetenhet, utveckling och välmående i sitt liv.

* Att vara människa innebär att bli triggad, eftersom triggern föregår varje känsla och formas av livserfarenheter, relationer, emotionella sår, falska sanningar och skyddande strategier. Men det är inte meningen att vi ska stagnera i en form. Vi har driften och förmågan att bli mer än det vi redan är. Våra inre upplevelser styr vår yttre verklighet, och jag vill bidra till

att så många som möjligt förstår att de har makten att skapa sin verklighet!

**”Triggereffekten, Låt Dina Triggers Visa Vägen Mot Lycka och Frihet" är skriven av Caroline Foayé, psykosyntesterapeut, hypnoterapeut, relationsterapeut och NLP-coach. Boken släpps på Lassbo Förlag den 11 augusti 2024.**

**För mer information kontakta Caroline Foayé, syntes.samtal@gmail.com.**

**Lassbo Förlag, Josefin Lassbo,** [**josefin@reflectivecircle.com**](mailto:josefin@reflectivecircle.com)**, T: 0735-932905**

**Bildförslag:**

* **Författarporträtt av Caroline Foayé.**
* **Bokomslaget av ”*Triggereffekten”***