

Triggereffekten

Låt Dina Triggers Visa Vägen Mot Lycka och Frihet



"Har du någonsin undrat varför vissa ord eller situationer kan få dig att reagera starkt och känslomässigt?"

Triggers kan orsaka stort lidande och dränera din livsenergi genom att gång på gång kasta in dig i smärtsamma känslor och reaktionsmönster som du inte har kontroll över. Många tror att det är någon annan person eller en yttre omständighet som triggas oss, men det är en missuppfattning.

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 nycklar till många delar av dig själv, ditt välmående och din utveckling.

Triggereffekten är en modell som ger dig insikt i vad som sker inom dig när du blir negativt triggad och visar hur du kan ge dig själv det du behöver för att inte fastna i en negativ spiral.

Modellen är enkel att förstå och kan användas av alla som vill lära känna sig själva (och andra) bättre. Den är en väg till personlig utveckling som leder till större lycka och frihet.

CAROLINE FOAYÉ

Boksläpp 11 augusti 2024

Rekommenderat pris: 269 kr
F-pris: 179 kr
Hårdband 220 mm x 140 mm
104 sid.

Kontakt författaren:
syntes.samtal@gmail.com
Författarsida Caroline Foayé



Caroline Foayé är psykosyntesterapeut, hypnoterapeut, relationsterapeut och NLP-coach.