

En ny bok från Carlsson Bokförlag



BOTA DIG SJÄLV PÅ NOLLTID

WERNER SILFVERSKIÖLD

INBUNDEN

110 SIDOR

CA-PRIS 196 KR

ISBN 978 91 7331 227 1

Fort fri från fobi !

Vill du bli av med ett traumatiskt eller obehagligt minne som då och då gör sig påmint? Har du någon fobi du hellre skulle leva utan? Då är detta boken för dig.

Werner Silfverskiöld lanserar här en ny behandlingsform: Emotion Eradication, eller Trauma Eradication som den också kan kallas. Den är snabb, det är inget hokus pokus, du behöver ingen terapeut, den är helt gratis och – det bästa av allt – resultatet är bestående. Förutsättningen är att det inte är fråga om psykisk sjukdom, utan upplevda obehag hos en för övrigt frisk person.

Författaren har provat behandlingen på ett flertal patienter och botat bl a underlägsenhetskänslor, depression, flygfobi, mörkerrädsla och svårare tillstånd som exempelvis dödsskräck efter väpnat rån. Men, det är också en självhjälpsmetod; det visade sig att flera av patienterna behandlat sig själva utan att informera Silfverskiöld, med gott resultat.

Behandlingen går ut på att låta minnet av en känsla från en traumatisk upplevelse blandas eller sammansmälta med samma känsla upplevd vid ett senare tillfälle. Känslan i fråga kommer då att minska för att snart helt försvinna. Boken riktar sig till allmänheten, men kan med fördel även användas av psykoterapeuter.

Werner Silfverskiöld är fd överläkare och chef för psykiatriska kliniken i Halmstad. 2005 gav han ut den uppmärksammade boken *Är du punktlig, lille vän? En bok om punktliga och opunktliga, ordnade och oordnade*.

För mer information kontakta Annika Lidbeck • annika.lidbeck@carlssonbokforlag.se • 08-545 254 82



CARLSSON BOKFÖRLAG