



Pressmeddelande

## HUR KUNDE JAG INTE VETA

En bok som vill visa hur vi i vuxen ålder, med hjälp av en kombination av hypnos, kropps- & samtalsterapi, kan reparera det som har gått fel, få oss att utvecklas och få ett gott liv

### OM BOKEN

Peter är 45 år gammal och har levt hela sitt vuxna liv utan färgseende, det försvann i samband med hans mammas död när Peter var tio år. En uppsplitande separation får Peter att söka sig till en behandling med hjälp av hypnosterapi. Under hypnosen skapas en trygg plats där Peter för första gången i sitt liv finner ett lugn. Genom att upprepade gånger återvända till den trygga platsen stärks Peter, och under den nionde terapisessionen ser han plötsligt färger igen. Peters värld rymmer nu en skönhet han tidigare inte har kunnat se.

Vi bär hela tiden alla åldrar inom oss. På vägen kan det ofta vara så att vi inte fått våra behov tillgodosedda. Det har förorsakat oss förvirring, oro, smärta, ilska och sorg i olika grader. Så svåra upplevelser kan till och med ha ägt rum att vi har fått lov att låta dem försvinna in i det omedvetna. Men det finns en möjlighet att locka fram det som finns i det fördolda, och läkning kan därmed påbörjas.

*Hur kunde jag inte veta?* är en bok som bland annat utifrån fallbeskrivningar vill visa hur vi i vuxen ålder,



med hjälp av en kombination av hypnos, kropps- och samtalsterapi, kan reparera det som har gått fel och få oss att utvecklas och få ett gott liv.

### OM FÖRFATTAREN

Eva Gester, som bor i Kvicksund i Västerås kommun, är legitimerad operation- och narkossjuksköterska. Efter 15 år inom akutsjukvården tog intresset för det psykiska måendet överhand och hon utbildade sig då till psykiatrisjuksköterska. Därefter har hon även utbildat sig inom hypnos, samtals- och kroppsterapi. Hon har också fått fortlöpande utbildning av flera världsledande specialister. Efter 25 års arbete med egen mottagning har hon utvecklat en egen unik kombination av hypnos och kroppsterapi.

**Författare:** Eva Gester

**Titel:** Hur kunde jag inte veta

**Utgivningsdatum:** 26 oktober 2023

**Antal sidor:** 80

**ISBN:** 978-91-89850-10-1