

*Kaninen som så gärna ville somna*

## Drömboken för trötta småbarnsföräldrar

En helt ny typ av saga som ofelbart får barnen att somna – visst måste det vara alla småbarnsföräldrars drömbok?

– Det är inget hokus-pokus, utan sagan uppmanar till avslappning genom välkända och sofistikerade psykologiska tekniker, säger författaren Carl-Johan Forssén Ehrlin.

Den unika godnattsagan *Kaninen som så gärna ville somna* finns i dagarna ute för försäljning. Det är boken som får småbarnsföräldrarna att jubla.

– Genom att följa anvisningarna i inledningen av boken, somnar barnet fortare och sover bättre. Det handlar om psykologiska tekniker som uppmanar till avslappning och ger kommandon till barnets undermedvetna att vilja somna, säger Carl-Johan Forssén Ehrlin.



Carl-Johan Forssén Ehrlin har en bakgrund som föreläsare inom ledarskap och personlig utveckling. År 2008 tog han en beteendevetarexamen med inriktning psykologi. Han gick också en avslappningsutbildning där han fick verktyg för att hjälpa personer med fobier och andra begränsande mentala hinder. Dessa kunskaper har hjälpt honom när han skrev *Kaninen som så gärna ville somna*.

– Det handlar om att skapa fullt fokus på sömn hos barnet. Man kan uppleva vissa meningsuppbyggnader i boken som lite annorlunda när man läser, men det ska vara så. Det har ett psykologiskt syfte, säger Carl-Johan Forssén Ehrlin.

Boken har bland annat provats vid vilostunder på förskolor med mycket goda resultat. Liksom av flera småbarnsföräldrar som fått barnen att somna gott varje kväll, till och med innan sagan ens är slut.

I *Kaninen som så gärna ville somna* får man följa Kalle Kanin som är trött, men som inte kan somna. Därför går Kalle Kanin och Mamma Kanin till Farbror Trollkarl för att få hjälp. Efter några spännande möten på vägen, får Kalle Kanin ett magiskt sömnpulver av Farbror Trollkarl, som hjälper honom att somna ännu fortare.

– Det är en genomtänkt historia för maximalt sövande effekt, dolt i en saga som lätt blir barnens favorit, säger Carl-Johan Forssén Ehrlin.

För mer information eller vid önskan om ett recensionsexemplar, kontakta Carl-Johan Forssén Ehrlin 036-860 56 39 eller 070-444 71 68. För att läsa mer om boken, besök förlagets hemsida [www.ehrlinforlag.com](http://www.ehrlinforlag.com).



### **Om Carl-Johan Forssén Ehrlin:**

Carl-Johan Forssén Ehrlin är coach och föreläsare. Carl-Johan har en bred utbildning från högskolan där han under sex år läste och fördjupade sig inom bland annat psykologi, ledarskap och pedagogik. Sommaren 2008 tog Carl-Johan en beteendevetarexamen med inriktning psykologi. Vid sidan av skolan har han de senaste tolv åren studerat personlig utveckling själv och tillsammans med olika mentorer. Under 2008 gick Carl-Johan en avslappningsutbildning där han fick verktyg för att hjälpa personer med fobier och andra begränsande mentala hinder. Under 2008 certifierade Carl-Johan sig till NLP Practitionercoach och under 2009 till NLP Master Practitionercoach.