

Ny bog guider smerteramte til at håndtere livet med kroniske smerter

Lars Damkjær: Dæmp smerten - med mindfulness og biohacking

At leve med vedvarende smerter er et vilkår for mere end 1,2 millioner danskere. Et livsvilkår, der kan være svært at rumme. I *Dæmp smerten* anviser coach og yogalærer Lars Damkjær en vej henimod et godt liv trods kroniske smerter. I bogen deler han sin egen smertehistorie og formidler øvelser og redskaber til smertehåndtering.

"Min forhåbning er, at du vil kunne spejle dig i og finde inspiration i både min og de andres historier og forskellige praksisformer og herfra skabe din egen smertereducerende praksis." – *Citat fra bogen*

Dæmp smerten kaster lys på, hvordan du gennem bevidste valg og fravalg kan tage ejerskab over dit liv og din trivsel og leve godt på trods af smerter. Der er nemlig meget, man kan gøre for at ændre både sin fysiske og sin mentale tilstand og få det bedre. Smertehåndtering handler således ikke blot om at lære at leve med smerterne, men også om at finde frem til, hvilke strategier og livsstilsændringer der virker for dig.

Forfatteren deler ud af sin personlige smertehistorie med fibromyalgi og årtiers erfaring med at forvalte ressourcer og dæmpe smerter ved hjælp af yoga, mindfulness, mentaltræning og andre former for biohacking. Han formidler konkrete øvelser og redskaber til smertehåndtering og guider dig til at lave din egen smertereducerende praksis. Bogen afsluttes med fortællinger fra andre, der har lært at leve med deres smerter.

Lars Damkjær (f. 1970) international kandidatgrad i kommunikation og sociologi, yogalærer, coach, mentaltræner og mindfulnessformidler. I sit firma Nærvær coacher han og udbyder kurser, retreats og events for firmaer og private

Lars Damkjær

Dæmp smerten

176 sider

Forlagets pris: 249,95 kr.

Udk. 2. september 2025