

BOKSLÄPP DEN 7 NOVEMBER

Staffan Portin debuterar med ”Du är inte din smärta”



Den 7 november debuterar Staffan Portin med boken *Du är inte din smärta – ett bättre liv med mindfulness*. Boken visar hur du kan påverka din smärtupplevelse genom ett medvetet och konstruktivt förhållningssätt till dina tankar, känslor och smärtförnimmelser.

– Jag har levt med fysisk och psykisk smärta hela livet. Efter många år av operationer, behandlingar, medicineringar och rehabiliteringsförsök, tvingades jag acceptera att bli sjukpensionär när jag var 43 år. Jag fick höra att jag får lära mig att leva med mina krämpor, men ingen berättade hur, säger Staffan Portin.

– När de läkare som såg mig under de åren när jag var som sämst ser mig nu igen, blir de förvånade och undrar vad som har möjliggjort förändringen. Mitt svar är ”mindfulness”. Men ingen ska behöva bli så sjuk som jag blev innan man hittar fungerande verktyg för att hantera

livets med- och motgångar. Därför delar jag med mig av min livsresa och det som har varit till hjälp för mig.

”Boken visar att tålmod, kunskap och regelbundna övningar i mindfulness kan förändra ett, till synes, hopplöst liv till ett liv med mening. Den innehåller både teori och mängder av konkreta exempel, reflektioner och mångsidiga övningar, med fokus på hur mindfulness kan användas som ett förhållningssätt till såväl långvarig fysisk smärta som psykisk smärta. Redan detta gör boken unik, men den är också unik genom dess breda, konkreta och personliga gestaltning av mindfulness. Det är helt enkelt en bok för alla som vill ha verktyg att hantera livets upp- och nedgångar för att få ökad livskvalitet”, skriver läkaren och författaren Ola Schenström i bokens förord.

Staffan Portin bor i Finland och är instruktör i mindfulnessbaserad stressreduktion, mindfulnessbaserad kognitiv terapi och medicinsk qigong samt öronakupunktör och erfarenhetsexpert. Därutöver politices magister och lärare. Mer information finns på följande sida: **S-BALANS**.

PRESSTRÄFF OCH KONTAKT

Välkommen till en webbaserad **pressträff** med anledning boksläppet och aktuell forskning inom området, under ledning av författare **Staffan Portin** och Dr **Ola Schenström**, grundare av **Mindfulnesscenter**.

Pressträffen äger rum online **den 14 november, kl 10.00-10.45**, och anmälan sker på följande länk: **ANMÄLAN PRESSTRÄFF**. Vill du komma i kontakt med författaren eller beställa ett recensionsexemplar? Sänd ett meddelande till **press@divinamedia.se**.