

SMERTE ER FANTASTISK



LÆS MERE - OG LYT TIL PODCAST

I bogen *Smerte er fantastisk* kan du blandt andet læse mere om den virtuelle krop i hjernen, og om at bruge kognitiv tankegang til at blive bedre til at styre dine tanker og følelser. Bogen er rigt illustreret og alt forklares undervejs. Bogen er opdelt i kapitler, der kan læses uafhængigt af hinanden og rækkefølge og indeholder mere om smertesensibilisering, og hvorfor det er vigtigt at hjernen inddrages, når det drejer sig om at blive bedre til at tackle og forstå smertemekanismen.

En del af kapitlerne fra bogen er indtalt som podcasts og varer ca 10 minutter hver.

Du finder podcast her:
www.smertererfantastisk.dk

Her kan du også læse mere om bogen og der er også andre artikler, der tidligere har været bragt her i Bækkenleddet, der er indtalt som podcast.

Bogen kan købes i alle danske boghandlere, direkte ved forlaget og lånes på biblioteket.

