

Ny bok utforskar konsten att dö ung så sent som möjligt

Vad händer när vi slutar jaga perfektion och i stället möter livet som det är – med kroppen, hjärtat och själen? I *Konsten att dö ung så sent som möjligt* väver Johanna Hector samman den senaste forskningen om åldrande med filosofi och egna erfarenheter. Resultatet är en bok om frisk livslängd, nervsystemets kraft och konsten att inte bara överleva, utan att verkligen leva.



Boken handlar om att leva längre, starkare och sannare – med fler år i livet och mer liv i åren. Den föddes ur en insikt om skillnaden mellan en kropp som ser stark ut och en kropp som verkligen bär livet. Genom personliga erfarenheter och vetenskapliga rön visar Johanna att hälsa inte handlar om perfektion, utan om kapacitet: förmågan att ta emot livet i all dess kärlek, sorg, kraft och längtan.

– Vi lever i en tid där till och med återhämtning har blivit ett prestationsprojekt. Den här boken är en inbjudan att göra uppror mot det. Att bebo kroppen, förändra sitt tillstånd och skriva en egen berättelse byggd på närvaro och mod snarare än kontroll, säger Johanna Hector.

Kärnan i boken utgörs av tre delar som tillsammans formar en vägledning för ett längre och rikare liv. Här utforskas hur kroppens åldrande kan påverkas med små dagliga skiften, hur återhämtning kan bli lika viktig som träning, och varför sömnen är vår mest förbisedda

Pressmeddelande: 2025/09/16

superkraft. Döden löper som en röd tråd genom berättelsen – en påminnelse om att börja leva på riktigt, och ur dessa insikter växer strategier fram för mer hållbara vanor.

Varje kapitel avslutas med konkreta övningar och livselixir: insikter att bära med sig i vardagen, från samtalen vid middagsbordet till ögonblicken då livet känns skört och verkligt. Det gör boken inte bara inspirerande, utan också direkt användbar.

Konsten att dö ung så sent som möjligt är inte en manual för det perfekta livet. Det är en berättelse och en uppgörelse med samtidens fixering vid optimering – en vägledning för den som vill förlänga sin friska livslängd och samtidigt fördjupa sin närvaro, sin livslust och sitt mod.

Johanna Hector har ägnat sitt liv åt att utforska rörelse, återhämtning, andning, självläkning och självledarskap. Hon omvandlade depression och ådstörningar till en nyfiken livshållning och har fördjupat sig i yoga, andning och mental träning genom flera skolor och lärare. Hon har också utforskat livets sensuella dimensioner – lust, njutning och sexualitet. Hennes arbete är en inbjudan att leva med hela kroppen, hjärtat och själen. *Konsten att dö ung så sent som möjligt* är hennes första bok.

Konsten att dö ung så sent som möjligt släpps av The Book Affair den 11 november.

ISBN 9-789-189-942-080 | Utkommer 11 november | Omslag Jessica Clarén | Fotograf Emelie Lager

För intervjuer och mer information, kontakta:

Rebecca Törnroos, Gul PR
rebecca@gulpr.se

The Book Affair är ett bokförlag som ger ut både fack- och skönlitteratur och erbjuder författare marknadens mest moderna och flexibla samarbetsavtal för alla format. Förlaget grundades 2018 av Alexandra Torstendahl och Alexandra Lidén och nischar in sig på kvalitativ utgivning och entreprenörsdrivna upphovsmän. Läs mer på www.thebookaffair.se