

SIMPLIFY.NO - Alt om forenkling og balanse i hverdagen

Simplify

Når du har det travelt, gå langsomt

Pris (stk): Kr160.00



Klassikeren Når du har det travelt, gå langsomt **Mer tid i en hurtig verden.**

4 skritt til tidssuverenitet og effektivitet. Mer tid i en hurtig verden. Svaret på tempo trenden i vår tid er en harmonisk tidsbalanse, "speed" og "downsizing", yrkesmessige krav og private ønsker.

Den ledende tidsstyrings-ekspert Lothar J. Seiwert viser deg, hvorfor det å spare tid ikke er tilstrekkelig. Tidsstyring i fremtiden vil si helhetlig selvstyring og livsstyring. **Lothar J. Seiwert er sammen med Werner Tiki Küstenmacher, forfatter av millionbestselleren "Simplify Your Life". Hans internasjonale bestsellere har solgt i mer enn 3 millioner eksemplarer. Av hans mange bøker forekommer nå de følgende på norsk:** "Når du har du det travelt, gå langsomt", "Balance Your Life", "Simplify Your Life", "SimplifyGuiden – 30 minutter for din Work-Life-Balance", "Bumerang prinsippet - Mer tid til lykke" og Bjørnevisdom – Hemmeligheter fra skogen. Les mer om boken på bokens web side www.simplify.no under Ressurssenteret og Life-Leadership-Bøker.

Du føler deg stresset og har på følelsen, at hverdagen stadig blir mer oppjaget? Du spør deg selv, hvordan du skal bringe balanse mellom denne permanente akselerasjonen og behovet for ro og langsomhet, og hvordan du kan forene dine yrkesmessige krav og dine private ønsker?" Lær bevisst å oppleve tiden, og nyt den. Sett ned tempoet i hverdagen. Den som setter ned tempoet, blir ikke langsommere, men arbeider mer **effektivt** (*gjør de riktige tingene*) og **effisient** (*gjør tingene riktig*) og lever bedre og med større tilfredshet.

Boken er full av gode og praktiske tester, som analyserer situasjonen din og som har mange praktiske tips. Pyntet med sympatiske tegninger, som sier mer enn ord av Werner Tiki Küstenmacher. 4 skritt til tidssuverenitet og effektivitet:

· Utvikl visjon, ideal og livsmål.
· Fastlegge livshatter og livsroller.

· Planlegge ukentlige prioriteter effektivt.
· Gjør dagens arbeid effisient.

Gjennomsnittlig kundevurdering på Amazon: 4,5 stjerner.

5 stjerner En meget god og praktisk bok til tids-og livsstyring

”Det finnes en del rådgivere til dette temaet, men denne boken hjelper KONKRET til å forbedre din tids- og livsstyring.

Forskjellige øvelser og praktiske tips til konkret handling til formularer hjelper til med å formulere sin personlige livsvisjon og finne mer tid til det vesentlige i hverdagens travethet. Dessuten er boken full av treffsikre og sympatiske tegninger av Küstenmacher.”

Lothar J. Seiwert	Når du har det travelt, gå langsomt
Jan Vig	Hft. 217 sider
Simplify www.simplify.no	978-82-92878-01-09

Innhold

Forord 9

Oppbyggingen av boken 11

Del I På leting etter en ny tidsalder 13

Avskjed fra tidsstyringen? 15

Slow down – og vinn tid 20

TimeShift – forandringer i tidsstyringen
(av Ann McGee-Cooper) 23

Fra tidsstyring til livsstyring 62

Helhetlig tids- og livsstyring: Work-life-balance 69

Del II Fire skritt til personlig tidssuverenitet og effektivitet 77

Din personlige suksesspyramide til effektivitet 79

Første skritt: Utvikl visjon, ideal og livsmål 87

Andre skritt: Fastlegg livshatter eller livsroller 126

Tredje skritt: Planlegg effektivt ukentlige prioriteter 141

Fjerde skritt: Utfør dagens arbeid effektivt 157

Del III Tidsstyring som nøkkel til Work-Life-Balance 167

Egen-rådig til et liv i balanse 169

Din vei til lykke 188

Jeg ønsker deg tid 202

Takk! 205

Litteratur 207

Innholdsregister 214

[Leverandørinformasjon](#)