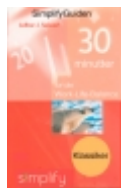


## **SIMPLIFY.NO - Alt om forenkling og balanse i hverdagen**

*Simplify*

## **SimplifyGuiden- 30 minutter for din Work-Life-Balance**

Pris (stk): Kr72.00



SimplifyGuiden

30 minutter for din Work-Life-Balance

**Work-life–balance-konseptet formidler hvordan du ansvarsbevisst tar liv-et ditt i hånden og former det. Boken bygger en bro til et liv uten hektikk og dårlig samvittighet - til et liv i balanse.** Føler du deg mange ganger som en hamster som løper rundt i et hjul? Stadig vekk en oppgave til, en nytt verv, en ny forpliktelse? Tror du, at du selv får grep over livet ditt, hvis du koordinerer alle disse sakene bedre. Denne rådgiveren gir deg et annet svar. Du blir kjent med tids- og life-balance-modellen. Den viser deg veien, istedenfor stadig mer, endelig å gjøre de sakene, som virkelig bringer deg videre – starten på et balansert og tilfreds liv.

**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 Børnevisdom – Hemmeligheter fra skogen. Les mer om boken på bokens web side [www.simplify.no](http://www.simplify.no) under Ressursenteret og Life-Leadership-Bøker.

**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 Børnevisdom – Hemmeligheter fra skogen. Les mer om boken på bokens web side [www.simplify.no](http://www.simplify.no) under Ressursenteret og Life-Leadership-Bøker.

Mengden av alternativer og valgmuligheter, fører til store problemer for mange mennesker. De tar fra alt sammen for mye. De arbeider for mye, og forsømmer dermed sine relasjoner, sin kropp og ignorerer sine innerste verdier. De spiser for mye, uten bevisst utvelgelse, og ødelegger dermed sin helse. De skynder seg gjennom livet, og legger overhodet ikke merke til at livet løper fra dem.

Den viktigste gaven til et balansert og lykkelig liv er kunsten å bestemme seg – daglig å treffe et bevisst valg, og bare gjøre de tingene som ligger oss på hjertet.

**Boken er full av gode og praktiske tester, som analyserer situasjonen din og som har mange praktiske tips. Dessuten pyntet med sympatiske tegninger, som sier mer enn ord av Werner Tiki Küstenmacher. Les hvordan du:**

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gjør deg selv til det viktigste mennesket i livet ditt.</li> <li>· Selv bestemme retningen på livsveien din.</li> <li>· Lær å konsentrere deg om hovedrollene dine i livet.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Slipp vekk fra hastighetsvannviddet i vår tid.</li> <li>· Ta det avgjørende skrittet, fra ren tidsstyring til life-leadership.</li> </ul> |
| <p><b>Gjennomsnittlig kundevurdering på Amazon: 5 stjerner. 5 stjerner. Kort og rett på sak!</b></p> <p>“Den som ikke ønsker å konsummere tykke bøker, men søker en praktisk, komprimert rådgiver, finner i denne 30-minutters boken alt vesentlige til temaet tids- og livsstyring – eller på engelsk Work-Life-Balance. Full av praktiske øvelser og arbeidsveiledninger, pyntet med tegninger, som sier mer enn ord. Boken inneholder akkurat den riktige doseringen for et mini-seminar på en en til to timers togreise: Tid til ettertanke, refleksjon og til å skifte spor for personlig livsutfoldelse i fremtiden. MEGET ANBEFALLELSESVERDIG!”</p> |  |
| Lothar J. Seiwert  | 30 minutter for din Work-Life-Balance  |
| Jan Vig  | Hft. 77 sider  |
| Simplify <a href="http://www.simplify.no">www.simplify.no</a>  | 978-82-92878-02-6  |

|   |           |
|---|-----------|
| Forord  | 6         |
| <b>1. Fra tidsstyring til work-life-balance</b>               | <b>8</b>  |
| – tids-balanse istedenfor tids-press                          |           |
| Gjør deg selv til det viktigste mennesket                     | 9         |
| Strøpsykdommen eller: Hvordan du unnslipper hamster-syndromet | 11        |
| Work-life-balance-modellen forandrer livet ditt nå ...        | 16        |
| <b>2 Finn livsvisjonen din</b>                                |           |
| Bestem retningen på veien din                                 | <b>28</b> |
| Dine verdier er byggesteinene i livsvisjonen                  | 28        |
| Øvelser til livsvisjonen                                      | 32        |
| <b>3. Syv-hatte-systemet for mer tid og suksess i livet</b>   | <b>36</b> |
| Vårt daglige rollespill                                       | 37        |
| Dine alternativer: Kvitt deg med noen                         |           |



Konsentrer deg om hovedroller dine 40

#### **4. Prioritetenes makt**

Pizza-taxi-effekten: Hvordan du kan  
unnslippe hastighetsvanviddet 44  
45

Nøkkeloppgaver: Omfavn styrkene dine

**5. Konkret mål- og tidsplanlegging:** 51

**Fra år til dag** 56

Prioriteter er triumf: De store  
småsteinene først 57

Det blir året ditt: Med den riktige  
kjøreplanen mot målet 59

Ukekompasset: Work-life-balance i lite  
format 64

Carpe diem: Tips for din gode dag

**Fordypningslitteratur** 69

**Stikkordsregister** 75

[Leverandørinformasjon](#) 77