



SIMPLIFY.NO - Alt om forenkling og balanse i hverdagen

Simplify

Simplify Your Life

Pris (stk): Kr210.00



Bestselleren

Simplify your life

Forenkler livet og gjør deg lykkeligere **Den har solgt mer enn 1 million, nå på norsk.**

Forfatterne skriver i forordet: "Denne boken handler om kunsten å mestre livet. Evnen til lykkelig å utnytte hele ditt potensial. Det tradisjonelle ordet for dette er "mening". Det store tyske magasinet "Stern" har forlenget fastslått at "boken rydder opp i livet ditt". 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 [SimplifyGuiden](#) og [Ressursenteret](#).

Den seriøse avisen Frankfurter Allgemeine følger opp med å si at man rydder opp i livet ved å løse gåten om seg selv, gjennom å lese boken. Det skal være slutt på en komplisert og anstrengende hverdag. Boken gir lett tilgjengelige teknikker, tips som straks kan tas i bruk og forbløffende metoder hvor du kan velge de som passer.

IMPONERENDE RESULTATLISTE

Eller hva sier man til følgende resultatliste etter å ha lest boken

· Du beseirer en gang for alle papirstablene på skrivebordet.
· Du vil profitere på en ryddig bolig.
· Du slipper løs og blir finansielt rikere.
· Du lærer å nyte din egen tid.
· Du finner rett og slett ditt innerste livsmål.

· Du kommer i bedre form, får bedre helse
· Du vinner venner og opplever lykke i familien.
· Du skaper optimale forbindelser i partnerskap og jobb.

Werner Tiki Küstenmacher/ Lothar J. Seiwert	Simplify Your Life
Jan Vig	Hft. 320 sider
Simplify www.simplify.no	82-300-0287-9

INNHOLD

LÆR Å LEV ET MENINGSFULLT LIVSIMPLIFY- VEIEN

TRINN 1 I DIN LIVSPYRAMIDE: SIMPLIFY-DINE TING

Simplify-idè 1: Sorter arbeidsstedet ditt.

Simplify-idè 2: Fjern haugene fra kontoret ditt

Simplify-idè 3: Rydd omgivelsene dine

Simplify idè 4: Overvinn glemsomheten din

TRINN 2 I DIN LIVSPYRAMIDE:SIMPLIFY-DIN PERSONLIGE ØKONOMI

Simplify-idè 5: Bli kvitt pengeblokader.

Simplify-idè 6: Bli løst fra fortryllesen vedrørende temaet penger.

Simplify-idè 7: Bli kvitt din gjeld.

Simplify-idè 8: Fri deg fra sikkerhetstanken
Simplify-idè 9: Finn ditt eget begrep på rikdom

TRINN 3 I DIN LIVSPYRAMIDE: SIMPLIFY-DIN TID

Simplify-idè 10: Fordobl dine handlinger

Simplify idè 11: Avskaff perfektionismen i livet ditt

Simplify idè 12: Gjør belastningen mindre ved konsekvent å si "nei"

Simplify idè 13: Sett ned tempoet i livet ditt

Simplify idè 14: Flykt av og til

TRINN 4 I DIN LIVSPYRAMIDE: SIMPLIFY-DIN HELSE

Simplify-idè 15: Få frem lykkehormonene i kroppen din

Simplify-idè 16: Realiser begeistring din

Simplify-idè 17: Gjør temaet fysisk helse mindre krampaktig

Simplify-idè 18: Rens kroppen din

Simplify idè 19: Den beste måten å slappe av på

TRINN 5 I DIN LIVSPYRAMIDE: SIMPLIFY- DINE RELASJONER

Simplify-idè 20: Bruk nettverk for å gjøre slutt på isolasjon

Simplify-idè 21: Løs opp familiebåndene dine

Simplify-idè 22: Planlegg din begravelse

Simplify idè23: Svekk misunnelsesfølelsen

Simplify-idè 24: Hold opp med å ergre deg

TRINN 6 I DIN LIVSPYRAMIDE: SIMPLIFY-DITT PARTNERSKAP

Simplify-idè 25: Utvikl forholdet ditt

Simplify-idè 26: Avdramatisér dine samtaler

Simplify idè 27: Rett opp forholdet mellom arbeid og privatliv

Simplify-idè 28: Slipp din seksuelle energi løs

Simplify-idè 29: Beslutt i fellskap livet som pensjonist

TRINN 7 I DIN LIVSPYRAMIDE: SIMPLIFY-DEG SELV

Simplify-idè 30: Oppdag målet i livet ditt

Simplify-idè 31: Utvikl dine styrker

Simplify-idè 32: Lett din samvittighet

Simplify-idè 33: Forstå deg selv En ny begynnelse med simplify-to-do-prinsippene

Ved målet

[Leverandørinformasjon](#)