

SIMPLIFY.NO - Alt om forenkling og balanse i hverdagen

Simplify

Bumerang prinsippet Mer tid til lykke

Pris (stk): Kr220.00



Bumerang prinsippet Mer tid til lykke

Arbeid, fritid og familie. Bring livet ditt i balanse med livs-styrings-strategier og de beste tips på områdene helse, psykologi og ernæring. Forfatteren er en av de mest etterspurte Coacher i Tyskland og "guru for de tidløse" (Bunte 29/2000). Han er utdannet sosialøkonom med mange års erfaring fra personal og opplæring.

Han har begeistret mer enn 200.000 seminardeltakere. Han har fått den internasjonale treningsprisen "Excell-ence in Practice" som første tysker i 1999.

Han leder sitt eget Consulting firma , som har spesialisert seg på temaene "Time-management" og "Life-Leadership" og Balance work.life". Kunder blant annet: DaimlerChrysler, Degussa, Deutsche Bank, IBM, MLP, Porche, REWE, SAP, UBS, Wella. **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.**

Finn din egne balanse i stormfyllte tider. Derfor er det i denne boken snakk om de tingene som utgjør det å være menneske: *helsemessig sunnhet, arbeide med suksess, lykkelige relasjoner og indre orientering.*

Mer ro og fred. Mer balanse. Mer kreativitet. Mer tid for det vesentlige, for lykke. **Boken er full av gode og praktiske tester, som analyserer situasjonen din og som har mange praktiske tips og utprøvde strategier som leder deg til balansen mellom dette å måtte og ro og god tid.**

· Du erkjenner hva som stresser deg, hva som bremser deg og hva som stjeler tid fra deg. · Du bringer de fire livsområdene i balanse: Arbeid, Kropp, Kontakt og Hensikt. · Du finner ut, hva som motiverer deg og

synes å være i "flow".

· Du utnytter kraften av mål og planer. · Du skaffer balanse mellom kaos og orden – og kreativiteten din sprudler. · Du vinner tid for det vesentligste og tid for fred og ro som gjør deg godt.

<p>Gjennomsnittlig kundevurdering av 70 vurderinger på Amazon: 5 stjerner.</p> <p>5 stjerner. "Ros til Lothar J. Seiwert: De fem stjernene er fullt fortjent." „Med denne boken tilbringer man tiden sin meningsfullt og meget behagelig. Du stresser ikke ved lesningen. Du får ikke på følelsesen av å gjøre alt galt eller å måtte forandre deg storartet. Uten belærende manerer og meget sympatisk. Ros til Lothar J. Seiwert: De fem stjernene er fullt fortjent.“</p>	
Lothar J. Seiwert	Bumerang prinsippet - Mer tid til lykke
Jan Vig	Hft.273 sider
Simplify www.simplify.no	978-82-92878-03-3

Innhold

Bumerang-prinsippet ...og tiden 8

Som hamsteren i tredemølla 8

Bumerang-prinsippet 10

Spørsmål til lykken13

La oss snakke om tiden17

Veien til lykken fører over målet25

Adrenalin-tidsalderen 30

Livet i temposamfunnet 30

Test: Lider du under stress-sykdom? 34

Peter-prinsippet 35

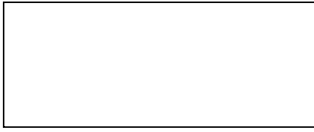
Vil og kan i balanse 36

Serotonin-tidsalderen 37

Den som setter ned tempoet, lokker serotonin 37

Spørsmål om hensikten 47

Test: Gode tider, dårlige tider 48



Oppdagelsen av de fire livsområdene 56

Hva som virkelig teller i livet 56

Hvordan står det til med dine livs- områder 59

Arbeid 60

Mellom suksess og utbrenthet 60

Test: Truer utbrentheten? 60

Kropp 70

Alt trenger sin tid 70

Spørsmål til vårt indre ur 79

7-ganger tid for kroppen 82

Relasjoner 86

Lykkenettverket i livet 86

Kunsten å være en behagelig person 92

Livets hensikt 96

Om indre tomhet og oppfyllelse 96

Spor opp dine harddisk viruser 104

Slik blir du herre over tiden din 108

Drøm ditt liv – lev dine drømmer 109

Det som er for mye, er for mye 113

Hjelp frem styrkene, aksepter svakhetene 115

Utnytt kraften i målene 116

Veien til målet er "SMART" 118

Blikk for det vesentlige 120

Istedenfor tidsfeller: Din dags-plan! 122

Temm det indre dovendyret 123

Drømmen om å hoppe av 125

Hva driver oss... og hva bremser oss? 130

Hvorfor gjør folk, som de gjør? 131

Test: Verdier brolegger veien til lykke 134.

Hva bremser oss? 139

Test: Erkjenn dine drivkrefter: Det er dine bremser!143

Vekk fra stress... inn i "flow " 148

Totalt stresset? 148

Test: Pass på, stress SOS! 153

Stress-flow-bumerang-prinsippet 155

Hva gjør deg lykkelig, professor flow? 157

25 spilleregler mot stress 165

Motivatører – dine knapper til flow 168

Hvilke knapper kan det være? 173

Fra kaoter kan man lære... Orden er det andre halve livet 174

Lyst på kreativt kaos? 174

Venstre og høyre hjernehalvdel 177

Test: Med hvilken hjerne tenker du? 178

Kaos. Kreativitet og suksess 182

Med mind-map til kreativitet 187

Slik lager du en mind-map 188

Skritt for skritt til mer kreativitet 191

Orden er den andre halvdel av livet 193

Arbeidsplass i best mulig form 196

Kunsten å være lat... og sjansen til å gi gass 200 ”

Go slow and win the race!” 200

Ta en pause 204

Slik planlegger du din “sabbatical” 205

Sløs fritt med tiden 206

”Nei” hjelper til tid med ro og god tid 208

Vær litt tålmodig! 208

Benytt enkelt ventetiden meningsfullt 212

Godt er bedre enn perfekt 213 La også et oddetall være et partall 214

De lates formel 1: Pareto-prinsippet 215

Diet for tidstyven post 218

Den late kunsten: Gi gass ved å delegere 219

Hvis ikke nå, når da? 223

Folk med suksess skaffer seg en coach 227 E

terord: Det ligger i din egen hånd 229

Test: Er du en bumerang-type 231

Strategier er en type sak 233

Tidsguiden 235

Bumerang-prinsippets ABC 265

Stikkordsregister 267

[Leverandørinformasjon](#)