Bruk 30 minutter til et liv i balanse

Føler du deg mange ganger som en hamster som løper rundt i et hjul? Stadig vekk en oppgave til, et nytt verv, en ny forpliktelse? Tror du, at du selv får grep over livet ditt, hvis du koordinerer alle disse sakene bedre og gjør de mer effisient?

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. Les hvordan du:

- gjør deg selv til det viktigste mennesket i livet ditt,
- selv bestemmer retningen på livsveien din,
- lærer å konsentrere deg om hovedrollene dine i livet,
- slipper vekk fra hastighetsvannviddet i vår tid og dermed tar det avgjørende skrittet, fra ren tidsstyring til life-leadership.

Prof. Dr. Lothar J. Seiwert er „Tysklands førende tidsstyrings-ekspert" (Focus 31/2004). I 1999 fikk han som første tysker den internasjonale prisen som coach og trener „Excellence in Practice" fra ASTD (American Society for Training and Development). Som etterspurt taler og trener har Prof. Seiwert begeistret mer enn 200.000 deltakere. Hans bøker har solgt i mer enn 3 millioner eksemplarer. Hans coaching- og konsulentfirma SEIWERT-INSTITUT GMBH i Heidelberg har spesialisert seg på temaene Tidsstyring, Life-Leadership® og Work-Life-Balance.

www.simplify.no

simplify

ISBN 978-82-92878-02-6

SimplifyGuiden

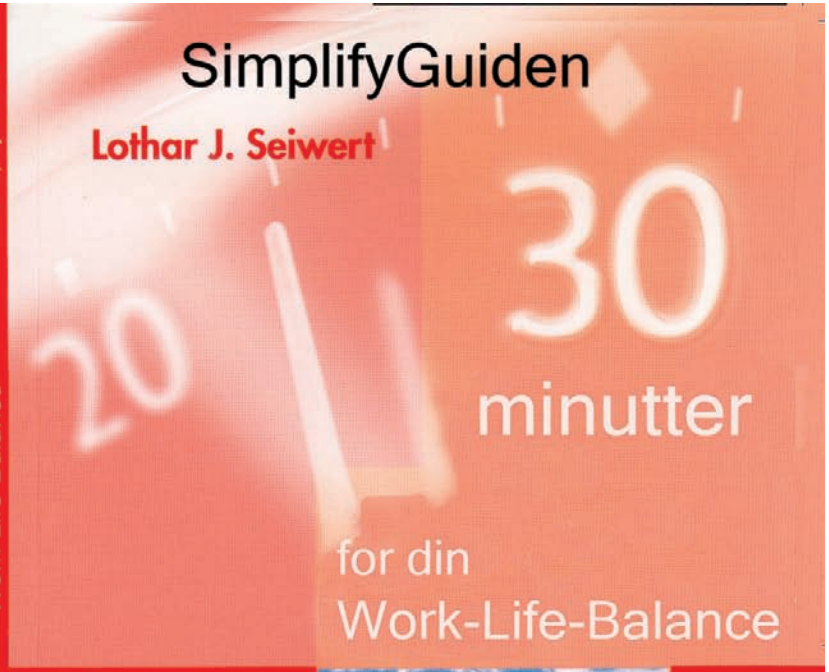
Work-Life-Balance

Lothar J. Seiwert

SIMPLIFY

SimplifyGuiden

Lothar J. Seiwert



Klassiker

simplify

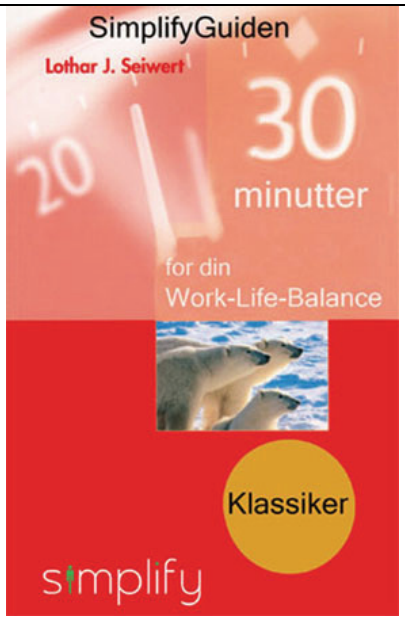
0204_omslag.indd 1

02.04.2008 11:32:15

NY BOK
30 minutter for din Work-Life-Balance

simplify

PRESSEMELDING 2008



Les mer om forfatteren, intervjuer og utdrag av boken på bokens web side **www.simplify.no**

Boken kan kjøpes på: **www.simplify.no, www.kolofon.no , www.karrierelink.no,** nettbokhandel eller i bokhandel.

Høyoppløste bilder av omslag og forfatter finnes på vårt nettsted.

SimplifyGuiden
30 minutter for din Work-Life-Balance

Work-life–balance-konseptet formidler hvordan du ansvarsbevisst tar livet 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, et nytt verv, en ny forpliktelse? Tror du, at du selv får grep om 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, forfatteren av millionbestselleren "Simplify Your Life".

Hans internasjonale bestsellere har solgt i mer enn 3 millioner eksemplarer.

Av hans mange bøker finnes nå de følgende på norsk:

"Når du 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".

For anmeldereksemplarer, ta kontakt med post@simplify.no

FRA INNHOLDET:

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:

- Gjør deg selv til det viktigste mennesket i livet ditt.
- Selv bestemme retningen på livsveien din.
- Lærer å konsentrere deg om hovedrollene dine i livet.
- Slipper vekk fra hastighetsvannviddet i vår tid.
- Tar det avgjørende skrittet, fra ren tidsstyring til life-leadership.

KUNDEVURDERING

Gjennomsnittlig kundevurdering på Amazon: ★★★★★

★★★★★ **Kort og rett på sak!**

"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 innholder 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!"

FORFATTER	TITTEL
Lothar J. Seiwert	30 minutter for din Work-Life-Balance
OVERSATT AV	**ANTALL SIDER**
Jan Vig	Hft. 77
PRIS	**ISBN**
128,-	978-82-92878-02-6

Simplify, Kirkeveien 35, 1700 Sarpsborg, Telefon 41 44 37 27, post@simplify.no www.simplify.no

Lothar J. Seiwert

SimplifyGuiden

30 minutter for din

Work-Life-Balance

1. opplag 2008

Oversatt av Jan Vig

simplify

www.simplify.no

På 30 minutter vet du mer!

Denne boken er konstruert slik, at du på kort tid kan få nøyaktig og fundert informasjon. Ved hjelp av en ledetråd, blir du ledet gjennom boken. Den tillater deg å forstå det vesentlige, innen din personlige tidsenhet (fra 10 til 30 minutter).

Kort lesetid

På 30 minutter kan du lese hele boken. Hvis du har mindre tid, leser du bare målrettet de stedene som innholder viktig informasjon for deg.

- ***All viktig informasjon er i fet kursiv skrift.***
- Nøkkelspørsmål med sidehenvisning i begynnelsen av hvert kapitel tillater en rask orientering: Du blar direkte til siden, som tetter kunnskapshullet.
- ***Tallrike sammendrag innenfor kapitlene tillater rask diagonallesning. De er også i fet kursiv skrift, slik at du lett finner de.***

- Et stikkordsregister letter arbeidet med å slå opp.

Innholdsfortegnelse

Forord 6

1. Fra tidsstyring til work-life-balance – tids-balanse istedenfor tids-press **8**

Gjør deg selv til det viktigste mennesket i livet ditt 9
Stress-sykdommen eller: Hvordan du unnslipper hamster-syndromet 11
Work-life-balance-modellen forandrer livet ditt 16
Lev livet ditt nå ... 23

2 Finn livsvisjonen din **26**

Bestem retningen på veien din 27
Dine verdier er byggesteinene i livsvisjonen din 28
Øvelser til livsvisjonen 32

3. Syv-hatte-systemet for mer tid og suksess i livet **36**

Vårt daglige rollespill 37
Dine alternativer: Kvitt deg med noen livshatter 38
Konsentrer deg om hovedroller dine 40

4. Prioritetenes makt **44**

Pizza-taxi-effekten:
Hvordan du kan unnslippe hastighetsvanviddet 45
Nøkkeloppgaver: Omfavn styrkene dine 51

5. Konkret mål- og tidsplanlegging: 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 69

Fordypningslitteratur **75**

Stikkordsregister **77**