Min tid,
min lykke,
mitt liv

Tid er vår mest verdifulle eiendel: Den renner uerstattelig bort.
Unngå stress, og vinn mer
tid til hobbyer, familie, venner. Mer tid til lykke.

Slik bringer du
livet ditt i **balanse**

Fire områder gjør livet vårt verd å leve: arbeid, kropp, relasjoner, hensikt. Bring disse i optimal balanse, og sørg for ny giv i livet ditt.

Livskunst
mellom **må**
og **ro og god tid**

Oppdag, hva som driver deg, og hva som bremser deg.
Forbered deg godt mot stress, og nyt flow.
Fra kaoter kan du lære - orden er den andre halvparten av livet.
Om kunsten å være lat og muligheten til å gi gass.

Arbeid, fritid og familie: Bring livet ditt i balanse med individuelle livs-styrings-strategier og de beste tipsene fra områdene helse, psykologi og ernæring.

simplify
www.simplify.no

ISBN 978-82-92878-03-3
9 788292 878033 >

Mer tid til lykke SEIWERT
Bumerang prinsippet
simplify

LOTHAR SEIWERT

BUMERANG
PRINSIPPET

Mer tid til lykke

simplify

> Livs-balanse: Lev sunnere, med mer suksess og mer tilfredshet
> **EKSTRA:** Med tidsguiden

1502_Omslag_bumerang.indd 1
06.03.2008 11:18:09

NY BOK
Bumerang prinsippet - Mer tid til lykke

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.

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 "Excellence in Practice" som første tysker i 1999.

Leder sitt eget Consulting firma, som har spesialisert seg på temaene "Time-Management", "Life-Leadership" og Balance Work-Life". Kunder blant annet: DaimlerChrystler, 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 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 anmeldereksemplar, ta kontakt med post@simplify.no

FRA INNHOLDET:

Finn din egne balanse i stormfulle 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 vesentlige og tid for fred og ro som gjør deg godt.

KUNDEVURDERING

Gjennomsnittlig kundevurdering av 70 uttalelser på Amazon: ★★★★★

★★★★★ **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."

FORFATTER	TITTEL
Lothar J. Seiwert	Bumerang prinsippet - Mer tid til lykke
OVERSATT AV	**ANTALL SIDER**
Jan Vig	Hft.273
PRIS	**ISBN**
348,-	978-82-92878-03-3

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

LOTHAR SEIWERT

BUMERANG PRINSIPPET

Mer tid til lykke

Oversatt av Jan Vig

simplify

www.simplify.no

Innhold

Min tid, min lykke, mitt liv

Bumerang-prinsippet ... og tiden 8

Som hamsteren i tredemølla..... 8
Bumerang-prinsippet..... 10
Spørsmål til lykken..... 13
La oss snakke om tiden..... 17
Veien til lykken fører over målet..... 25

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

Slik bringer du livet ditt i balanse

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?..... 68

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

Livskunst mellom må og ro og god tid

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 halvdelen 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 menings-fullt..... 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
Etterord: Det ligger i din egen hånd..... 229

Tidsguiden og andre vedlegg

Test: Er du en bumerang-type..... 232
Strategier er en type sak..... 234
Tidsguiden..... 236
Bumerang-prinsippets ABC..... 266
Stikkordsregister..... 268