Simplify Your Life
Så enkelt og lykkelig kan livet ditt være!

Slutt ~~med~~ den kompliserte, anstrengende hverdag!
Denne boken gir deg utprøvde regler for forenklinger. Den tilbyr lett tilgjengelige teknikker, tips som straks kan tas i bruk og forbløffende nye metoder, der du kan søke ut det som passer for deg spesielt.

Du erfarer ved siden av mye annet:

- Hvordan du ~~kan~~ en gang for alle kan beseire stabelen på skrivebordet ditt
- Hvordan du mentalt kan profitere på en bolig som det er ryddet opp i
- Hvordan du kan bli finansielt rikere, idet du slipper løs
- Hvordan du lever langsommere og lærer å nyte "egen tid"
- Hvordan du forblir i god form og god helse, uten å pine deg
- Hvordan du vinner venner og opplever lykke i familien
- Hvordan du optimalt forbinder partnerskap og yrke
- Hvordan du finner ditt innerste livsmål

"Denne boken rydder opp i livet ditt." (Stern)

"Rydd opp i livet ditt, løs gåten om deg selv."
(Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung)

Boken har ligget på den tyske bestsellerlisten, siden den kom ut!

ISBN-10: 82-300-0287-9
ISBN-13: 978-82-300-0287-2

9 788230 002872

For mer informasjon
besøk www.simplify.no

WERNER TIKI KÜSTENMACHER

MED LOTHAR J. SEIWERT

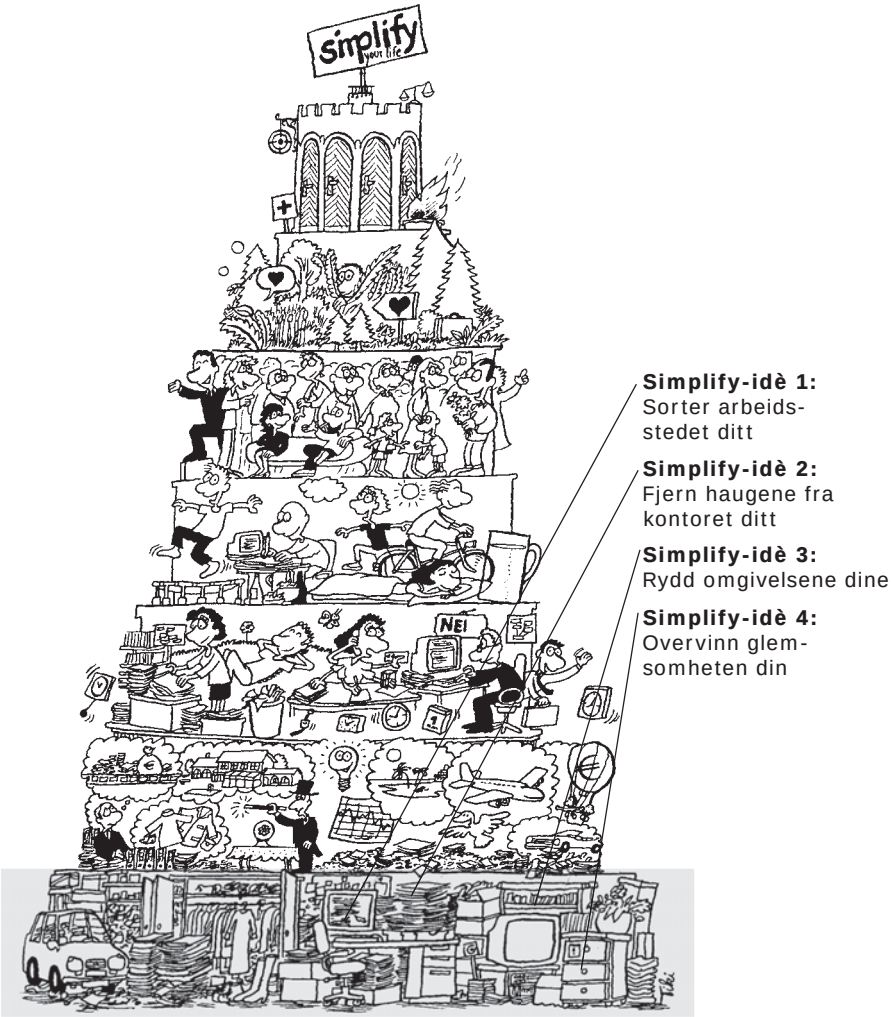
simplify
your life

NÅ MED NYE TIPS OG IDÉER

LEV ENKLERE OG LYKKELIGERE

NR. 1 – Bestseller – solgt i mer enn 1 million eksemplarer

KOLOFON



Trinn 1 i din livspyramide

Simplify-dine ting

Kjøp boka på **www.kolofon.com**
E-post: **post@kolofon.com**
Tlf **22 82 51 00**
Fax **22 82 51 01**
Kolofon Forlag AS, Nedre Slottsgate 5, 0157 Oslo

INNHOLD

LÆR Å LEV ET MENINGSFULLT LIV
SIMPLIFY- 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 fortryllelsen 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 perfeksjonismen i livet ditt
Simplify idè 12: Gjør belastningen mindre ved konsekvent å si “nei”
Simplify idè 13: Sett ned tempoet i livet dittSimplify 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: Realisér begeistringen 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

NY BOK
Simplify your life

KOLOFON

PRESSEMELDING 2008

Boken som forenkler livet og gjør deg lykkeligere!

Bestselleren som har solgt mer enn 1 million, nå på norsk

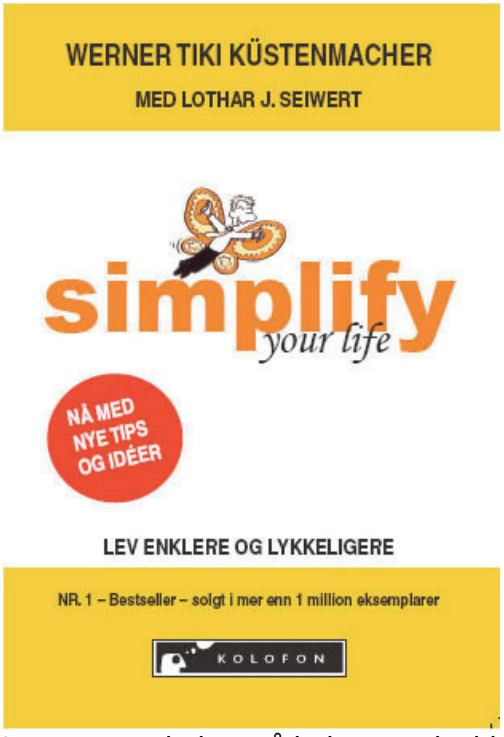
Forfatterne skriver i forordet: ”Denne boken handler om kunsten å mestre livet. Evnen til lykkelig å utnytte hele ditt potensial. Det tradisjonelle ordet for dette er ”mening”.

IMPONERENDE RESULTATLISTE

- 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

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

- Du finner rett og slett ditt innerste livsmål, som du kanskje aldri har sett
- Du kommer i bedre form, får bedre helse
- Du vinner venner og opplever lykke i familien
- Du skaper optimale forbindelser i partnerskap og jobb



Har du bunker av papir hjemme eller på jobben som ikke er sortert? Har du hauger av tøy og skap med ting du aldri bruker? Savner du oversikt over økonomien? Er du ofte i tidsnød? Synes du at du burde leve sunnere? Har du uorden i dine relasjoner til andre mennesker? Kan du nikke bekreftende til bare ett av spørsmålene, er boken ”Simplify your life” det som kan rette på det hele og gjøre livet lettere og man lever lykkeligere. Boken foreligger nå på norsk. I Tyskland har boken vært på bestsellerlistene siden den utkom.

Det store tyske magasinet ”Stern” har fastslått forlengst at ”boken rydder opp i livet ditt” og 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 dem som passer.

Les mer om boken på bokens web side
www.simplify.no

For anmeldereksemplar, ta kontakt med
alf.bergli@kolofon.com

FORFATTER	TITTEL
Werner Tiki Küstenmacher / Lothar J. Seiwert	Simplify your life
OVERSATT AV	**ANTALL SIDER**
Jan Vig	Hft. 320 sider
PRIS	**ISBN**
268,-	82-300-0287-9

Kolofon Forlag AS, Nedre Slottsgate 5, 0157 Oslo, Telefon 22 82 51 00, post@kolofon.com www.kolofon.com
Bokens web side: www.simplify.no