

# Simplify Your Life

## Så enkelt og lykkelig kan livet ditt være!

Slutt på 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 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



For mer informasjon  
besøk [www.simplify.no](http://www.simplify.no)

# WERNER TIKI KÜSTENMACHER

## MED LOTHAR J. SEIWERT



# simplify

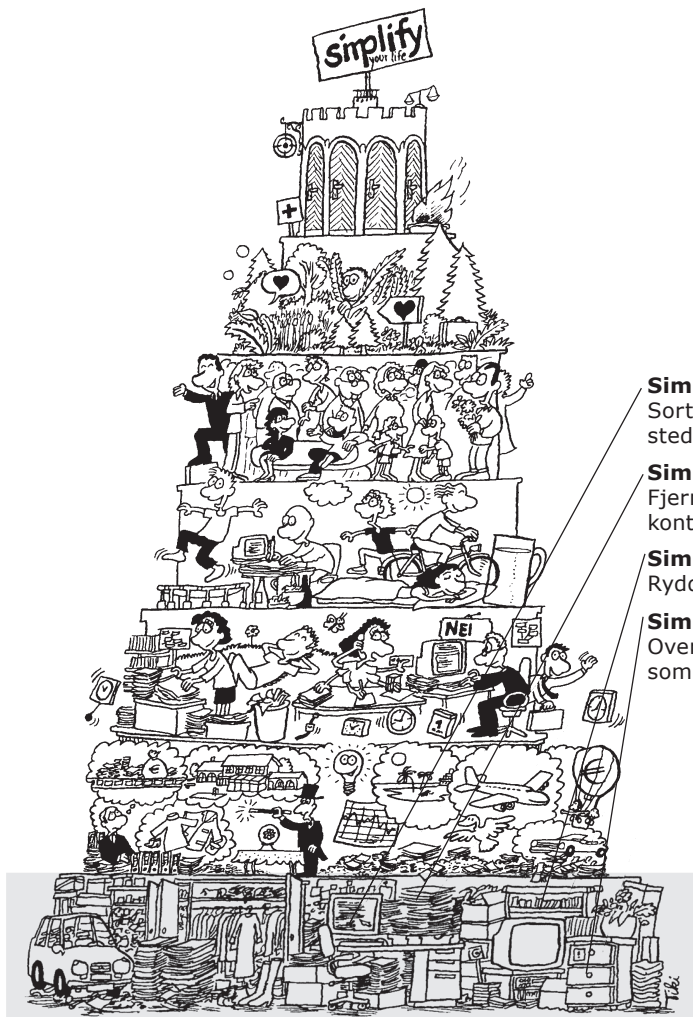
*your life*

NÅ MED  
NYE TIPS  
OG IDÉER

## LEV ENKLERE OG LYKKELIGERE

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





**Simplify-idè 1:**  
Sorter arbeids-  
stedet ditt

**Simplify-idè 2:**  
Fjern haugene fra  
kontoret ditt

**Simplify-idè 3:**  
Rydd omgivelsene dine

**Simplify-idè 4:**  
Overvinn glem-  
somheten din

Trinn 1 i din livspyramide

## Simplify-dine ting

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

## INNHOOLD

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 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

### TRINN 4 I DIN LIVSPYRAMIDE: SIMPLIFY-DIN HELSE

Simplify-idè 14: Flykt av og til

Simplify-idè 15: Få frem lykkhormonene i kroppen din

Simplify-idè 16: Realiser 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 familiebandene 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 felleskap 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