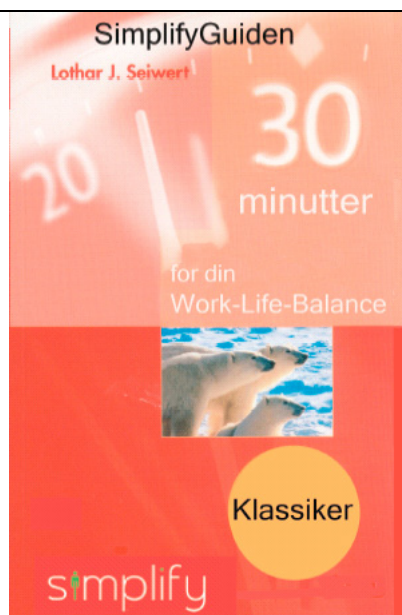


NY BOK

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.karrierelink.no, www.kolofon.no nettbokhandel eller i bokhandel.

Høyoppløste bilder av omslag og forfatter finnes på våre hjemmesider.

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, en 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 forekommer 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 konsumere 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 inneholder 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 ANBEFALLELSVERDIG!"

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