

NY BOK

Når du har det travelt, gå langsomt

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.

Klassikeren Når du har det travelt, gå langsomt

**Mer tid i en hurtig verden.
4 skritt til tidssuverenitet og effektivitet.**

Mer tid i en hurtig verden. Svaret på tempo trenden i vår tid er en harmonisk tidsbalanse, "speed" og "downsizing", yrkesmessige krav og private ønsker.

Den ledende tidsstyrings-ekspert Lothar J. Seiwert viser deg, hvorfor det å spare tid ikke er tilstrekkelig. Tidsstyring i fremtiden vil si helhetlig selvstyring og livsstyring.

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 har 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 anmeldereksemplar, ta kontakt med post@simplify.no

FRA INNHOLDET:

Du føler deg stresset og har på følelsen, at hverdagen stadig blir mer oppjaget? Du spør deg selv, hvordan du skal bringe balanse mellom denne permanente akselerasjonen og behovet for ro og langsomhet, og hvordan du kan forene dine yrkesmessige krav og dine private ønsker?

Den akselererende kommunikasjonsprosessen på grunn av elektroniske media krever ofte et stort arbeidstempo, som mange ikke klarer å holde tritt med. Seiwert har utviklet en modell som er tilpasset de forskjellige arbeidstypene.

"Lær bevisst å oppleve tiden, og nyt den! Sett ned tempoet i hverdagen. Den som setter ned tempoet, blir ikke langsommere, men arbeider mer **effektivt** (gjør de riktige tingene) og **effisient** (gjør tingene riktig) og lever bedre og med større tilfredshet.

Boken er full av gode og praktiske tester, som analyserer situasjonen din og som har mange praktiske tips. Pyntet med sympatiske tegninger, som sier mer enn ord av Werner Tiki Küstenmacher.
4 skritt til tidssuverenitet og effektivitet:

- Utvikl visjon, ideal og livsmål.
- Fastlegg livshatter og livsroller.
- Planlegg ukentlige prioriteter effektivt.
- Gjør dagens arbeid effisient.

KUNDEVURDERING

Gjennomsnittlig kundevurdering på Amazon: ★★★★★
★★★★★ En meget god og praktisk bok til tids- og livsstyring

"Det finnes en del rådgivere til dette temaet, men denne boken hjelper KONKRET til å forbedre din tids- og livsstyring. Forskjellige øvelser og praktiske tips til konkret handling med formulærer hjelper til med å formulere din personlige livsvisjon og finne mer tid til det vesentlige i hverdagens travelt. Dessuten er boken full av treffsikre og sympatiske tegninger av Küstenmacher."

FORFATTER	TITTEL
Lothar J. Seiwert	Når du har det travelt, gå langsomt
OVERSATT AV	ANTALL SIDER
Jan Vig	Hft. 217 sider
PRIS	ISBN
250,-	978-82-92878-01-09