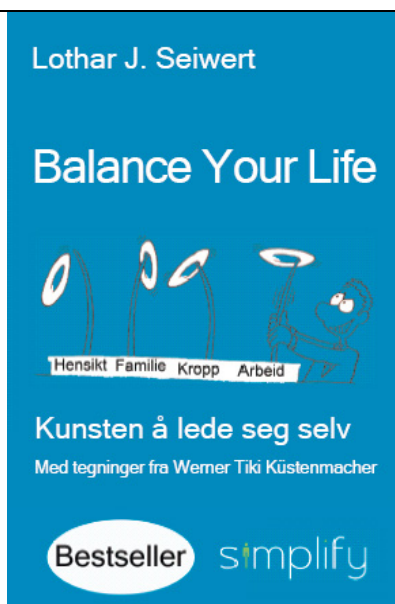


# NY BOK

## Balance Your Life

simplify

PRESSEMELDING 2008



Les mer om forfatteren, intervjuer og utdrag av boken på bokens web side [www.simplify.no](http://www.simplify.no)

Boken kan kjøpes på: [www.simplify.no](http://www.simplify.no), [www.karrierelink.no](http://www.karrierelink.no), [www.kolofon.no](http://www.kolofon.no), nettbokhandel eller i bokhandel.

Høyoppløste bilder av omslag og forfatter finnes på våre hjemmesider.

### Bestselleren Balance Your Life Kunsten å lede seg selv

Hva vil jeg? Hva er virkelig viktig for meg? Hvordan kan jeg i fremtiden nå mine mål?

Prof. Dr. Lothar J. Seiwert er »Tysklands toneangivende tidsstyrings-ekspert« (Focus 1/2000). I 1999 fikk han som første tysker den internasjonale trenerprisen »Excellence in Practice« av ASTD (American Society for Training and Development) i Atlanta. Som etterspurt taler og trener har Prof. Seiwert allerede begeistret mer enn 200.000 deltakere. Hans coaching- og konsulentfirma Seiwert-Institut GmbH i Heidelberg har spesialisert seg på temaene tidsstyring og Life-Leadership®

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 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](mailto:post@simplify.no)

#### FRA INNHOLDET:

I dag kan det ikke være målet stadig å klare mer og mer på kortere tid. I denne akselererende tiden søker vi etter en sunn balanse, for å imøtekomme alle viktige livsområder og føre et liv der vi har lykket og er tilfreds. Nøkkelpåkompetansen i det 21. århundre er derfor Balance Your Life eller kunsten å lede seg selv. Dette konseptet Life-Leadership, utviklet av Lothar J. Seiwert, er svaret på spørsmålet, hvordan du bevisst skal ta grep om livet ditt, for ikke å havne i burnout fella. Balance Your Life hjelper deg til å finne ut, hva som virkelig er viktig for deg og hvordan du konsekvent realiserer dine prioriteter. Det å forandre seg vil si å overta ansvaret for sitt eget liv på alle områder - still deg denne utfordringen!

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.

- På leting etter et fullverdig liv
- Non-stopp-samfunnet.
- Ønsket om balanse i livet.
- Livsfaser og vektlegging
- Lær å struktur hverdagen
- Med 22 skritt til livsbalanse.

#### KUNDEVURDERING

Gjennomsnittlig kundevurdering på Amazon: ★★★★★  
★★★★★ Storartet bok!

Boken hjelper vesentlig bedre å bringe og holde livet mitt i balanse. Videre er den et godt "verktøy" for mitt arbeid som Trainer & Coach. Jeg anbefaller så absolutt denne boken videre. Spesiell takk til Seiwert for dette verket.

FORFATTER	TITTEL
Lothar J. Seiwert	Balance Your Life
OVERSATT AV	ANTALL SIDER
Jan Vig	Hft.243 sider
PRIS	ISBN
250,-	978-82-92878-00-2