

"Den som ikke vet i hvilken retning han vil,
for den er ingen vind den riktige." *Seneca*

Jörg W. Knoblauch, Johannes Hüger, Marcus Mockler

Men hvordan finner man ut hvilken havn man skal styre mot
i livet sitt? Hvilke mål man vil nå, for hva man vil leve?

Gi livet retning tar deg med på en fasinerende reise, der du
oppdager det mest spennende i livet: Deg selv! Finn ut,

- hvilket potensial du besitter, og hva som har preget
livet ditt hittil,
- hvilke store drømmer som slumrer i deg,
- hva du kan gjøre slik at disse drømmene kan bli virkelighet,
- hvordan du hver dag bevisst kan beslutte, at du ikke kunne
ha levd livet rikere og mer oppfylt enn det du gjør!

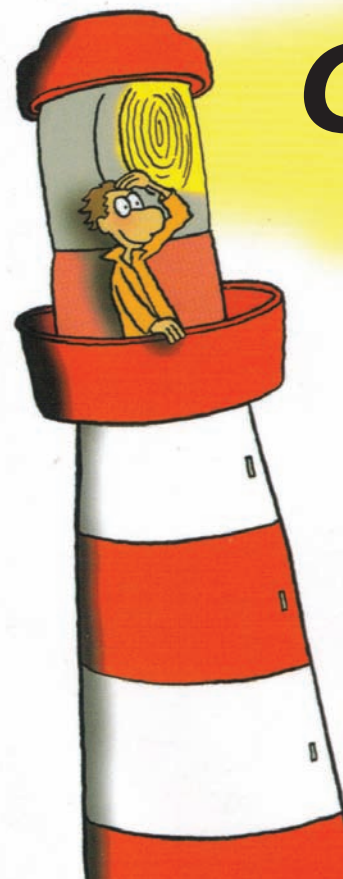
"Denne boken handler ikke noe mindre enn om ditt liv."

Prof. Dr. Lothar Seiwert, Heidelberg

"Den som mener at ved temaet yrkes- og livsplanlegging
er det ikke noe nytt å si, den tar feil! Forfatterne stimulerer
til å starte på et liv som er suksessrikt, mer oppfylt og
meningsfullt."

Peter Hahne, TV-moderator og skribent

Knoblauch, Hüger, Mockler
Gi livet retning



Gi livet retning

***I tre skritt
til en selvbestemt
fremtid***

ISBN 978-82-92878-05-7



www.Simplify.no

simplify

Med illustrasjoner av Werner Tiki Küstenmacher

simplify

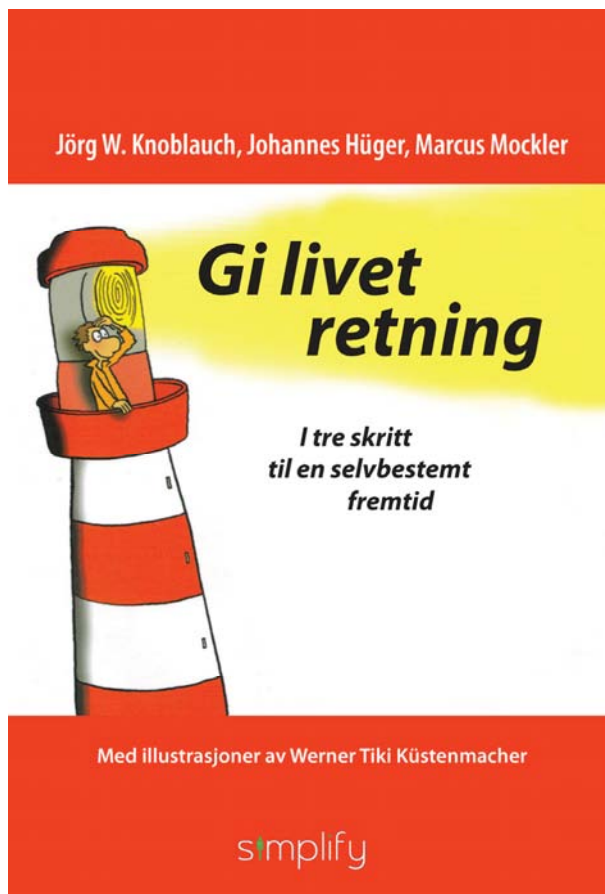
NY BOK

Gi livet retning

I tre skritt til en selvbestemt fremtid

simplify

PRESSEMELDING 2009



Gi livet retning I tre skritt til en selvbestemt fremtid

Mange mennesker føler seg i dag stresset og ytre styrt: De belastes av sorger om yrkesmessig fremtid, stigende arbeidsløshet, økende konkurranse og tidspress. For store drømmer synes det verken rom eller tid til, og mange sitter igjen med inntrykket, at de ved alt stresset og hverdagsmaset egentlig går glipp av det riktige livet.

”Den som ikke vet i hvilken retning han vil, for den er ingen vind den riktige.”
Seneca

Livet vårt ligner på en seilskute som i mellomtiden er kommet inn i røff sjø og er vanskelig å holde på rett kurs i uværet. Mange ganger mister vi denne orienteringen, fordi kysten med det reddende fyrtårnet er kommet ute av syne.

” Denne boken handler ikke noe mindre enn om ditt liv.”
Prof. Dr. Lothar Seiwert, Heidelberg

„Den som mener at ved temaet yrkes- og livsplanlegging er det ikke noe nytt å si, den tar feil! Forfatterne stimulerer til å starte på et liv som er suksessrikt, oppfylt og er meningsfullt.”
Peter Hahne, TV-moderator og skribent

Andre bøker fra firmaet Simplify 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 Slow down your life. Solgt i mer enn 4 millioner eksemplarer i 20 land.

For anmelderseksemplar, ta kontakt med post@simplify.no

Les mer om forfatteren, intervjuer og utdrag av boken på bokens web side www.simplify.no

Boken kan kjøpes hos: www.simplify.no, nettbokhandel eller bokhandel.

Prof. Dr. Jörg W. Knoblauch, født 1949, er leder av firmaet Tempus og ble i 2002 utmerket med Ludwig-Erhard-prisen for »toppytelse i konkurranse«. Han har allerede offentliggjort flere bøker med suksess.

Johannes Hüger, født 1964, har i en årrekke vært seniorkonsulent og – coach og tilbyr seminarer til temaet »å gi livet retning«.

Marcus Mockler, født 1965, er journalist, trener og coach med vektlegging på kommunikasjon, kundeorientering og karriereplanlegging.

INNHold

Hvordan finner man ut hvilken havn man skal styre mot i livet sitt? Hvilke mål man vil nå og for hva man vil leve? Gi livet retning tar deg med på en fasinerende reise, der du oppdager det mest spennende i livet; Deg selv!

Finn ut:

- hvilket potensial du besitter, og hva som har preget livet ditt hittil,
- hvilke store drømmer som slummer i deg,

- hva du kan gjøre slik at disse drømmene kan bli virkelighet
- hvordan du hver dag bevisst kan beslutte, at du ikke kunne ha levd livet rikere og mer oppfylt enn det du gjør!

KUNDEVURDERING

★★★★★ Et standardverk for livsplanlegging

Med denne boken klarer forfatterne å presentere og anskuliggjøre et vanskelig hetrogent tema på en fornøylig og lettfattelig måte.

Ved siden av et godt overblikk over mulige innflytelsesfaktorer og muligheter for å oppnå et mer selvbestemt liv, tilbyr denne boken en rekke profesjonelle tips og teknikker i form av livscoaching og workshops for selvstudium.

FORFATTER

Jörg W. Knobloch, Johannes Hüger, Marcus Mockler

OVERSATT AV

Jan Vig

PRIS

250,-

TITTEL

Gi livet retning. I tre skritt til en selvbestemt fremtid.

ANTALL SIDER

Hft.275

ISBN

978-82-92878-05-7

NY BOK

Gi livet retning

I tre skritt til en selvbestemt fremtid

simplify

PRESSEMELDING 2009

Jörg W. Knoblauch, Johannes Hüger, Marcus Mockler

Gi livet retning

Med tre skritt til en selvbestemt fremtid

Illustrasjoner av Werner Tiki Küstenmacher

Oversatt av Jan Vig

simplify

www.Simplify.no

Innhold

Forord.....	7
Livet i hamsterhjulet.....	9
Syv spørsmål til din selv vurdering.....	15
PRO formelen.....	29
Anstrengelser uten fremskritt: Hamsterhjulet	31
Hva motiverer deg?.....	36
Drevet eller et kall	40
Ingen angst for nye livsfaser	47
Oppdag sjansen i krisen	51
Første skritt: Oppdag POTENSIALET.....	57
Trekk deg regelmessig tilbake: Drømmedagen.....	62
Historien før din historie	68
Bøker, mennesker, kinofilmer	85
Livskvalitet gjennom å tilgi.....	91
Alt som ligger latent i deg	94
Lær deg selv å kjenne.....	103
Leve ”verdi-fullt”	111
Annet skritt: Gi RETNING	119
Kraften av et indre ideal	122
Finne balanse.....	188
Er å ønske ønsketenkning?.....	130
Leve med mål(-foto).....	136
Din private grunnlov: Mission Statement	145
Finn opp livet på nytt	153
Om hensikten, reflektere over hensikten	156
Tredje skritt: Vær OFFENSIV	165
Hvordan dine ønsker blir til mål.....	170
Hva gode mål består av	174
Fra hastesaker til de viktige.....	183
Vanens makt.....	198
Din masterplan	206
Styre prioriteter gjennom ukeplanen	212
Utforme dagen effektivt	215
Nyte sindigheten	221
Bli en livskunstner.....	225
Den som ikke kan nyte, blir uspiselig	229
Feire livet	233
Kjærlighetens fem språk.....	237

Belønn deg selv	244
Oppmuntre deg selv på veien	247
Din avtale med deg selv	251
Etterord.....	257
Takk	258
Oversikt: Workshop	260
Stikkordsregister	262