

Simplify Your Life

Så enkelt og lykkelig kan livet ditt være!

Slutt ~~med~~ 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 ~~kan~~ 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

WERNER TIKI KÜSTENMACHER

MED LOTHAR J. SEIWERT



simplify

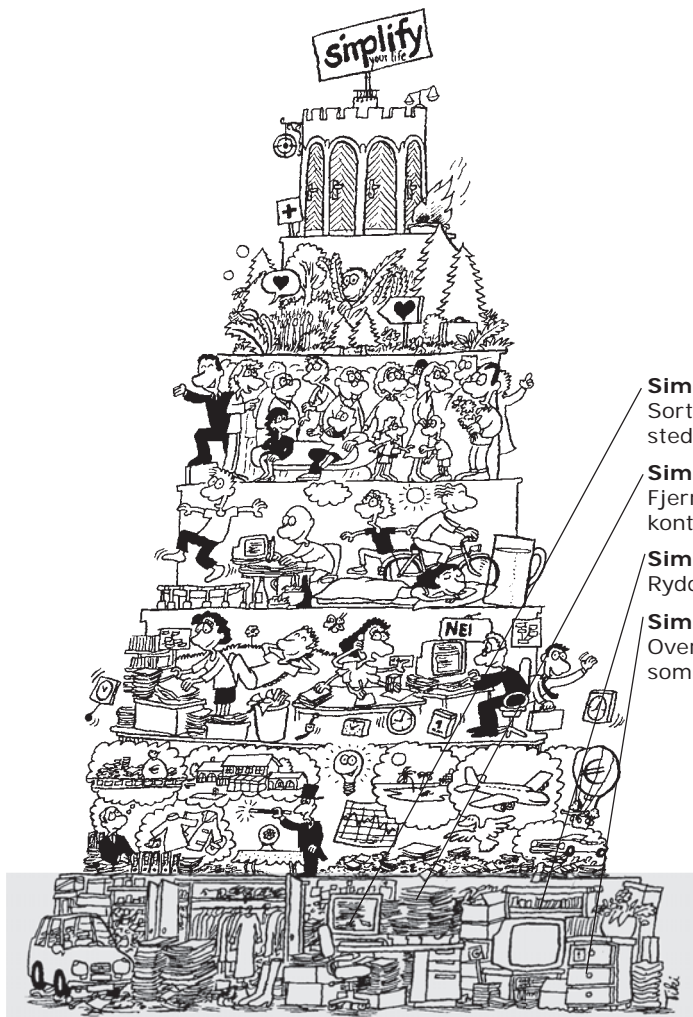
your life

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

E-post: post@kolofon.com

Tlf 22 82 51 00

Fax 22 82 51 01

Kolofon Forlag AS, Nedre Slottsgate 5, 0157 Oslo

INNHold

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 perfektjonismen 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

Boken som forenkler livet og gjør deg lykkeligere!

Bestselleren som har solgt mer enn 2 millioner, nå på norsk

Forfatterne skriver i forordet: "Denne boken handler om kunsten å mestre livet. Evnen til lykkelig å utnytte hele ditt potensial. Det tradisjonelle ordet for dette er "mening".

IMPONERENDE RESULTATLISTE

- Du beseirer en gang for alle papirstablene på skrivebordet
- Du vil profitere på en ryddig bolig
- Du slipper løs og blir finansielt rikere
- Du lærer å nyte din egen tid

Eller hva sier man til følgende resultatliste etter å ha lest boken

- Du finner rett og slett ditt innerste livsmål, som du kanskje aldri har sett
- Du kommer i bedre form, får bedre helse
- Du vinner venner og opplever lykke i familien
- Du skaper optimale forbindelser i partnerskap og jobb

WERNER TIKI KÜSTENMACHER

MED LOTHAR J. SEIWERT



NÅ MED
NYE TIPS
OG IDÉER

LEV ENKLERE OG LYKKELIGERE

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



Har du bunker av papir hjemme eller på jobben som ikke er sortert? Har du hauger av tøy og skap med ting du aldri bruker? Savner du oversikt over økonomien? Er du ofte i tidsnød? Synes du at du burde leve sunnere? Har du uorden i dine relasjoner til andre mennesker? Kan du nikke bekreftende til bare ett av spørsmålene, er boken "Simplify your life" det som kan rette på det hele og gjøre livet lettere og man lever lykkeligere. Boken foreligger nå på norsk. I Tyskland har boken vært på bestsellerlistene siden den utkom.

Det store tyske magasinet "Stern" har fastslått forlengst at "boken rydder opp i livet ditt" og den seriøse avisen Frankfurter Allgemeine følger opp med å si at man rydder opp i livet ved å løse gåten om seg selv, gjennom å lese boken. Det skal være slutt på en komplisert og anstrengende hverdag. Boken gir lett tilgjengelige teknikker, tips som straks kan tas i bruk og forbløffende metoder hvor du kan velge dem som passer. Boken har solgt mer enn 2 millioner i 20 land(10/08)

Les mer om boken på bokens web side
www.simplify.no

For anmeldereksemplar, ta kontakt med
alf.bergli@kolofon.com

FORFATTER

Werner Tiki Küstenmacher / Lothar J. Seiwert

OVERSATT AV

Jan Vig

PRIS

268,-

TITTEL

Simplify your life

ANTALL SIDER

Hft. 320 sider

ISBN

82-300-0287-9