

## Et klokt treningsprogram

«Slowing down» vil si å bremse ned, komme til ro og å kunne slappe av. Jo mer stress som bestemmer vår tilstedeværelse, desto viktigere blir kunsten å stoppe opp og nyte livet bevisst i øyeblikket – her og nå.

Gjør en ny erfaring i bruken av tid, hurtighet og oppdag ditt eget livstempo.

Forfatteren innbyr deg til å slå inn på et liv i oppmerksomhet ved hjelp av praktiske øvelser, for å komme til ro, slappe av, få fred og glede i livet.

Kai Romhardt har en doktorgrad i økonomi og er som konsulent og forfatter opptatt av å overføre tanker om oppmerksomhet og tilstedeværelse i arbeid og hverdag. Han har blant annet arbeidet som McKinsey-konsulent. Hans arbeid legger vekt på kunnskapsledelse. Han har tidligere gitt ut «*Kunnskap er makt. 50 grunnleggende idéer til et klart hode*».

simplify



Kai Romhardt

SLOW DOWN YOUR LIFE

simplify

# Kai Romhardt SLOW DOWN YOUR LIFE

simplify



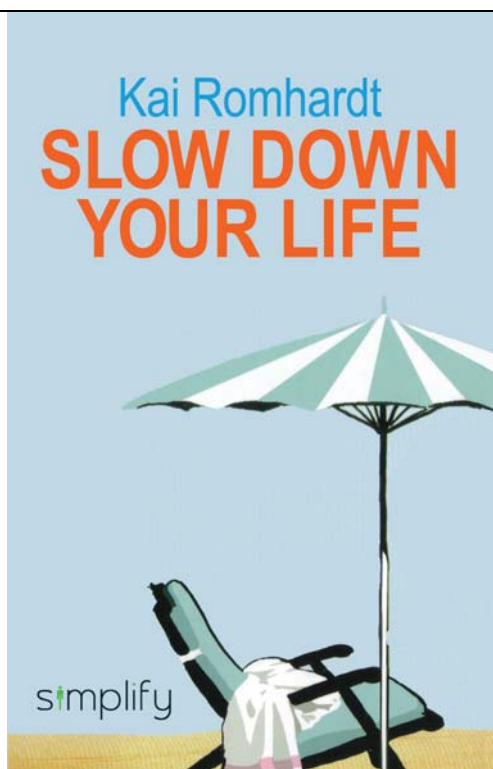
NY BOK

# Slow down your life

## Et klokt treningsprogramm

simplify

PRESSEMELDING 2009



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

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

## Slow down your life

### Et klokt treningsprogramm

Stadig flere mennesker lever på forbi kjøringsporet. Stress og rådløshet gjør dem anpustne, utilfredse og tomme. Kai Romhardt inviterer deg gjennom praktiske øvelser til et liv i oppmerksomhet der du finner ro, slapper av og får fred og glede i livet ditt.

Gjør en ny erfaring med bruk av tid, hurtighet og ditt eget livstempo. Fordi: "Når du har det travelt, gå langsomt"

Det generelle tempoet har steget. Stress, press og tidsnød hører hverdagen til for stadig flere mennesker. Fra leder, til sekretær og selger. Fra alenemødre til politiker og taxisjåfør. Stadig flere mennesker er meget raskt underveis. Og det har konsekvenser. Stress, indre uro og spenninger er blitt til massefenomen. Burnout eller tinnitus midt i tredveårene er ikke noe enkelttilfelle mer.

Slowing down. Det vil si nedbremsning, komme til ro og slappe av. Jo mer stress som bestemmer vårt liv, desto viktigere blir kunsten med å stoppe opp og leve besisst her og nå. Slowing down er kunsten med å stoppe opp. Istedenfor umiddelbart å følge indre og ytre drivkrefter, legger vi inn et bevisst stopp og kan således friere treffe beslutninger. Slowing down berører og forandrer vår innstilling til tid og hurtighet på et dypere nivå. Hvis vi trener iherdig, forvandler livet vårt seg på naturlig vis mot mer sindighet, fred og stille glede.

#### 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". Solgt i mer enn 4 millioner eksemplarer i 20 land.

For anmeldereksemplar, ta kontakt med [post@simplify.no](mailto:post@simplify.no)

**Kai Romhardt** har en doktorgrad i økonomi fra det renomerte universitetet St. Gallen og i sosialøkonomi med fordypning i ledelse og organisasjon fra universitetet i Geneve. Han har videre studert buddistisk psykologi og oppmerksomhetsmeditasjon hos fredsaktivisten Thich Nhat Hahn og tilbrakte i tilsammen to år i dennes internasjonale meditasjonssentrum Plumvillage i Syd Frankrike. Han er anerkjent konsulent, coach, forfatter og en etterspurt foredragsholder til temaene kunnskapsledelse, innovativ organisasjonsutvikling, selvledelse, work-life-balance og oppmerksomhetsmeditasjon. Kai Romhardt er som konsulent og forfatter opptatt av å overføre tanker om oppmerksomhet og tilstedeværelse i arbeid og hverdag - spesielt i forretningsverdenen. Han har blant annet arbeidet som konsulent i McKinsey, Roland Berger Consultants og i Geneva Knowledge Group. Han har tidligere gitt ut "Kunnskap er makt. 50 grunnleggende idéer til et klart hode" og standardlektyren "Wissen managen" (Å styre kunnskap), som er oversatt til 6 språk.

### SLOW DOWN YOUR LIFE

Enhver kjenner mennesker, som har møtt veggen. Vårt forhold til "tid" er inne i en krise. Vi kjemper svært ofte mot fundamentale tidslover, istedenfor på naturlig vis å integrere dem på naturlig vis i livet vårt. **Slow down your life** tilbyr seg som en personlig ledsager og viser konkrete alternativer til den herskende speed-up-kulturen. **Slowing down** hjelper deg, til å bestemme det passende tempoet i en situasjon. Du blir mer uavhengig av omverdenen din, dine vaner og dominerende tidskultur. Det hjelper å finne sin egen rytme og leve i harmoni med omverdenen sin.

#### Slowing down influerer på deg på mange måter:

- Du er mer konsentrert og gjør mindre feil
- Du ser klarere og unngår kun handlinger.
- Du forstår omverdenen din bedre og knytter dypere relasjoner.
- Du omgås kroppen din oppmerksomt og sparer energi.
- Du bruker mindre ressurser.
- Du kleber ikke til dine ideer, beslutninger og blir på den måten mer fleksibel.
- Du skjerper blikket ditt for det vesentlige i en situasjon.

### KUNDEVURDERING

★★★★★ Fremragende bok

Romhardt er alltid konkret! Boken er en fremragende og praktisk hjelp til å slå ned på tempoet i livet sitt. I mellomtiden lar jeg f.eks. alltid telefonen ringe tre ganger på kontoret og griper ikke stresset telefonrøret for å svare direkte. Det flotte er dessuten at Romhardt ikke bruker hundre sider på å fortape seg i (pseudo) vitenskaplige betraktninger, men skriver direkte og praksisrettet. En god nattlektyre med mange gode øvelser. Fasit: Boken virker!

FORFATTER	TITTEL
Kai Romhardt	Slow down your life
OVERSATT AV	ANTALL SIDER
Jan Vig	Hft213
PRIS	ISBN
200,-	978-82-92878-04-0

Kai Romhardt

# Slow down your life

**Oversatt av Jan Vig**

simplify

[www.Simplify.no](http://www.Simplify.no)

# Innhold

<b>Personlig innføring og takk</b>	<b>7</b>
Slow down your life 13	
Slowing- down-filosofien 14	
Slow down your life – en øvelsesbok 16	
<b>1. Fem nøkler til slowing down</b>	<b>19</b>
Den første nøkkelen: Oppmerksomhet 26	
Den andre nøkkelen: Forandring 29	
Den tredje nøkkelen: Ingen begynnelse/ingen slutt 34	
Den fjerde nøkkelen: Utvikling 39	
Den femte nøkkelen: Rytme 43	
<b>2. Slow down your body</b>	<b>49</b>
Vår raske kropp 51	
Vår pust 62	
Våre skritt 66	
Våre hender 71	
Vår ernæring 76	
Vår søvn 83	
<b>3. Slow down your mind</b>	<b>89</b>
Vår raske sjel 91	
Vår tenkning 100	
Våre følelser 106	
Vår kunnskap 112	
Våre verdier 119	
Vår åndelige næring 124	
<b>4. Slow down your activities</b>	<b>131</b>
Våre raske aktiviteter 133	
Vår motivasjon 138	
Vårt tempo 142	
Vår aktivitetskvalitet 148	
Våre vaneenergier 153	
Vår ro og god tid 158	
<b>5. Slow down your environment</b>	<b>165</b>
Vår raske omverden 167	
Vårt arbeid 173	
Vårt privatliv 179	
Våre røtter 185	
Våre relasjoner 191	
Våre gaver 196	
<b>Ingen slutt</b>	<b>201</b>
Om Kai Romhardt 204	