

## Appetitvækkere fra bogen

### Lider du også af perfektionssyge?

Livet i glitrende magasiner ser altid godt ud, og det er nemt at blive lidt misundelig på "de andre" og deres succes. Vi måler og vejer os i forhold til hinanden, mens vi kæmper en udmattende og tidskrævende kamp for at fremvise en pletfri overflade. I jagten på det perfekte liv mister vi imidlertid det nære liv, mens stress og jag sætter sine spor i dagligdagen.

Bogen gør op med perfektionen og understreger, at jo før vi erkender, at det er umuligt at nå det hele og "blive færdige", jo hurtigere får vi større overskud og mere tid ind i dagligdagen.

### Evigt overtræk på tidskontoen? Verden ifølge tidsoptimisten

Var du en af dem, der altid skrev dansk stil natten før aflevering? Så tilhører du med stor sandsynlighed gruppen af tidsoptimister. Alting tager kun et øjeblik eller fem minutter, og planlægning er ikke en disciplin, tidsoptimister ofrer lang tid på. Hvis de endelig planlægger, er planerne sjældent realistiske og har med garanti meget små margener.

Til gengæld er tidsoptimisterne rigtig gode til at være til stede i nuet. En evne, som både tidsrealisterne og tidspessimisterne misunder dem meget. Bogen giver dig en grundig introduktion til de 3 tidstyper, deres kendetegn og udviklingsmuligheder.

Bonus! Find også ud af, hvorfor din partner altid tager tingene med ophøjet ro og først er klar i allersidste øjeblik, når I skal ud af døren. Eller måske er din partner typen, som helst vil stå ude i lufthavnen 3 timer før flyet letter. Bare for en sikkerheds skyld.

### Fra tidsstyret til tidsstyrer – sådan tager du din tid tilbage

"Det vil jeg kigge på, når jeg får tid". Du *får* aldrig tid! Hvis du vil have noget gjort, må du tage dig tiden til det. Forfatteren giver dig et uundværligt værktøj til at prioritere din tid og samtidig komme på forkant med nogle af de mange haste-opgaver. Du lærer at skelne mellem, om en opgave virkelig er vigtig, eller om du faktisk godt kan sige nej.

### Haster, haster, haster!

Kender du de dage, hvor opgaver, telefoner og mails vælter ind og alle haster lige meget? Der er gået inflation i begrebet "haster", og vi er godt i gang med at hakke vores hverdag op i stumper og stykker, fordi vi hele tiden ændrer kurs for lige at nå den næste hastende opgave eller besvare mailen, der tikkede ind for hele 5 minutter siden!

Bogen giver dig konkrete værktøjer og anvisninger på, hvordan du kommer haster-kulturen til livs og samtidig sparer tid, bliver bedre til at sige fra og skaber respekt om både din og andres tid

### **Overvind din udskydelsesadfærd og få tingene gjort**

Har du nogensinde åbnet en mail og herefter lukket den og markeret som ulæst, fordi du ikke lige var i humør til at gøre noget ved den? Eller samler bunkerne støv, mens du tænker: "Jeg gør det lige om lidt..."? Så er du formentlig en typisk udskyder. Bare rolig – der er masser af os! Og der er mange årsager til, at vi udskyder og laver overspringshandlinger.

Bogen indeholder en lang liste med gode råd til at komme i gang og få tingene gjort.. F.eks. kan du bryde opgaven ned i mindre dele, så bliver den langt mere overskuelig. Tidsoptimisterne har især gavn af flere korte deadlines.

### **Selvstændig, tvillingemor og en arbejdsuge på 30-37 timer**

"Gør du selv alle de ting, du siger?", er et hyppigt spørgsmål. Ja, jeg prøver! Af cv'et fremgår det, at jeg er ejer og medejer af to virksomheder, mor til tvillingedrenge på tre år, skriver bøger, blogger og desuden har en arbejdsuge på 30- 37 timer om ugen. Det kan lade sig gøre, fordi jeg prioriterer meget bevidst, planlægger og løbende afstemmer forventningerne med både mig selv og mine omgivelser.

Har jeg så altid styr på tiden? Nej, selvfølgelig ikke. Når sygdom vælter hele planlægningen, ungerne får raserianfald i supermarkedet, ukrudtet gror i hoftehøjde, og jeg endnu en gang har takket nej til netværksarrangementer – så føler jeg mig ikke særlig overskudsagtig. Sådan er hverdagen for os alle ind i mellem, og netop derfor er det vigtigt at være udstyret med nogle gode værktøjer, så du kan komme op på hesten igen.

### **Tager du altid for tidligt fra arbejde og kommer for sent hjem?**

At finde balancen mellem arbejdsliv, familieliv og egentid er et af de mest omtalte temaer i dette årti. Vi snakker om "balancen", som om den er et magisk kodeord for det lykkelige liv. Som om den rigtige løsning findes. Gør den det?

Vi har alle 24 timer til rådighed. Hvordan vil du fordele dine timer på dig selv, familie/venner og arbejde? Bogen giver dig inspiration til, hvordan du finder *din* balance og bliver mere realistisk omkring din tid.