

Indhold

	Forord	7
DEL 1	FIND BASEN	9
1	„Hvis bare“- og „når nu“-fælden	11
2	Drop glansbillederne og sammenligningerne	23
3	Den berømte balance – fokus på familieliv, arbejdsliv og egen tid	31
DEL 2	SPAR TID, OG FÅ EN NEMMERE HVERDAG	43
4	Prioritering	45
5	Trim hverdagen!	63
DEL 3	TAG DIG TID – EAGENTID OG KÆRESTETID	83
6	Den vigtige voksentid	85
7	Parforhold: tid til dig og mig og vi to	95
8	Lynguiden til den travle børnefamilie	101
	Efterskrift	107
	Tak	116