

Dorthe Rindbo

Travle kvinders guide til mere tid

Det, du bruger din tid på er det, du bruger dit liv på. Læs lige den sætning igen.

For rigtig mange af os føles det som om, der bare ikke er tid NOK! Hvis du er en af dem, der synes hverdagen går lidt for stærkt eller synes dit liv er klistret til med post it-sedler med remindere om alt det, du skal nå, huske, gøre – og hvis du alligevel aldrig når alt det, du sætter dig for, uanset hvor hurtigt du løber eller hvor mange to-do-lister, du skriver – så er denne bog til dig!

Travle kvinders guide til mere tid fortæller dig, hvordan du får mere tid, overblik, indre ro, overskud og energi i en travl hverdag. Trin for trin lærer du, hvordan du både styrer din tid og dit liv – og undervejs får tid til alt det, du faktisk *allerhelst* vil.

Og tid er ikke bare tid: bogen lærer dig bl.a. også at arbejde med, hvordan du *opfatter* den tid, du bruger:

”Når du bruger tid på badeværelset om morgenen, er det så en *Daglig pligt* eller tid med *Dig selv*? Vi ser utroligt forskelligt på de samme aktiviteter. På en workshop havde jeg på et tidspunkt to kvinder, som begge havde brugt tid på at hente deres børn fra institution. Den ene så det som en *Daglig pligt*, den anden så det som en kombination af tid med *Familien* og *Sig selv*. De to kvinder havde altså forskellige opfattelser af den samme aktivitet. Hvem tror du i øvrigt nød det mest?”

Bogen giver konkrete værktøjer, smutveje, øvelser og teknikker til, hvordan du kan prioritere og disponere din tid smartere og på den måde få *frigivet* tid til det, du savner og sukker efter: Om det så er familien, børnene, vennerne, kærligheden, dine fritidsinteresser – eller dig selv. Bogens forfatter lover, at du med god planlægning kan få op til to timer ekstra foræret – hver dag!

Dorthe Rindbo er rådgiver med speciale i personlig planlægning og effektivitet, og hendes workshops og foredrag om at få styr på tiden er meget efterspurgt. Hun giver også individuel rådgivning og bestyrer en brevkasse i B.T., hvor hun svarer på læsernes spørgsmål om stress og planlægning.

Dorthe Rindbo

Travle kvinders guide til mere tid

308 sider


Forlagets pris: 249,-

Udkommer 22. august 2011

Kontakt:

Gyrith Ravn

G.E.C. Gads Forlag A/S

gads forlag 

Fiolstræde 31-33

1171 København K

Tlf. 7766 6000

Direkte 7766 6030

www.gadsforlag.dk