

Indhold

Forord		5
DEL 1	Fra overdreven travlhed til ro og overskud	10
1	Travlhedsmanien hærger	13
2	Find ro og overskud – skab din optimale arbejdstilstand	23
DEL 2	Hvad skal du bruge al din tid til?	38
3	Fokus på værdierne	41
4	Egentid, familie og arbejde	47
5	Tag tiden tilbage	61
DEL 3	Spar tid og få tingene gjort	76
6	Lær at sige fra	79
7	De tre tidstyper	91
8	Styr på planlægningen	107
9	Jeg gør det lige om lidt ... Overvind din udskyldelsesadfærd	119
10	Tidssparere og nye vaner	133