

Ny bog sætter spot på vores travle hverdag. Hvad løber vi efter?

“Spild af tid,” vrisser en stemme i hovedet på journalist Janni Pilgaard, da hun overvejer at lægge et 1.000-brikkers puslespil for bagefter at skille det ad det igen. Den dårlige samvittighed nager, for hun føler, at hun 'burde' bruge sin tid på noget mere seriøst med et rationelt formål.

Men hvorfor vil vi være så effektive hele tiden? Hvad er det, vi skal nå? Og hvad sker der, når vi aldrig giver os selv lov til at bare at være, men i stedet hele tiden er på vej videre til det næste på vores uendelige to-do-liste?

De spørgsmål undersøger Janni Pilgaard i bogen *10 nøgler til et liv med tid nok*, hvor hun kommer med ti bud på, hvordan vi kan slippe stressen over at være bagud og i stedet få en følelse af mere tid i hverdagen – og i livet.

Fra travlhed til ro

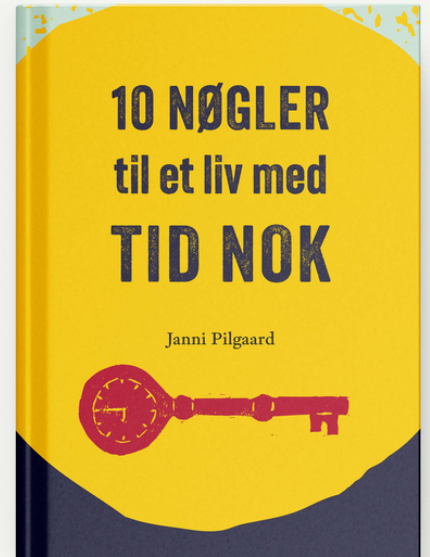
I bogen vendes logikken omkring tid på hovedet. Den gængse opfattelse er, at vi må løbe hurtigere, optimere og effektivisere for at få mere tid, men her er tesen, at når vi i stedet sætter farten ned, får vi mere ro til at være til stede i vores liv frem for at løbe med frygten for at være bagud lige i hælene.

Du kommer med ind i forfatterens tanker og følger hende både på arbejde og i familien, mens du bliver introduceret til emner som naturens cykliske tid, hvordan teknologien stjæler vores tid, og hvordan normer, og hvordan vi taler om tid, har indflydelse på, hvordan vi opfatter tiden. Og så får du en lang række helt konkrete og lettilgængelige metoder til, hvordan du kan gå fra evig travlhed til en følelse af at have tid nok.

Anmeldelse og interview

Forfatteren stiller gerne op til interview – både med sin personlige historie om et alt for travlt liv, og hvordan hun har håndteret det, og/eller med et fagligt input fra bogen, f.eks. 3 konkrete ting, du kan gøre for at få mere tid i hverdagen.

Send en mail, hvis du ønsker et anmeldereksemplar af bogen.



10 nøgler til et liv med tid nok

Forfatter: Janni Pilgaard

Forlag: Spitzen Publish

Udgivelsesdato: 11. juni 2025

Pris: 279 kr.

Format: Hardcover, 216 sider

Genre: Livsstil, samfund,
selvudvikling

ISBN: 978-87-93201-78-1

Kontakt

Janni Pilgaard

kontakt@jannipilgaard.dk

Tlf. 22750896

**Link til pressebilleder og et
uddrag fra bogen:**

jannipilgaard.dk