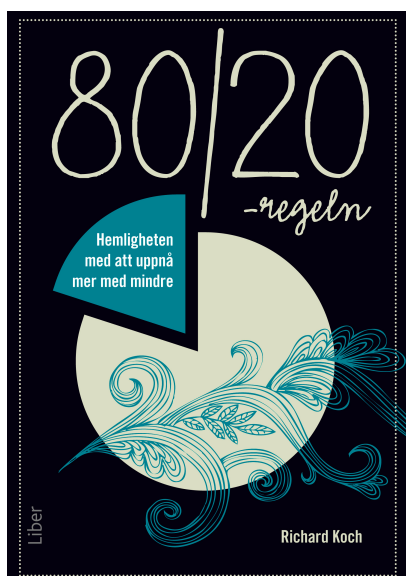


Pressmeddelande Liber 1 juni 2015



Sluta stressa och få mer gjort med 80/20-regeln

Författaren Richard Koch menar att 80 procent av det du presterar kommer från 20 procent av tiden du lägger ner. 80/20-regeln är ett konkret och fungerande sätt att få ut mer av din tid. Nu finns boken äntligen på svenska.

80/20-regeln har blivit ett talesätt världen över men många vet inte exakt vad den innebär. Författaren Richard Koch som gjort regeln känd förklarar i boken att enligt 80/20-regeln står cirka 20 procent av orsakerna för cirka 80 procent av resultatet. Det betyder att 80 procent av det du presterar kommer från 20 procent av tiden du lägger ner. Eller att 20 procent av ett företags produkter står för 80 procent av försäljningsvärdet. Ett mer hushållsnära exempel är att du använder 20 procent av dina kläder 80 procent av tiden.

"I tider när vi alla brottas med frågor kring livspussel, tids- och resursbrist och livskvalitet visar den här boken hur man kan ta kontroll över sin egen tid genom att fokusera på det som verkligen gör skillnad. Det är med glädje vi lanserar en bok som för så många kan skapa en förenklad vardag", säger Anders Abrahamsson, förläggare på Liber.

Med 80/20-regeln visar affärsmannen, entreprenören och författaren Richard Koch hur vi genom att förstå och tillämpa regeln kan åstadkomma mycket mer med mycket mindre. Varje människa kan bli effektivare och lyckligare, varje vinstdrivande företag kan bli mer lönsamt och varje typ av organisation kan nå bättre resultat.

Richard Koch har skrivit ett flertal internationellt framgångsrika böcker.
Läs mer på www.richardkoch.net

För intervju eller recensionsexemplar kontakta gärna: Edit Künstlicher, presskontakt för Liber, på mobil: 070-818 57 00 eller edit@editk.se.

80/20 – regeln, 5 fenomen som bevisar att göra mindre ger mer:

1. 20 procent av produkterna står vanligtvis för ungefär 80 procent av försäljningsvärdet.
2. 20 procent av produkterna eller kunderna står oftast för 80 procent av ett företags vinst.
3. 20 procent av bilisterna orsakar 80 procent av olyckorna.
4. 20 procent av de som gifter sig utgör 80 procent av skilsmässostatistiken. *
5. Du använder 20 procent av dina kläder 80 procent av tiden.

**De som ständigt gifter om sig och skiljer sig på nytt förvränger statistiken och ger en alltför pessimistisk bild av omfattningen av äktenskaplig trohet.*

De sju dagliga lyckostrategierna

- 1 Motion
- 2 Mental stimulans
- 3 Andlig/konstnärlig stimulans/meditation
- 4 Gör någon en tjänst
- 5 Ta en paus och koppla av med en vän
- 6 Skäm bort dig själv
- 7 Gratulera dig själv

Sju genvägar till ett lyckligt liv

- 1 Maximera din kontroll
- 2 Formulera uppnåbara mål
- 3 Var flexibel
- 4 Ha en nära relation med din partner
- 5 Ha några få lyckliga vänner
- 6 Ha några få nära yrkesmässiga allianser
- 7 Utveckla din ideala livsstil

Om boken

Titel: 80/20-regeln

Förlag: Liber

ISBN: 978-91-47-11696-6

Bandtyp: Inbunden

Upplaga: 1

Utkommer: 1 juni, 2015

Antal sidor: 272

Internetpris: 229 kr

Liber är ett av Nordens största förlag med en omsättning på 393 miljoner kronor och 119 medarbetare. Liber AB utvecklar, förädlar och distribuerar läromedel, e-läromedel, kurslitteratur och facklitteratur i syfte att på bästa sätt stödja den lärande individen i skolan, högskolan och yrkeslivet. Läs mer på www.liber.se