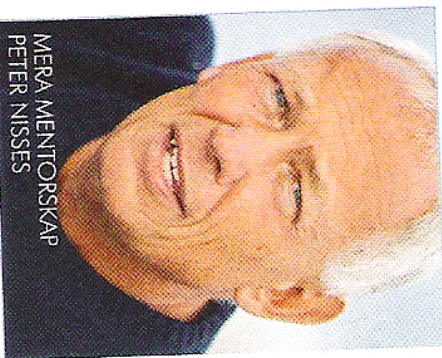


För att behålla sitt skrivbord rent lägger han allt som tidigare legat på skrivbordet och i lådor i en enda stor hög eller i en korg. Allt som dyker upp under arbetsdagen läggs på toppen av denna hög. Den bearbetas sedan från toppen och

stiga upp tidigare på morgonen, blivit organiserad, börjat äta bättre, fördubblat sin inkomst och fått ordning på sin ekonomi. Bland annat.

[www.zenhabits.net](http://www.zenhabits.net)



MERA MENTORSKAP  
PETER NISSES

### Växthjälp

I det moderna mentorskapet vägs känslor och privatliv in i strategiska karriärval. Mentorn coachar genom att ställa frågor istället för att ge svar. Hela individen står i fokus. Läs psykologen och den professionelle mentorn Peter Nisses nya bok **Mera Mentorskap** om du funderar på att skaffa en mentor eller rent av bli en själv. Han skriver klokt och instruktivt om hur man med hjälp av en mentor kan finna sin potential på arbetet och ge både sig själv och företaget ökad framgång.

## 10 UTE DERN

10 procent av de anställda riskerar att bli sjuka för att det jobb de utför inte mot-svarar den belöning som arbetsgivaren ger dem. Det är de mest engagerade som är i farozonen, enligt den norska studien som gjorts på 1 800 anställda av Statens arbetsmiljöinstitut. Problemen kan handla om såväl fysiska muskelbesvär, hjärtsjukdomar, psykiska problem och alkoholism. För att den gruppen ska känna en balans mellan insats och belöning be-höver de belönas mer än andra.

45% av alla utskrifter slängs inom ett dygn.