*Warszawa, 20.01.2020 r.*

*Informacja prasowa*

**Po pierwsze, wyluzuj! Kilka rad na nowy rok od czarnej owcy.**

**Nowy rok na dobre się już rozpoczął. Do dyspozycji mamy jeszcze 346 dni. Długo, krótko? Jak sprawić, by ten rok był jeszcze lepszy niż poprzedni? Marka Le Grand Noir daje 5 rad, by niczego nie żałować w 2020.**

Nowy rok to nowy rozdział. Może poprzedni nie był dla was tak udany jak myśleliście? A może był tak wspaniały, że najlepiej by było, gdyby nigdy się nie skończył? Co zrobić, by ten rok był równie dobry, jak nie lepszy od ubiegłego?

1. **Daruj sobie postanowienia noworoczne**

Naprawdę. Daruj sobie. My ludzie, mamy tendencję do planowania wszystkiego, a życie i tak nas zaskakuje. Robimy długie listy jak to będziemy więcej biegać, zdrowiej jeść, mniej kupować, więcej czytać. Więcej i więcej. Koniec końców dajemy radę 2-3 miesiące i pokonani topimy smutki w lodach.   
Oszczędź sobie tego w tym roku i po prostu ciesz się nim. Gdy wyluzujesz na horyzoncie może pojawić się nowy cel, do którego dążenie sprawi Ci dużo radości. A o to właśnie chodzi, aby podejmując jakieś działanie czerpać radość z podróży.

1. **Odważ się być sobą**

Oscar Wild powiedział ,,Bądź sobą. Wszyscy inni są już zajęci.’’. Ale co oznacza bycie sobą? Z badań zleconych przez markę Le Grand Noir 40%[[1]](#footnote-1) badanych uważa bycie sobą za bycie takim, jakim się jest naprawdę. Dla 83%[[2]](#footnote-2) ankietowanych bycie sobą wiąże się z życiem według własnych zasad. Odważ się poprosić o podwyżkę. Przestań porównywać się z innymi i zacznij się cieszyć tym kim jesteś. Każdy   
z nas jest wyjątkowy, dobry w czym innym. To powód do radości, a nie do smutku.

1. **Poświęć czas rodzinie i znajomym**

Kiedy ostatni raz spędziłeś czas bez pośpiechu ze swoją rodziną? Albo odświeżyłeś starą tradycję ze znajomymi? Drugi człowiek, na którego możemy liczyć, jest najcenniejszym co nas może spotkać   
w życiu. Warto pielęgnować te relacje, przez wspólne wyjazdy, poświęcany czas, dawanie prezentów tak bez okazji. Zaproś znajomych na wieczór filmowy w towarzystwie dobrego wina. Do pizzy, mięsnych przekąsek idealnie sprawdzi się czerwone wytrawne wino, np. Le Grand Noir Malbec z posmakiem śliwek, czereśni oraz fiołków. Na wieczór z azjatycką kuchnią wybierz białe wytrawne wino np. Le Grand Noir Viognier z aromatem egzotycznych kwiatów pomarańczy i akacji.

1. **Zostań czarną owcą**

Bycie czarną owcą dla 55%[[3]](#footnote-3) ankietowanych oznacza realizację swoich celów bez względu na opinie innych osób. Warto więc rozważyć zostanie taką czarną owcą. Nie zamykaj się w granicach, w których byłeś do tej pory. Wyjdź ze strefy komfortu. Zapisz się na zajęcia z jogi, albo aikido jeśli zawsze marzyłeś, żeby trenować jakąś sztukę walki. Naucz się nowego języka. Pójdź na kurs z programowania, albo szydełkowania. Przeczytaj jedną z tych ,,trudnych’’ książek, które zalegają Ci na półce. Swoją postawą możesz zainspirować innych.

1. **Podróżuj**

Nie musisz od razu wyjeżdżać za granicę. Rzeczy do odkrycia mogą czekać na Ciebie tuż za rogiem. Zwiedź dzielnicę swojego miasta, w której jeszcze nie byłeś. Zajrzyj do wąskich uliczek i zobacz, gdzie cię zaprowadzą. Pójdź do muzeum, w którym ostatni raz byłeś w podstawówce. Zjedz kolacje   
w restauracji w ciemnościach. Porozmawiaj z nieznajomym. Wysłuchaj co ma do powiedzenia starsza pani w autobusie. Spędź cały dzień w lesie.

To ty decydujesz co i w jakie ilości zmieni się w Twoim życiu. Weź za nie odpowiedzialność i ciesz się tym nowym rokiem!

**Wino Le Grand Noir**

Wino Le Grand Noir jest idealnym ucieleśnieniem idei, że bycie „czarną owcą”, czyli podążanie własną drogą, wbrew utartym schematom, jest inspirujące, a owoce takiego podejścia mogą okazać się zaskakująco dobre. Tak, jak w przypadku wina Le Grand Noir, stworzonego przez Roberta Josepha oraz mistrza winiarskiego Hugh Rymana, którzy postanowili pójść wbrew utartym schematom i stworzyć wino o buntowniczej duszy, przełamujące klasyczny smak wielowiekowych tradycji winiarskich Francji świeżym i zaskakującym podejściem znanym z win z Nowego Świata.

**Dodatkowe informacje:**

Katarzyna Miklaszewska, [katarzyna.miklaszewska@lbrelations.pl](mailto:katarzyna.miklaszewska@lbrelations.pl), tel. +48 720 809 836  
Zuzanna Burnicka, [zuzanna.burnicka@lbrelations.pl](mailto:zuzanna.burnicka@lbrelations.pl), tel. +48 535 444 507

1. badanie zlecone przez markę Le Grand Noir, przeprowadzone na panelu badawczym epanel.pl na próbie reprezentatywnej 1001 osób przez Instytut Badawczy ARC Rynek i Opinia. [↑](#footnote-ref-1)
2. badanie zlecone przez markę Le Grand Noir, przeprowadzone na panelu badawczym epanel.pl na próbie reprezentatywnej 1001 osób przez Instytut Badawczy ARC Rynek i Opinia. [↑](#footnote-ref-2)
3. badanie zlecone przez markę Le Grand Noir, przeprowadzone na panelu badawczym epanel.pl na próbie reprezentatywnej 1001 osób przez Instytut Badawczy ARC Rynek i Opinia. [↑](#footnote-ref-3)