INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 2.03.2020

**MAŁE ZMIANY, OGROMNA SATYSFAKCJA**

**Jak rozpocząć pozytywne zmiany w swoim życiu? Małymi krokami i konsekwentnym działaniem. Nabycie odpowiednich umiejętności pozytywnie wpływa na jakość codziennego funkcjonowania. W zbliżeniu się do upragnionych celów pomaga m.in. systematyczność, planowanie oraz akceptacja własnej osoby.**

**MAŁYMI KROKAMI DO CELU**

Udając się w każdą podróż, również tę ku osiągnięciu szczęścia, koniecznie musimy pamiętać o obraniu odpowiedniego kierunku. Realizacja wytypowanych zadań i życiowych misji wymaga ustalenia poszczególnych priorytetów i ilości czasu, którego potrzebujemy na ich wykonanie. Wyzwaniem jest uświadomienie sobie, że osiąganie celów odbywa się w systemie ratalnym, tzn. małymi krokami, najlepiej po jednym zadaniu codziennie. Wytrwałe zbliżanie się do nich każdego dnia przynosi radość i ogromną satysfakcję. Wraz z upływem czasu staje się naturalnym nawykiem. O czym należy jeszcze pamiętać w metodzie „małych kroków”? Dokonując wielkich rzeczy stopniowo, zawsze dawaj z siebie 100%. Cokolwiek wykonujesz – czy odpoczywasz, czy pracujesz, angażuj się w to całym sobą. Poświęcenie uwagi nie zajmuje dodatkowego czasu, a sprzyja uzyskaniu lepszych efektów naszej pracy.

**ZARZĄDZAJ SWOIM CZASEM**

Systematyczna, codzienna realizacja obranych celów możliwa jest dzięki umiejętności, jaką jest szczegółowe planowanie swojego czasu. Jakie korzyści daje ta kompetencja? Zapewnia komfort psychiczny, poczucie bezpieczeństwa i swobody. Potwierdza, że mamy wpływ na upływający czas. Warto uporządkować miejsce pracy czy ubrania w szafie, by przekonać się, jaka moc tkwi w harmonii najbliższego otoczenia. To pierwszy krok ku zorganizowaniu codziennego funkcjonowania. Ludzie sukcesu twierdzą, że kalendarz i plan porządkują życie.

– *Rozpisanie poszczególnych zadań na wszystkie dni w danym tygodniu pozwala układać kroki, zakotwiczać marzenia i cele w odpowiednim miejscu i czasie. W ułożonym harmonogramie możliwe jest dostrzeżenie możliwości , których nie można zobaczyć w chaosie. Porządek to potrzeba psychiczna dająca poczucie wewnętrznego uspokojenia, zapewniająca lepsze samopoczucie oraz dodająca potrzebnej energii. Kluczem sukcesu jest uporządkowanie własnego otoczenia, a później przystąpienie do planowania swojego czasu, tak by znalazło się tam miejsce na pracę, relaks i odpoczynek* – mówi Łukasz Cybulski, trener personalny, autor książki „13 prawd szczęśliwego życia”.

**ENERGIA, KTÓRA WRACA**

Organizowanie czasu i odhaczanie kolejnych zadań to jedne z najważniejszych umiejętności przy szukaniu drogi do szczęścia. Podstawą wszelkich wyzwań, jakie obierzemy, jest szacunek i miłość do własnej osoby. Nasze wnętrze odzwierciedla otaczający świat. Dobro, jakie zgromadziliśmy w sobie, możemy wykorzystać przy realizacji życiowych celów pod warunkiem, że oddajemy je szczerze i naturalnie. Możliwe jest to tylko wtedy, gdy akceptujemy siebie pod każdym względem.

Listę kompetencji, których osiągnięcie pozwoli być szczęśliwszym oraz skutecznie poprowadzi do osiągnięcia wybranych celów, w szerszym kontekście przedstawia książka „13 prawd szczęśliwego życia”, której autorem jest Łukasz Cybulski. O tym, jak odnieść sukces w życiu zawodowym i czerpać więcej z życia, dowiemy się również, oglądając jego program 13:13, emitowany o godz. 13:13, codziennie od poniedziałku do piątku na kanale You Tube. Premiera pierwszego odcinka odbędzie się 13 marca.

**Kontakt dla mediów**: Inga Ryfka - tel. 790 393 471, e-mail: [i.ryfka@agencjafaceit.pl](mailto:i.ryfka@agencjafaceit.pl)