Informacja prasowa

Warszawa,4.01.2021r.

**Nowy Rok, stare postanowienia.**

**Jak wyrobić w sobie nawyki, by wytrwać w swoich celach?**

**Nowy Rok, a wraz z nim nadzieje na zmianę. 74% Polaków co roku planuje postanowienia noworoczne, często nie realizując tych ubiegłorocznych, 25% zniechęca się już w połowie stycznia,   
a 10% nawet ich nie zaczyna. Brakuje nam motywacji do działania, chęci otworzenia się na nowe,   
a czasami potrzeba planowania wynika jedynie ze społecznej presji. Dlatego chcąc wyrobić w sobie dobre nawyki na lata, warto postawić na metodę małych kroków.**

Dla wielu osób grudzień jest momentem rozliczania się z tego, co w danym roku nam się udało, czego dokonaliśmy, jakie zmiany zaszły w naszym życiu. Dobrze, jeśli po takim podsumowaniu czujemy się wdzięczni, zmotywowani i pełni zapału do realizacji nowych wyzwań. Niestety często bywa tak,   
że czujemy jedno wielkie rozczarowanie. Mamy poczucie, że zawiedliśmy przede wszystkim samych siebie, ponieważ nie udało nam się skreślić z naszej „listy zadań” nawet kilku punktów.

*- Nowy Rok często traktujemy jak „białą kartę”, początek naszego życia. Będąc niezadowolonym   
z ubiegłorocznych efektów mamy silną potrzebę stania się lepszą wersją siebie, bardziej aktywną fizycznie, osiągającą same sukcesy zawodowe, lepszym rodzicem, mężem, żoną czy przyjacielem. Wyzwania i plany są dobre, ale wtedy, gdy są realne i nie wymuszone, a spowodowane chęcią postanowienia noworocznego. Niestety wielu z nas już po miesiącu zaczyna odczuwać frustrację i złość ponieważ naszych postanowień nie udaje się nam realizować*  – podkreśla Marzena Martyniak, międzynarodowy psycholog i naukowiec, badacz inteligencji emocjonalnej dzieci i dorosłych.

**Nowy Rok, nowe życie, ale małymi krokami**

Wraz z początkiem roku wiele osób decyduje się na wdrożenie zdrowego stylu życia. Koniec z fast foodami, alkoholem i papierosami na rzecz domowych obiadów i zdrowych soków. Do tego treningi pięć razy w tygodniu, zamiast samochodu spacery na przystanek, a w weekendy piesze wędrówki   
po malowniczych rejonach naszej okolicy. Brzmi ambitnie, ale mało kto będzie w stanie funkcjonować na takich obrotach dłużej niż kilka dni. Zwłaszcza, gdy przez ostatnie lata prowadziliśmy siedzący, mało zdrowy tryb życia i nagle wpadamy na pomysł całkowitej zmiany dotychczasowych przyzwyczajeń.

Aby wprowadzane w naszym życiu zmiany faktycznie zaczęły przynosić zadowalające efekty i przede wszystkim utrzymywały się przez lata warto zacząć od małych kroków. Stopniowo wprowadzać nowe zwyczaje żywieniowe lub te związane z aktywnością fizyczną czy formą spędzania czasu. Wraz   
z upływem dni będziemy mogli je rozszerzać, przyzwyczajając tym samym swój organizm do nowej rzeczywistości.

**Postanowienie noworoczne: zadbać o inteligencję emocjonalną**

Nowy rok to także dobra okazja by skupić się na swoim rozwoju osobistym i sprawdzić m.in. aktualny poziom inteligencji emocjonalnej. Dobrze rozwinięta pomaga nam lepiej radzić sobie w sytuacjach stresujących, czy konfliktowych, a także pozwala na szybszą zmianę odczuwanych w danym momencie emocji.

*- Choć wielu dorosłych w trudnych chwilach woli zaprzeczać lub tłumić w sobie towarzyszące im emocje, to dla naszego zdrowia psychicznego powinniśmy pozwolić sobie na nazwanie ich i po prostu przeżywanie określonego stanu. Jest to wynik powielania utartych schematów poprzednich pokoleń. Ale warto wiedzieć, że dzięki empatycznemu daniu upustu naszym emocjom, nie nawarstwiają się one i jesteśmy w stanie szybciej zacząć odczuwać pozytywne emocje i skupić się na nowym zadaniu* – podkreśla Marzena Martyniak.

Osoby inteligentne emocjonalnie sprawniej zarządzają swoimi emocjami, dzięki czemu z każdej sytuacji potrafią wyciągnąć wnioski na przyszłość, bez doprowadzania się do frustracji. Jest to szczególnie przydatne podczas grudniowych podsumowań i styczniowych postanowień.

*- Niezależnie od tego, na jakim poziomie znajduje się aktualnie nasza inteligencja emocjonalna, warto pamiętać, że stopniowe i skrupulatnie wykonywane działania każdego dnia zbliżają nas do osiągnięcia celu. Nie musimy też czekać do 1 stycznia – każdy dzień może stać się początkiem naszych zmian* – podsumowuje Marzena Martyniak.

**Kontakt dla mediów:**

Maria Antoszewska

+48 666 059 526  
[m.antoszewska@lensomai.com](mailto:m.antoszewska@lensomai.com)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Biblioteczka inteligentna emocjonalnie – materiały uzupełniające:**

**1. " Inteligencja Emocjonalna. Fakty  kontrowersje". Śmieja M. Orzechowski J.**

**2. "Permission to feel"  Brackett M.**

**3.** [**https://www.youtube.com/watch?v=G4wK-QvkXIY**](https://www.youtube.com/watch?v=G4wK-QvkXIY)**Brackett M.**

**Instytut Rozwoju Emocji** – pierwsza i jedyna w Polsce jednostka badawcza założona w 2012r., zajmująca się badaniem   
i rozwijaniem inteligencji emocjonalnej dzieci oraz dorosłych, prowadzeniem szkoleń i warsztatów oraz przygotowywaniem autorskich narzędzi do pracy nad emocjami w zakresie diagnozy i jej rozwijania.

**Marzena Martyniak –** założycielka Instytutu Rozwoju Emocji i współwłaścicielka przedszkola Kraina Emocji. Naukowiec   
i psycholog, międzynarodowy specjalista w dziedzinie rozwoju inteligencji emocjonalnej i stowarzyszony partner International Society for Emotional Intelligence (ISEI). Autorka polskiej wersji SEL (Social Emotional Learning) oraz unikalnego programu edukacyjnego “Land of emotions program”, realizowanego w autorskim przedszkolu Kraina Emocji w Warszawie. Wyniki jej badań prezentowane są na międzynarodowych i krajowych konferencjach naukowych.