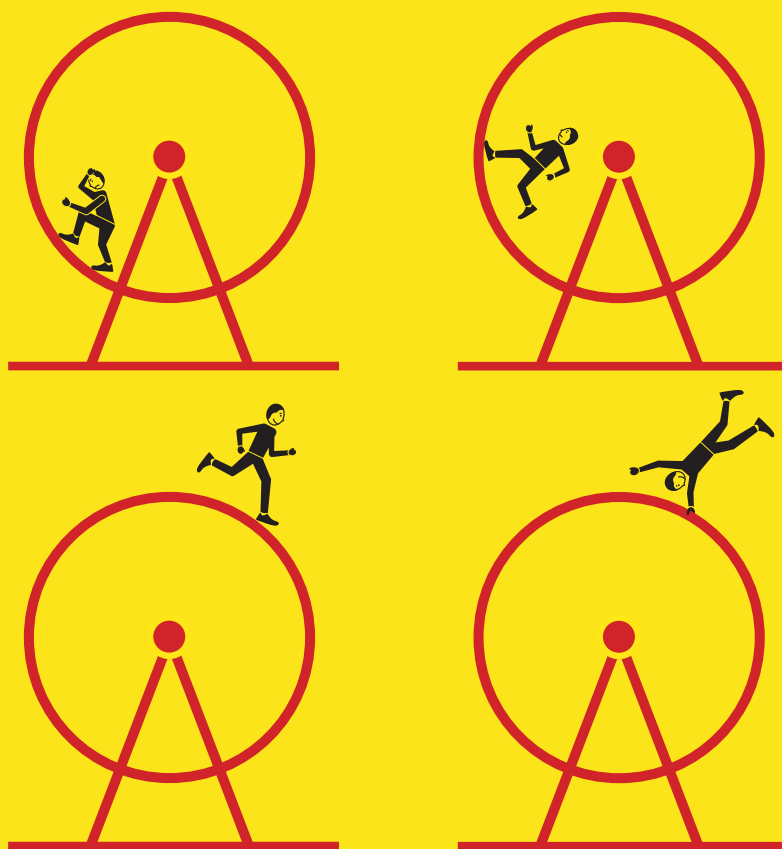


Księgarnia PWN: Charles Duhigg - Siła nawyku

RUSZA AKCJA WITAJ W ŚWIECIE NAWYKÓW

AKTORZY, POLITYCY, GWIAZDY SPORTU I MEDIÓW
OPOWIADAJĄ O CODZIENNEJ RUTYNIE, NIEGROŹNYCH FOBIACH
I NAWYKACH, KTÓRE ICH UKSZTAŁTOWAŁY



OD 2 KWIETNIA ZAPRASZAMY NA: [SILANAWYKU.BLOG.ONET.PL](https://silanawyku.blog.onet.pl)

POLSKIE GWIAZDY W PĘTLI NAWYKÓW

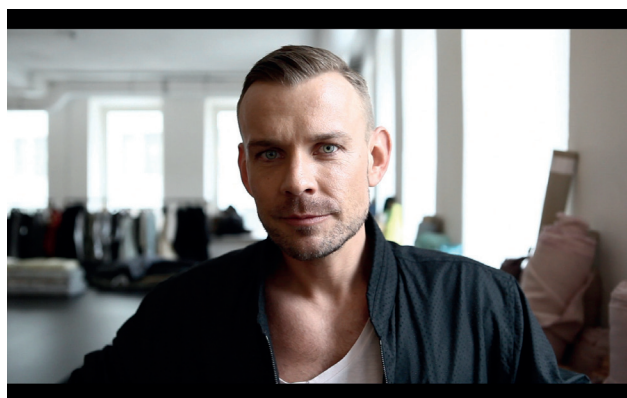
Który mistrz olimpijski nieustannie sprawdza, czy nie przyszedł do niego nowy mail?

Ile razy myje rano zęby słynny polski projektant mody? Która gwiazda telewizji nigdy się nie spóźnia? Dla kogo deser jest ważniejszy niż danie główne? 2 kwietnia rusza akcja „Witaj w świecie nawyków”, inspirowana polską premierą światowego bestsellera Charlesa Duhigga „Siła nawyku”.

Amerykański dziennikarz „New York Times” napisał książkę, którą do dziś kupiło ponad milion czytelników. Autor brawurowo analizuje świat nawyków, dając setkę przykładów na to, jak codzienna rutyna pomaga odnosić sukcesy lub staje się źródłem kłopotów. Pokazuje, jak czerpać siłę z nawyków i na co uważać, by wiedza o naszych przyzwyczajeniach nie wpadła w niepowołane ręce. Książka, która trafia właśnie na polski rynek od pierwszych dni wywołuje niemałe zamieszanie.

2 kwietnia rozpoczyna się akcja sondażowa, w której znane osoby podzielą się swoimi doświadczeniami. Będzie można ją śledzić przez miesiąc na blogu: silanawyku.blog.onet.pl. Do badania nawyków zaprosiliśmy aktorów, polityków, ludzi sportu i medialne sławy – wszyscy opowiadają o swoich codziennych rytuałach i przyzwyczajeniach. Mówią, jakie nawyki ukształtowały ich osobowość, pomogły odnieść sukces. A przy okazji wychodzą na jaw niegroźne natręctwa i małe słabości, którym od czasu do czasu ulega każdy.

„Choćbym nie wiem czego zapomniał nigdy nie wracam do domu, a jeżeli już się wrócę to siadam na krześle podnoszę nogi do góry i liczę do dziesięciu” – mówi projektant Dawid Woliński.





O swoich nawykach opowiedzą m.in. Otylia Jędrzejczak, Jerzy Engel, Mateusz Kusznierewicz, Robert Korzeniowski, Katarzyna Kwiatkowska i Katarzyna Dowbor. Głos w dyskusji zabiorą politycy: Janusz Olejniczak, Marek Siwiec i Tomasz Nałęcz, a także naukowcy, wśród nich: prof. Ewa Woydyłło i prof. Dominika Maison.



Każdy z czterech tygodni akcji „Witaj w świecie nawyków” poświęcony będzie innej tematyce. Pod lupę weźmiemy: styl życia, politykę, biznes i sport. Rozprawimy się nawykami hollywoodzkich gwiazd, najważniejszych w historii władców i prezydentów. Głos zabierze Charles Duhigg, ekspert, który twierdzi, że większość naszych codziennych wyborów dokonujemy pod wpływem nawyków, a nie przemyślanych decyzji. „I choć każdy nawyk sam w sobie znaczy raczej niewiele, to jednak z czasem takie kwestie, jak rodzaj zamawianego jedzenia, słowa wypowiedziane każdego wieczoru do naszych dzieci, to, czy oszczędzamy, czy też wydajemy wszystkie zarobione pieniądze, jak często wykonujemy ćwiczenia fizyczne, jak porządkujemy własne myśli i w jaki sposób pracujemy – mają potężny wpływ na nasze zdrowie, wydajność, bezpieczeństwo finansowe i poczucie szczęścia”.

Zapraszamy na: silanawyku.blog.onet.pl. Od 2 kwietnia codziennie ze swoich nawyków będą się zwierzać sportowcy, politycy, gwiazdy...



PWN
