Informacja prasowa 25.05.2023 r.

**Premiera książki "Kreator spokoju", czyli jak sprawnie i długotrwale osiągnąć wewnętrzną równowagę**

**Od 25 maja jest już dostępna książka „Kreator Spokoju” Remigiusza Nestora Kalwarskiego - autora znanego z innowacyjnych i zarazem prostych rozwiązań. To poradnik stanowiący kompendium wiedzy dla każdego, kto pragnie oswoić swoje uczucia i odkryć ich genezę, a w efekcie lepiej poznać samego siebie i skuteczniej zarządzać swoimi emocjami. Książka, wydana nakładem wydawnictwa BookEdit, jest już dostępna w największych księgarniach stacjonarnych i internetowych.**

Czy w dzisiejszym pędzącym świecie możliwe jest osiągnięcie wewnętrznego spokoju? Jak to zrobić niewielkim nakładem czasu i energii? Czy to w ogóle możliwe dla osoby, która nigdy wcześniej nie próbowała? Trzy razy “tak” – odpowiada autor, który dotąd wydał m.in. poradnik “Kreator rozwiązań” oraz powieść pt. “Inwersja”. Poruszona w książce tematyka zarządzania emocjami jest w obecnych czasach szczególnie aktualna, gdyż wiele osób z pokolenia Y i Z wykazuje zachowania świadczące o trudnościach w tym obszarze. Umiejętność ta jest niezbędna w budowaniu wartościowych kontaktów międzyludzkich. Warto ją posiadać zarówno pełniąc rolę nowoczesnego lidera w organizacji i dbając o odpowiednie relacje w zespole, jak i odpowiadając za rozwój dorastającego właśnie pokolenia już od najmłodszych lat.

*- W mojej najnowszej książce - “Kreator spokoju” - przedstawiam solidne filary potrzebne do zbudowania zdrowych nawyków zarządzania emocjami, które poznawałem i testowałem ponad ćwierć wieku. Na bazie tych doświadczeń starałem się w przystępny, a zarazem odpowiednio wyczerpujący sposób opisać, jak stany emocjonalne manifestują się w naszym ciele i umyśle. Podczas prowadzonych przeze mnie warsztatów zawsze powtarzam, że to nie uczucia rządzą nami, lecz to my panujemy nad nimi. Wszystkich tych, którym jeszcze nie do końca to wychodzi, zachęcam do lektury mojej nowej książki. Zawiera ona 50 technik o przetestowanej przeze mnie skuteczności, które wspierają powrót do równowagi, nawet w chwilach silnego wzburzenia emocjonalnego* - **mówi Remigiusz Nestor Kalwarski.**

Mnogość opisanych przez autora metod radzenia sobie z emocjami sprawia, że książka skierowana jest do każdego, kto ceni sobie różnorodność, skuteczność i wysokie kompetencje w dziedzinie rozwoju osobistego. Przedstawione sposoby na wykreowanie wewnętrznego spokoju nie wymagają wcześniejszego przygotowania, dzięki czemu są dostępne dla osób, które stawiają pierwsze kroki w tematyce rozwoju osobistego. Ponadto książka może sprawdzić się jako pomoc dydaktyczna dla tych, którzy na co dzień zajmują się pracą z ludźmi - zarówno z dorosłymi, jak i dziećmi. Lektura książki będzie użyteczna również dla osób, które zmagają się z innymi problemami niż te, które są związane z zarządzaniem emocjami. Dzięki przedstawionym metodom mogą one osiągnąć odpowiednią pozycję wyjściową, z której mierzenie się z trudnościami będzie łatwiejsze.

*- Zapraszam czytelników w podróż przez trzy obszary, z jakich składa się człowiek i przetestowanie proponowanych rozwiązań w celu wybrania tych najwygodniejszych. W następnym kroku warto połączyć je w zestawy gotowych narzędzi, którymi można posługiwać się na co dzień. Jedynym warunkiem sukcesu w pracy z emocjami jest wprowadzenie konsekwencji, systematyczności i świadomości w proces budowania nowego modelu swojego sposobu reagowania na nie. To w zasadzie jak z większością wyzwań w życiu* - **podsumowuje autor.**

Patronami medialnymi książki wydanej w BookEdit jest czasopismo “Charaktery”, magazyn “Purpose” oraz portale nakanapie.pl i kobietyprzykawie.pl.

**Remigiusz Nestor Kalwarski –** ur. w 1975 r., biznesmen, coach, trener mentalny i trener personalny. Prowadzi warsztaty, podczas których dzieli się wiedzą i uczy, jak oswajać emocje oraz jak skutecznie pracować ze swoim wnętrzem, m. in. podczas autorskiego wędrownego warsztatu DETOXMENTALNY. Morsuje, uprawia wioślarstwo i górską wędrówkę. Dotąd wydał nieszablonową powieść pt. "Inwersja" oraz poradnik “Kreator rozwiązań” - zwięzły poradnik napisany z myślą o tych, którzy potrzebują konkretnej pomocy i narzędzi do osiągnięcia życiowego spełnienia.

**BookEdit** to wydawnictwo działające w modelu self-publishing, alternatywnym w stosunku do klasycznych wydawnictw. Współpracuje z doświadczonymi recenzentami, redaktorami i grafikami, wspierając autorów podczas wszystkich etapów pracy nad książką. W ofercie marki znajdują się książki drukowane, e-booki i audiobooki, a także profesjonalna korekta i redakcja, ghostwriting i copywriting. BookEdit działa w oparciu o takie wartości, jak jakość, niezależność i twórcza wolność. Oferta wydawnictwa skierowana jest do zawodowych pisarzy, debiutantów, blogerów i celebrytów, firm i korporacji, a także do tych wszystkich, którzy marzą o wydaniu własnej książki.

**Kontakt dla mediów:**

**Marta Paczka**

Account Manager

Tel. + 48 796 996 211

E-mail: marta.paczka@goodonepr.pl