

# Wiadomości u-Rodzinowe

**ifr**<sup>®</sup>  
INICJATYWA  
FIRM RODZINNYCH  
Łączymy by budować

Patronat  
Honorowy



Patronat  
Medialny



Partner  
Główny Sponsor



Sponsor  
Zjazdu



Sponsor  
Sesji



Sponsor  
Wspierający



Partner



**Slow life to idea uważnego, świadomego życia, która z roku na rok znajduje coraz większe grono miłośników. Według jej propagatorów wybór spędzania każdego dnia bez stresu, bezmyślnego pośpiechu i dążenia do niedoścignionych wzorców gwarantuje prawdziwe szczęście. To nic innego jak obietnica spełnienia – zarówno na płaszczyźnie zawodowej, jak i prywatnej.**

Mimo że idea slow life obecnie kojarzona jest głównie z krajami skandynawskimi, to zrodziła się we Włoszech około 20 lat temu. Zaczęło się od jednej z najważniejszych dla Włochów dziedziny życia, czyli jedzenia. Ruch slow food miał stanowić realną alternatywę dla wszechobecnego, pośpiesznego pochłaniania niezdrowych posiłków. Jego założyciele stawiali na regionalne produkty, sezonowe warzywa i samodzielne przygotowywanie potraw. Po pewnym czasie założenia dietetyczne stały się zaczątkiem do zmiany stylu życia milionów ludzi na całym świecie.

Dziś slow life to przede wszystkim świadoma, bardzo wyselekcjonowana konsumpcja najlepszych produktów, skupianie się na kontakcie z naturą, budowanie trwałych i prawdziwych więzi międzyludzkich oraz kultywowanie lokalnych tradycji. Miłośnicy powolnego trybu życia wyznają system wartości, który pozwala im na celebrowanie codzienności i czerpanie z niej jak największych korzyści. Żyjąc „slow” świadomie rezygnują z szybkiej, bezwysiłkowej rozrywki – oglądania seriali czy wizyt w centrach handlowych – na rzecz rodzinnych spacerów, wspólnego przygotowywania posiłków i wielogodzinnych rozmów z przyjaciółmi. To styl życia dla cierpliwych – nic nie jest w nim nastawione na szybką satysfakcję lecz na zmianę codziennych wyborów na rzecz świadomego spędzania każdej chwili i w efekcie – podnoszenia jakości życia. Idea slow life cieszy się ogromnym powodzeniem wśród właścicieli średnich przedsiębiorstw, którzy dzięki specyfice swojej pracy mogą w elastyczny sposób planować czas poświęcany na pracę i przyjemności, a także docenić to, co przedstawia sobą prawdziwą jakość.

Obecnie ekspertami w dziedzinie wyważonego, spokojnego stylu życia są Skandynawowie – ich przykład pokazuje, że dzięki odpowiednim rozwiązaniom również życie w mieście może być realizowane bez zbędnego pośpiechu i destrukcyjnej presji. Model smart living – czyli inteligentnych ułatwień komunikacyjnych, użytecznego designu, prostych rozwiązań palących kwestii społecznych i usprawnień na każdej płaszczyźnie korzystania z miasta – jest niezwykle popularny wśród Duńczyków.

Według statystyk mieszkańcy tego kraju od lat plasują się na szczycie światowego rankingu najbardziej zadowolonych z życia narodów. Co więcej, są także najszczęśliwsi ludźmi w Europie. Naukowcy uważają, że jest to związane przede wszystkim z realistycznymi ocenami rzeczywistości – Duńczycy nie mają zbyt wygórowanych oczekiwań, zadowolają się tym, co przynosi im codzienność. To z pewnością efekt koncentracji na zwykłych czynnościach, które wykonywane z odpowiednim szacunkiem i zadowoleniem stają się największymi z możliwych przyjemnościami. Przykład Danii pokazuje, że slow life realnie poprawia stopień życiowej satysfakcji.

Jednak według samych mieszkańców kraju ich zadowolenie z życia jest efektem zdecydowanie większej ilości czynników. Najczęściej wymieniają wśród nich zaufanie społeczne, bezpieczeństwo, wysoki status materialny, wolność przekonań, szacunek dla wykonywanej pracy i jej powszechność, demokrację, wysoko rozwinięte społeczeństwo obywatelskie i równowagę pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym. Duńczycy cenią przede wszystkim możliwość, jakie daje im państwo – praca gwarantuje pieniądze na życie, które mogą być wydawane znacznie bardziej świadomie i rozważnie.

W Danii symbolem dobrobytu i szczęścia jest rower, a nie – jak w większości krajów – wyścigowe Lamborghini. Warto się zastanowić, czy rozwiązania Duńczyków, również te dotyczące codziennego środka transportu, sprawdzą się w Polsce. Czy jesteśmy krajem gospodarczo i społecznie przygotowanym na spokojne, wywarzone i ekologiczne życie? Czego możemy uczyć się od mieszkańców Kopenhagi, a czego oni od nas? Jak ideę smart living wprowadzać w naszym kraju?

Więcej duńskich sposobów na szczęście i rozwój gospodarczy będzie można poznać podczas panelu dyskusyjnego z udziałem Ambasadora Królestwa Danii w Polsce, pana Steena Hommela. Panel odbędzie się podczas VII Ogólnopolskiego Zjazdu Firm Rodzinnych u-Rodziny 2014. Szczegóły dotyczące spotkania pojawiają się już wkrótce.



**ifr**<sup>®</sup>  
INICJATYWA  
FIRM RODZINNYCH **zaprasza na:**

**VII Zjazd Firm Rodzinnych  
Rodzinna Rzeczpospolita  
u-Rodziny 2014**

**Warszawa 27–30 listopada 2014  
Hotel Sofitel Victoria**

**PREZYDENT.PL**  
Honorowy Patronat Prezydenta RP  
Bronisława Komorowskiego

*Po dodatkowe informacje nt programu i rejestracji  
zapraszamy na nasze strony internetowe:*  
[www.firmyrodzinne.pl](http://www.firmyrodzinne.pl)  
[www.u-rodziny.pl](http://www.u-rodziny.pl)

**Patronat medialny:**  
**TOK** **tvn** **THINKTANK**

**Kontakt:** ul. Smolna 14/7, 00-375 Warszawa  
+48 667 755 766, [sekretariat@firmyrodzinne.pl](mailto:sekretariat@firmyrodzinne.pl)