

ANNA MARCINIAK - psycholog, terapeuta. absolwentka Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie.

Od 20 lat pracuje z pacjentami indywidualnymi i „parami”.

Autorka licznych artykułów i audycji poświęconych odmienności psychiki i postrzegania świata przez mężczyzn i kobiety. Zwolenniczka pojednania i możliwości uzyskania porozumienia w związkach osobistych i zawodowych. W praktyce psychologicznej ciągle poszukuje nowych metod, unika rutyny i przywiązania do schematów. Zajęcia w większych grupach prowadzi w oparciu o programy autorskie.

Wydała m.in. publikację „Osiągnąć sukces w kontaktach z płcią przeciwną”, serię broszur pod wspólnym tytułem „Co ja źle robię?”. W Wydawnictwie Wilga jest autorką tekstów w miesięczniku „Między nami kobietami”.

Jest częstym gościem programów telewizyjnych i radiowych. W ramach autorskiego programu „Sukces w kontaktach z płcią przeciwną” wydała 3 płyty: *Początek znajomości, Pierwsza randka, Porozmawiajmy*

Między innymi brała udział w charakterze eksperta w programach: Ewy Drzyzgi „Rozmowy w toku”, „Kawa czy herbata” „Dzień dobry TVN”, w filmowym raporcie TVP info, współpracowała z Radiem Lublin oraz Radiem Rytm, gdzie prowadziła cyklicznie audycję „Godzina z Czarodziejską Różdżką”.

Jest autorką terapii relaksacyjnych ukierunkowanych na przeciwdziałanie stresowi i podniesienie poczucia wartości.

Ukończyła szkolenia organizowane przez Towarzystwo Hipnozy Terapeutycznej i Badań nad Hipnozą oraz szkolenia NLP. W jej dorobku znajduje się program nastawiony na podniesienie samooceny i samoakceptacji oparty o autosugestię. Jest również autorką innowacyjnej metody pokonania napięcia związanego z egzaminami.

Od lat aktywnie działa w akcjach edukacyjnych na rzecz porozumienia płci, np. „Festiwal dwie połówki”. Współpracuje z „Dziennikiem Wschodnim” pisząc do rubryki poświęconej relacjom międzyludzkim.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anna Marciniak Jak osiągnąć sukces w kontaktach z płcią przeciwną

Spotkanie dla singli i dla par



Ile razy zastanawiałeś się nad swoim życiem osobistym?

Jak długo trwa stan, którego nie chcesz?

Czy jesteś na pewno gotowy na zmianę swojego życia osobistego?

Jeśli tak to

**zapraszamy Ci na spotkanie,
po którym zrozumiesz zachowania płci przeciwnej.**

Para jak z bajki

Każdy zna choć jedną baśń kończącą się słowami „I żyli długo i szczęśliwie...” Cudownie byłoby, gdyby nasze związki można było opisać tymi słowami, w prawdziwym życiu jest jednak inaczej. W krótkim czasie pojawia się codzienność, która stawia nas na baczność wobec potrzeb partnera i konfrontuje z własnymi oczekiwaniami. Zaczynamy się zastanawiać, jakie będzie nasze wspólne życie.

Ludzie wnoszą do swoich związków ukryty program, którym są oczekiwania co do tego, jak partner powinien postępować, myśleć, czuć, mówić, ubierać się. Jeśli druga osoba nie postępuje zgodnie z tymi wyobrażeniami, a ponadto oczekiwania różnią się od potrzeb partnera, zaczyna rodzić się między nimi konflikt. Czy rozstanie w tej sytuacji jest jedynym rozwiązaniem?

Podobno parter jest naszym lustrem

Wszystkie nasze związki z ludźmi są naszymi lustrami. Szef jest naszym zwierciadłem, rodzice, przyjaciółka, sąsiad, więc i parter są naszym lustrem. Jeśli drażni Cię jakaś cecha w partnerze, matce czy sąsiedzie, to dokładnie jest to Twoja cecha, której w sobie nie zauważasz. Praca polega na tym, by sobie to uświadomić i zmienić w sobie te cechy. Wtedy partner przestanie robić to, co Cię wcześniej tak denerwowało lub nie będzie to wyzwalalo u Ciebie negatywnych emocji. Gdy któryś z partnerów w związku dostrzeże, że „coś nie gra”, to trzeba to zmienić.

Zmianę zaczyna ten, kto jest mądrzejszy. Kto ma wyższą świadomość. Drugi partner dorośnie do tego. Zmiana zachowania u jednego partnera powoduje zmianę u drugiego partnera.

Oczekiwanie na tego „Odpowiedniego”, tę „Odpowiednią”, rodzi rozczarowanie

Skąd się biorą single? Skąd się bierze samotność dorosłych kobiet i dorosłych mężczyzn?

Najprościej mogłabym odpowiedzieć, że mężczyźni nie zabiegają o kobiety i nie są zainteresowani związkami. Tak naprawdę to spotykam również wielu samotnych mężczyzn, którzy pragną bliskości, ale nie są gotowi i otwarci na budowanie często już kolejnego związku. Traumatyczne wydarzenia, jakie rozgrywały się wcześniej między partnerami lub w ich domach rodzinnych, zniechęcają skutecznie, ponieważ boją się już zaufać. Zapelnienie pustki i samotność są złą intencją wejścia w związek, bo żaden człowiek nie dopasuje się idealnie, bo mimo szczyrych chęci nie da się dokonać radykalnych zmian w drugiej osobie. Okazywanie niezadowolenia, wywieranie presji spowodują chęć ucieczki.

Jedyną osobą, jaką możesz na prawdę zmienić, na którą masz wpływ, jesteś TY sam. Twoja wiedza na temat siebie, płci przeciwnej, umiejętność wyciągania wniosków z doświadczenia, radzenie sobie z konfliktami, otworzą drzwi do Twojej bajki.

Zapraszam na spotkanie
Anna Marciniak



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Jak osiągnąć sukces w kontaktach z płcią przeciwną

Spotkanie dla singli i dla par



Spotkanie i projekcja filmów odbędą się
w środę 12 listopada 2014 r. o godz. 18.00
w sali widowiskowej Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29
www.domkulturyism.pl
Wstęp wolny