

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 reportażu 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.



Spotkanie z Anną Marciniak w Domu Kultury LSM
fot. Marek Dybek



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Hipnoza - fakty i mity



Hipnoza jest stosowana od tysięcy lat. Jest metodą zaakceptowaną przez medycynę akademicką. Jest stanem zmiennej świadomości. pomiędzy jawą a snem. Cechą charakterystyczną stanu hipnozy jest zachowanie świadomości rzeczywistości z jednoczesną podatnością na sugestię.

Nauka o hipnozie

Do chwili obecnej brak jest jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czym jest trans hipnotyczny. Liczne badania, prowadzone głównie w byłym ZSRR i USA, wskazują na to, że hipnoza jest stanem umysłu, złożoną funkcją mózgu, pracującego trochę na zasadzie „czarnej skrzynki”. Naukowcy rejestrowali działanie mózgu badanych ochotników przy pomocy elektroencefalografu (EEG). Stwierdzili, że podczas hipnozy zmienia się elektryczna aktywność mózgu. Wyraźnie zmniejsza się połączenie między czołową częścią a resztą mózgu, co obserwuje się podczas snu. Hipnoza u badanych osób powodowała swoistą dominację prawej półkuli.

Operacja na mózgu

Większość osób zgłaszających się do gabinetu hipnoterapeuty stwierdza, że hipnoza jest ich ostatnią deską ratunku. Zwykle są to osoby, które wcześniej były leczone farmakologicznie bądź korzystały z różnych form psychoterapii. Wielu z tych pacjentów traktuje hipnozę jak swego rodzaju „operację chirurgiczną” na ich umyśle – a więc sądzą, że zostaną uśpieni i nie będą mieć wpływu na to, co będzie robił psychoterapeuta. Obawiają się, że coś, bez ich wiedzy, zostanie na stałe zmienione w ich umyśle. Taki sposób myślenia o hipnozie, który często określa się jako hipnofobia, wynika z ciągle mocno zakorzenionych mitów na temat hipnozy, podtrzymywanych przez sensacyjne przekazy medialne czy też tzw. hipnozę estradową.

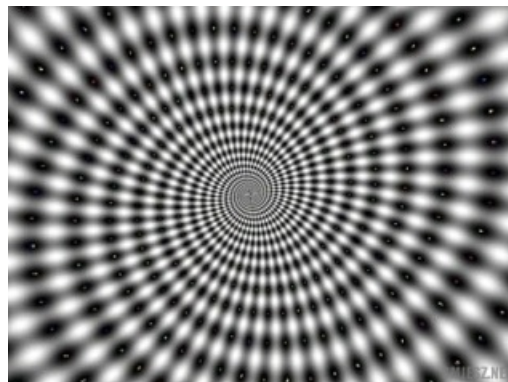
Fakty i mity

Hipnotyzujący nie ma żadnej władzy nad nami, może zrobić tyle, na ile mu pozwolimy. Osoba poddawana hipnozie nie przekracza zakorzenionych w mózgu barier moralnych. Ludzie różnią się podatnością na sugestie hipnotyczne – jednak podatność nie ma zbyt dużego znaczenia przy wykorzystaniu hipnozy jako techniki psychoterapii. Hipnoza nie jest też panaceum na wszystkie problemy i dolegliwości.

Hipnoza może być stosowana w połączeniu z innymi metodami leczenia, działa na większość chorób o podłożu psychosomatycznym, począwszy od redukcji stresu przez zwiększenie poczucia własnej wartości, stresy, nerwice, zaburzenia koncentracji i uwagi, stany depresyjne, lękowe i bólowe, a także walkę z nałogami (również z otyłością). Dobrze sprawdza się także w wypadku alergii, astmy, problemów laryngologicznych.

Podczas spotkania dla zainteresowanych test „Czy jesteś podatny na hipnozę”.

Anna Marciniak



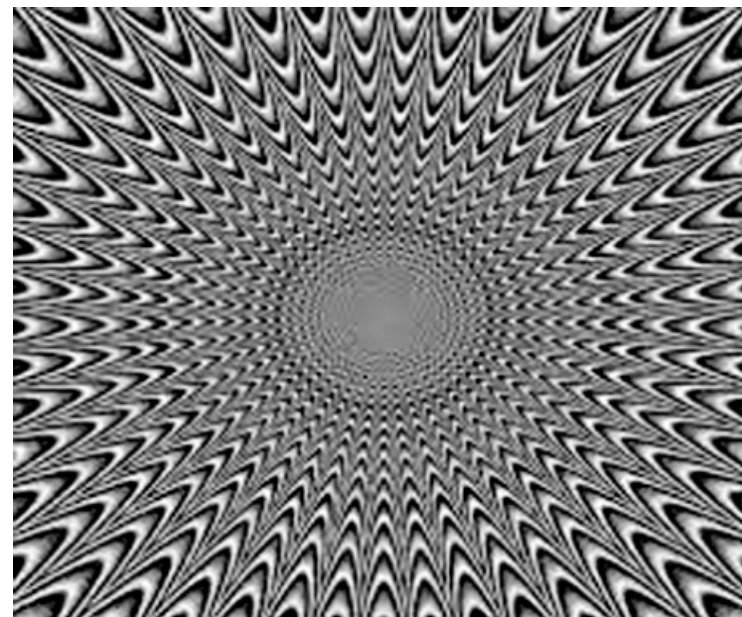
Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Hipnoza - fakty i mity



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 4 marca 2015 r. o godz. 18.00

w sali widowiskowej Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29
www.domkulturylsm.pl

Wstęp wolny