

wszystkim dobrym samopoczuciem, uspokoi i pocieszy. Kiedy stoisz przed trudnym i pozornie nierozwiązywalnym problemem, zwróć się po pomoc właśnie do brzozy. Medytując w jej cieniu, odkryjesz nowe możliwości działania, znajdziesz niezauważony dotąd sposób na wybrnięcie z sytuacji. Poczujesz przypływ dobrych pomysłów i wyraźne rozbudzenie intuicji.

BUK – wpływa pozytywnie na twoje myśli, jest zatem doskonałym pocieszycielem w każdym stresie. Łagodzi napięcia i poprawia humor. Potrafi oczyścić cię z bólu po ciężkich przejściach i zasiłić chęcią do życia. W kontakcie z tym drzewem odnajdziesz nowe bodźce do działania, a na swoje problemy spróbujesz spojrzeć z pewnym dystansem.

CZEREŚNIA – można ją nazwać drzewem kobiet, gdyż jej energia pozwala w pełni odczuć w sobie kobiecą duszę. Jest szczególnie pomocna wtedy, kiedy kobieta straciła już wiarę we własny urok, kiedy czuje się stara i niepotrzebna nikomu. Czereśnia pomaga odnaleźć w sobie kobiecość, pomaga uwierzyć we własne siły oraz w to, że życie niezależnie od wieku może być twórcze i piękne.



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 psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Magiczne i lecznicze właściwości drzew



ZAPRASZAMY

Drzewa towarzyszą nam od zawsze, zgodnie z „Księgą Rodzaju” zostały stworzone przed człowiekiem, przypisywano im różne moce, opowiadano o nich legendy, towarzyszyły magicznym i leczniczym obrzędom, były schronieniem dla „złych i dobrych”. Ich drewno posłużyło do wykonania najcenniejszych pamiątek historii.

W literaturze drzew też nie brakuje. Kochanowski zachęcał gości do odpoczynku pod lipą, Laura i Filon spotykali się pod ulubionym jaworem, pannę Izabelę Łęcą las śmiertelnie przerażał, a Tomasz Judym cierpiał nad rozdartą sosną.

Oczywiście, nie każdy w energetyczną moc drzew musi wierzyć. Ale tym osobom, które by chciały z ich właściwości skorzystać (nie zaszkodzi przecież, prawda?), zdradzę to, czego się sama dowiedziałam: najkorzystniejszy wpływ na ludzki organizm ma dąb, buk, brzoza, kasztanowiec i lipa, a niekorzystny: topola, wierzba i osika. Te ostatnie zamiast dodawać nam energii, podobno ją nam zabierają.

Dziewiątka naszych przyjaciół

DĄB wzmacnia organizm, poprawia krążenie krwi, przywraca energię życiową; kontakt z dębem polecany jest przede wszystkim osobom, które są przemęczone, były chore lub mają osłabiony organizm z innych przyczyn oraz tym wszystkim, którym chęć do życia uleciała jak z przebitego balonika.

BUK pomaga odzyskać pewność siebie, uspokaja; pozytywnie wpływa też na naszą koncentrację, pobudza krążenie. Jeśli straciliśmy pogodę ducha, kontakt z tym drzewem pozwoli nam ją przywrócić. O przytuleniu się do buka powinniśmy pomyśleć przede wszystkim pesymiści, osoby „po przejściach” oraz ci, którzy nie radzą sobie ze stresem.

BRZOZA uważana za najbardziej przyjazne drzewo człowiekowi – neutralizuje szkodliwe promieniowanie i tak jak buk – uspokaja, napełnia wewnętrznym spokojem. Brzoza może też wzmocnić nasz organizm, zlikwidować napięcia, przyspieszyć gojenie ran. Kontakt z tym drzewem polecany jest szczególnie

nie osobom, które nie mogą pochwalić się dobrym samopoczuciem, i tym, którzy szukają inspiracji twórczej.

KASZTANOWIEC oddala niepokoje, pomaga w bezsenności, przywraca wiarę we własne możliwości, twórczo wpływa na intelekt.

LIPA sprawia, że nasz umysł lepiej funkcjonuje: jesteśmy bardziej twórczy, rozsądni, przepełnieni wewnętrzną harmonią, odprężeni, spokojni. Lipa to dla rodziny ochrona, dla artysty – źródło niekończącego się natchnienia.

AKACJA – jest drzewem o dużej energii. Jeśli czujesz się osłabiony psychicznie, zniechęcony i ospały pomoże ci zebrać siły i napełni ochotą do pracy. Dodając vitalności, obdarzy cię także umiejętnością szybkiego działania. Jest doskonałą pomocą dla wszystkich, którym brakuje dobrego tempa, którzy zbyt długo się nad wszystkim zastanawiają i przepuszczają dobre okazje.

BRZOZA – obdarzy cię przede wszystkim

Spotkanie z psychologiem i terapeutą **Anną Marciniak** Magiczne i lecznicze właściwości drzew



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 26 października 2016 r. o godz. 18.30
w sali widowiskowej Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29
www.domkulturyism.pl
Wstęp wolny