

ję. Nie skupiajcie się na swojej chorobie, lecz na dążeniu do celu, którym jest zdrowie. Każdy organizm naturalnie zmierza w kierunku zdrowia i robi wszystko, by żyć – jest genetycznie zaprogramowany na życie. Wyobraźnia zwiększa „psychiczny napęd” poruszający biologiczny tryb procesu zdrowienia. Rozwijając wyobraźnię wpływamy na procesy samoleczenia w naszym organizmie. Peter Seifert odkrył, że owrzodzenia nowotworowe zawierają włókna nerwowe, co oznacza, że są powiązane z ośrodkowym układem nerwowym.

### **Jak wyjść z kręgu negatywnego myślenia?**

1) Nie słuchaj ani nie oglądaj przed snem tego, co pobudza emocje. Zapewnij sobie spokojny sen.

2) Akceptuj i błogosław przeszłość, bo nigdy się nie zmieni, to twoja historia, dzięki niej jesteś tutaj.

3) Nie daj się wkręcić w cudze sprawy!

4) Jeśli ktoś z bliskich zaczyna mówić pesymistycznie, nie analizuj tego i nie podsycaj. Wysłuchaj i znajdź coś pozytywnego w całej sprawie..

5) Powiedz stop negatywnym myśłom, bo kiedy zaczynasz krytykować siebie i oceniać innych, wpadasz w tryb, które cię niszczą.

6) Pomyśl, w jakich sytuacjach zaczynasz wyobrażać sobie czarne scenariusze, staraj się takich sytuacji unikać.

7) Spójrz, jakie obrazy i symbole przeważają w twoim domu. Odważ się na zmianę tego, na co nie możesz patrzeć.

8) Zaproś do swego domu więcej kolorów.

**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 przestrzegania 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**

**Pot ga my li  
i wyobra ni**



Pomyśl teraz, że masz wybór, albo podejmujesz postanowienie o zmianie twojego życia przez uporządkowanie sfery psychicznej, albo nie robisz nic i tkwisz w dokuczliwym stanie, w którym znajdowałeś się dotychczas, czując się nadal niespełniony i nieszczęśliwy. Jeśli chcesz zmiany, zacznij wpływać na swoje myśli.

### Twoje myśli

Czy mówisz do siebie w myślach? O czym myślisz najczęściej? Na czym najbardziej się skupiasz? W jakie samopoczucie wprowadzają cię te myśli i rozmowy z samym sobą. Jeśli rozważasz wszystkie porażki i złe strony swojego życia, martwisz się rzeczami, na które nie masz wpływu, twoja rzeczywistość będzie taka, w jaką wierzysz, jaką przewidujesz.

Na świat patrzemy przez pryzmat naszych przekonań. Jeśli nie jesteś zadowolony z tego, co cię w życiu spotyka i stale o tym myślisz, wysyłasz negatywny sygnał do wnętrza swojego ciała, osłabiasz je i kodujesz na porażkę. Mówiąc głośno o niepowodzeniu, braku szansy, niemocy - wysyłasz informację do świata, a świat jest bezlitosny dla przegranych. Kiedy mówisz o biedzie, wokół ciebie będą biedacy, jeśli o podróżach, to ludzie ciekawi świata itd. Kształtujemy życie swoimi myślami i przekonaniami. Często nie wiemy do końca, czego pragniemy, natomiast doskonale wiemy, czego chcemy unikać. Mówiąc wyraźnie, czego nie chcemy, odżywiamy tę niechcianą sferę, ponieważ energia podąża za naszą uwagą. Podlewamy zatem chwasty zamiast kwiatów.

Na początku terapii pacjenci często opowiadają o tym, że załamała się ich świat, że zwątpili w sens życia: /cytuje/ „Co z tego, że ktoś zacznie myśleć pozytywnie, że uda mi się, że nie poddam się. Wokół są osoby, które podcinają skrzydła. Co byś nie zrobił, to jest źle. Często są to twoje najbliższe osoby, które uważają, że najlepiej wszystko wiedzą. I patrzą na każdy twój gest, oceniają słowo. I analizują. I najważniejsze okazują się pieniądze, bo jak je masz, to cię szanują, bo mogą coś zyskać, a jak nie masz to jesteś śmieć. Jak to mądry powiedział, zanim stwierdzisz u siebie brak wiary w siebie, upewnij się, czy nie jesteś otoczony przez chamów i prostaków, którzy siebie ze wszystkiego tłumaczą a ciebie poniżej i obarczają na zawsze poczuciem winy. Jak rozmawiasz z ludźmi, to cię obgadają. Jak nie gadasz, to mówią, że zdzierasz nosa albo jesteś szurnięty, zawsze źle. Zawsze będziesz sam, masz tylko siebie”.

Kończąc terapię pacjenci wiedzą, że ich organizm oczekuje wewnętrznego wsparcia, że nikt nie jest w stanie pomóc im tak, jak oni sami. Wiedzą, że rola własnej wyobraźni i przekonań może być ogromna i odegrać w procesie zmiany życia, zdrowia znaczącą rolę.

### Szlachetne zdrowie

Zła kondycja psychiczna zawsze przekłada się niekorzystnie na nasze zdrowie. Ukuto nawet takie powiedzenie „zdrowie psychosomatyczne”, jeżeli masz dobrą „psyche”, to masz dobrą „sotę” - ciało -Zamiast mówić: ja choruję, myślcie: ja zdrowie-



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

**Anną Marciniak**

**Pot ga my li  
i wyobra ni**



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się  
**w środę 11 stycznia 2017 r. o godz. 18.30**  
w sali widowiskowej Domu Kultury LSM  
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29  
[www.domkulturylsm.pl](http://www.domkulturylsm.pl)

**Wstęp wolny**