

się miotać, np. chodzimy do lekarza ale nie poddajemy się szerszej diagnostyce, jedziemy do sanatorium, aby zacząć systematycznie ćwiczyć, po powrocie zapał nam odchodzi, a dolegliwości wracają. W końcu machamy ręką, przede wszystkim dlatego, że zawsze wątpiliśmy, że wystarczy zapału. W momencie kiedy określimy jasno cel, wyciszmy wewnętrzny krytyka, zdecydujemy się powierzyć siebie własnej „sile uzdrawiania”, możemy zacząć tworzyć obrazy mentalne, które w bezpośredni sposób powiązane są z poprawą zdrowia.

Jaki jest zatem związek między celem a wizualizacją i uzdrowieniem?

Kiedy przystępujemy do ćwiczeń, zawsze zaczynamy od zdefiniowania i uściślenia naszych celów. Określamy, co chcemy osiągnąć, wykonując dane ćwiczenie. Jeśli, na przykład, mamy zamiar pozbyć się problemu z zasypianiem, to przed rozpoczęciem ćwiczenia przywołujemy myśli o zasypianiu, pewność, że potrafimy zasnąć, tym samym otrzymujemy wewnętrzne wskazówki. Cel można porównać do układania puzzli, na początku są trudne, bo wymagają dużo uwagi i skupienia, a po chwili kończymy układanie siłą rozpędu. Pozytywne myślenie umiejętnie wizualizacja zdrowia przesyła impuls do mózgu a on jest w stanie rozwiązać każdy problem naszego ciała.

Przygoda z wizualizacją

Zapraszam wszystkich, którzy chcą zapoznać się bliżej z tematem uzdrowienia przez wizualizację. Podczas spotkania będzie można wziąć udział w treningu relaksacyjnym

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 ostrzegania 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 Uzdrowienie przez wyobraźnię

cz. 2



Czy przezwyciężenie choroby zależy od naszej psychiki, naszego pozytywnego myślenia, czy tylko od nowoczesnej medycyny? W każdym człowieku drzemią uzdrawiające siły. Wiemy, że mogą one pomóc. Na czym polega mechanizm ich działania? Czy samoleczenie jest możliwe?

Zła kondycja psychiczna zawsze przekłada się niekorzystnie na nasze zdrowie. Wymyślono nawet takie powiedzenie „zdrowie psychosomatyczne”, jeżeli masz dobrą „psyche”, to masz dobrą „somę” ciało. Znaczący temat przekonują, że zamiast mówić: ja choruję, warto myśleć: ja zdrowieję. W przypadku rozpoznanej choroby lekarze zalecają skupić się na dążeniu do celu, którym jest zdrowie. Każdy organizm naturalnie zmierza w kierunku zdrowia i zrobi wszystko, by żyć, tak jest genetycznie zaprogramowany. Dowiedzione jest jednak, że to wyobraźnia zwiększa „psychiczny napęd” w procesie zdrowienia. Myśli przeobrażają się w konkretne stany, np. „jeśli pomyszę: wczesne wstawanie mnie wykończy, będę z pewnością wykończona”. Zamiar staje się naszym przewodnikiem w sprawach dużych i małych. To tak jakbyś włączył telewizor, aby oglądać jakiś program. Pobudzając wyobraźnię kreujemy naszą rzeczywistość, określamy co jest możliwe, a co nie. W obliczu problemu poddajemy się lub mobilizujemy, np. do prawidłowego odżywiania, brania leków, rehabilitacji. Jeśli potrafimy przez wizualizację wpływać na podświadomość a dzięki niej na procesy samoleczenia, poprawa zdrowia nastąpi szybko.

Czy wszyscy to potrafią? Czy możemy te umiejętności wykorzystać w sposób świadomy?

Czym jest wizualizacja?

Jest to zbiór myśli przedstawionych w formie obrazów. Istnieją różne rodzaje myślenia. Wizualizacja, podobnie jak intuicja, to rodzaj myślenia nielogicznego. Logika, potrzebna jest w nawiązywaniu codziennych kontaktów i tworzenia relacji z tak zwaną rzeczywistością obiektywną, pozwala wyciągać proste wnioski na podstawie dotychczasowego doświadczenia lub osiągniętej wiedzy. Dzięki wizualizacji docieramy do rzeczywistości wewnętrznej i subiektywnej. Umiejętność rozumienia przesuwających się w mózgu obrazów i posługiwania się nimi wyprzedza prawdopodobnie zdolność do operowania słowami. Aby pojąć naturę języka wyobrażeń, wystarczy jedynie zauważyć jego istnienie. Współczesna medycyna próbuje stale odkrywać powiązania między ciałem a umysłem. Rezultatem tych starań jest, na przykład, medycyna behawioralna oraz psychoneuroimmunologia. Studia nad hipnozą udowodniły, że istnieje wpływ psychiki na fizyczność. Badacze odkryli między innymi, że zahipnotyzowane osoby mogą wywołać oparzenia, albo zlikwidować brodawki. Potęga umysłu pomaga zwalczać dolegliwości i zaburzenia, pokonać słabość. Wszyscy znamy opowieści o bohaterach, którzy w obliczu śmierci ratowali innych, wierzyli irracjonalnie, że ogień ich ominie, że kule nie dosięgną, szli, aby ratować życie, a nie umierać z tymi, którzy znaleźli się w opresji. Wizualizowali sukces przedsięwzięcia, a nie strach.

PRZYGOTOWANIE UMYŚLU

Często wypowiadamy mało znaczące ogólne, np. mam zamiar poprawić mój stan zdrowia. Skutkiem takich wypowiedzi jest to, że zamiast skupić się na konkretnym działaniu - celu, zaczynamy



Spotkanie z psychologiem i terapeutą Anną Marciniak Uzdrowienie przez wyobraźnię

cz. 2

Spotkanie połączone z praktyczną nauką techniki wizualizacji dotyczącej samoleczenia



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 25 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.domkulturyism.pl
Wstęp wolny