

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 psycho-

logicznej 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

Twój mózg = Twoje życie



Nie daj się zwieść swoim emocjom. Przez to, co czujesz, świat nie staje się ani zły ani dobry. Jeśli zdarza Ci się, że bezwiednie poddajesz się swoim myślom, lękom i obawom, to nie FAKTY, a emocje kształtują Twoje życie. Popychają Cię do budowania lub niszczenia tego, co Cię otacza. Ból emocjonalny staje się tak silny, że zostawia „rozległe blizny”, które potem umysł wykorzystuje, aby nakreślać wizję całego życia, często opierając się na tym „trwałym śladzie”.

Dlatego warto leczyć „rany emocjonalne” aż do całkowitego ich wygojenia

JEŚLI CZUJESZ ZŁOŚĆ, to użyj tej energii i ukierunkuj ją, umiarkowana agresja jest lepsza niż depresja. Lepiej ryczeć jak lew niż popiskiwać jak myszka

JEŚLI CZUJESZ BEZRADNOŚĆ, to przyznaj się do tego, że jesteś bezradny i nie wiesz, co masz robić. Poszukaj porady u kogoś, kogo darzysz zaufaniem.

JEŚLI CZUJESZ ŻAŁ, zrób szybko rachunek sumienia. Pomyśl nie tylko o sobie. Posłuchaj opinii innych ludzi, nawet wtedy, kiedy się z nimi nie zgadzasz. Pomyśl co czuli inni w tej sytuacji. Potem wybacź wszystko, cokolwiek było Ci uczynione, ponieważ tylko Ty nie będziesz spał spokojnie przez ten żal. Zwolnij tę osobę bądź los z winy za to, co Cię spotykało. Żal nie obroni Cię przed ponownym zawodem ze strony ludzi lub okoliczności. Poczuj się dobrym silnym człowiekiem i idź dalej w życie

JEŚLI CZUJESZ SMUTEK, pomyśl o tym, że znasz ten stan, on przemija. Zastanów się nad przyczyną smutku może ciągle pojawia się z tego samego powodu.

JEŚLI CZUJESZ CHAOS, popłatanie, zacznij spokojnie oddychać, oczyść umysł, odpuść kontrolę i zrezygnuj z rozwiązywania czegokolwiek – trwaj tak parę minut, pomału przypłyną do ciebie myśli i zrobisz następny krok.

Przestań zanurzać się w tym, co czujesz, jaki jesteś, co cię drażni, skończ z ukrywaniem niezadowolona, działaj, opisz swoje wspomnienia, szukaj odpowiednich ludzi do związku i przyjaźni. Odrzuć nałogi i odżywiaj się tak, aby wspomagać twój najważniejszy organ - MOZG.

Późne małżeństwo = szansa szczęścia

Badania psychologiczne wykazują, że późne zawarcia małżeństwa daje większą szansę stabilności związku. Dowodzą, że może wynikać to ze świadomości osób dojrzałych. Ludzie, którzy związek małżeński zawierają później, lepiej znają siebie i dokładnie wiedzą, czego oczekują od swojego partnera. To ułatwia odpowiednie dopasowanie się obojga małżonków. Sekretom udanego związku jest umiejętność zrównoważenia trzech sfer życia: pracy, rozrywki i aktywności społecznej. Umiejętność zachowania prawidłowych proporcji, to najczęściej domena osób po trzydziestce. Pary biorące ślub w młodszy wiek muszą liczyć się z ryzykiem, że ich początkowe dopasowanie może okazać się słabsze wraz z upływem czasu i przybierającymi doświadczeniami. Kolejnym czynnikiem wpływającym na trwałość pożycia w małżeństwie jest wykształcenie. Osoby z dobrą edukacją rzadziej spotykają się z problemami finansowymi, które bywają częstym powodem najpoważniejszych małżeńskich kłótni.

Syty = szczęśliwy?

Popularną teorią jest, że jedzenie daje szczęście. Okazuje się jednak, że choć niektóre produkty chwilowo poprawiają samopoczucie, na dłuższą metę przynoszą szkodę naszej psychice. To, czym się odżywiamy, ściśle wiąże się z kondycją ludzkiego organizmu, co z kolei bezpośrednio wpływa na nasze zdrowie psychiczne. Nadużywając wysoko przetworzonej żywności, cukru, soli itp. godzimy się na choroby. W tym miejscu

pojawia się pytanie, co właściwie jeść w czasach, kiedy wszystko jest skażone chemią. Najważniejsze są produkty zawierające kwasy tłuszczowe Omega-3 lub Omega-6 oraz naturalne tłuszcze zawarte w owocach, które odżywiają i wzmocnią mózg.

Papierosy gwarantują zły nastrój

To, że palenie papierosów wywołuje choroby, wiedzą nawet dzieci. Niestety, mało kto wie, że palenie ma bezpośredni wpływ na naszą psychikę. Badania wykazały, że co drugi człowiek cierpiący na choroby psychiczne, to uzależniony od nikotyny. Palacze twierdzą, że palenie pomaga im się odstresować. Okazało się jednak, że rzucenie palenia ma istotny wpływ na wynik terapii. Często prowadzi do całkowitego i szybkiego wyleczenia, pomimo tego, że początkowy okres odstawienia nikotyny wywołuje spadek kondycji psychicznej. Wniosek z tego, że jeśli gnębi cię zły nastrój, to papieros może jeszcze go pogorszyć

Nie wszystko przemija

Najgorsze chwile w życiu ludzie starają się przeczekać, później spychają wstydliwe emocje i przeżycia w głąb siebie. Chcą zapomnieć i iść dalej przez życie. Są tacy, którzy uciekają daleko od miejsc lub osób, które sprawiły im ból. Niestety, „ziarno bólu” podąża wraz z nimi, ukryte gdzieś na dnie podświadomości.

Można to porównać do złamanej nogi, nie da się na niej iść, bo boli. Znane są jednak wypadki, kiedy pod wpływem silnego stresu ludzie jeszcze kawał drogi na złamanej nodze przeszli, uszkadzając ją trwale.

Byli też tacy, którzy zamiast nogę leczyć używali środka znieczulającego twierdząc: „mogę iść dalej”, niestety kończyło się to zawsze tragicznie.

Zapraszam na spotkanie o naturalnych sposobach na poprawę pamięci.

Anna Marciniak

Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Twój mózg = Twoje życie



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 31 maja 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

Wstęp wolny