



- psycholog, terapeuta, absolwentka Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie.

Od ponad 20 lat pracuje z pacjentami indywidualnymi i „parami”.

Autorka licznych artykułów i audycji poświęconych odmierności 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 pro-

gramów 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 Zmierzy si z własną zazdrością



Zmierzy si z własn zazdro ci
Zazdrość w miłości jest uczuciem normalnym. Mówi się przecież: „Nie ma miłości bez zazdrości”. Każdy z nas odczuwa potrzebę miłości i akceptacji. Jeżeli zaczynamy przypuszczać, że możemy ją stracić, pojawia się niepokój i zazdrość.

Zazdrość chorobliwa jest głucha i ślepa na oczywiste dowody własnej omyłności. Ludzie zazdrośni zadreżca siebie i partnera irracjonalnymi podejrzeniami. Żadne tłumaczenie ani perswazja nie uspokajają podejrzeń. Ich życiowi partnerzy często rezygnują z siebie i swoich potrzeb. Pod wpływem strachu, zrywają kontakt ze „światem”, by niczym nie drażnić osoby zazdrosnej. Niestety, zazdrości chorobliwej nie da się powstrzymać, może ją wywoływać program w telewizji, człowiek, który spojrział, idąc ulicą itp. Najczęściej jednak przesadnej zazdrości ulegają osoby o małym poczuciu własnej wartości i niskiej samoocenie. Przyczyną mogą być również silne negatywne doświadczenia z przeszłości.

Sprawdź, czy jesteś chorobliwie zazdrosny.

Chorobliwa zazdrość objawia się nieustającym lękiem, że możemy stracić partnera w każdej sytuacji: w pracy, kościele, na zakupach, u znajomych, w kinie – przecież może tam spotkać kogoś interesującego i będzie to zagrożenie dla naszej miłości i naszego związku. Zabraniaemy więc wychodzić jej czy jemu – bo mamy poczucie, że wszystko dzieje się bez naszego udziału. Trzeba więc kontrolować, obserwować, śledzić. Osoba, która tak reaguje, nie potrafi się zdobyć na zaufanie do partnera. Są to objawy chorobliwe.

Z zazdrością musisz poradzić sobie sam.

Zazdrość, nad którą nie potrafisz zapanować, może być groźna. Zastanów się, do jakich zachowań posunąłeś się pod wpływem zazdrości. Musisz zdać sobie sprawę, że im bardziej kontrolujesz, tym bardziej tracisz miłość osoby ci bliskiej. W miejscu miłości i radości pojawia się napięcie i strach.

Jeżeli chcesz z tym walczyć:

- Nie wywołuj awantur. Staraj się zachować atrakcyjność zewnętrzną.
- Rób swojemu partnerowi małe przyjemności
- Kiedy zauważyłeś, że partner staje się obojętny wobec ciebie, staraj się rozpoznać, co może być tego przyczyną. A może jesteś nie do zniesienia, bo czujesz się mniej atrakcyjny, bo brak ci sukcesów lub pieniędzy.
- Zaobserwuj, jakie sytuacje wzbudzają twoją największą zazdrość.
- Pomyśl, czy masz wpływ na to, aby takie sytuacje wyeliminować. Jeśli nie musisz się z nimi pogodzić, bo nie da się zapobiec spojrzeń anonimowych przechodniów, przypadkowemu spotykaniu osób znajomych, kontaktom związanym z pracą...

cdn.

Spotkanie z psychologiem i terapeutą **Anną Marciniak** Zmierzy si z własn zazdro ci



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 11 października 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