



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

Od ponad 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 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**

# Twoje mocne strony



Zapraszamy

Nikt nie zna Cię lepiej niż Ty sam. Zastanów się, jak szeroka jest to wiedza? **Co naprawdę o sobie wiesz?** To kluczowe pytania, ponieważ większość z nas coś tam o sobie wie, ale nie zna swoich mocnych stron. **Jesteśmy specjalistami od wytykania swoich wad, a tak niewiele wiemy o swoich potencjałach.** Poznanie swoich mocnych stron jest o tyle trudne, że trzeba zmierzyć się ze swoimi słabościami, strachami, sprawami, o których nie chcesz myśleć na co dzień. Z negatywnymi przekonaniem, które ktoś kiedyś wpoił Ci do głowy.

**Fakt, że żyjesz we własnej skórze i czujesz swoje ciało, nie jest jednoznaczne z tym, że jesteś sobie bliski i znajomy.** Tysiące spraw życia codziennego, pęd i zabieganie, praca, rodzina – to wszystko bardzo skutecznie odrywa Cię od siebie samego. I nic dziwnego. W pośpiechu, stresie i poplątaniu nie chcemy czuć dyskomfortu i frustracji, jaką przynosi proza życia. Nie mamy czasu, by побыć sam na sam ze sobą albo nie chcemy go mieć.

**Odkrycie mocnych stron wymaga dobrej relacji i kontaktu z sobą.** Warto poświęcić sobie czas i wsłuchać się w siebie. Zadać sobie pytanie, co potrafisz i o czym marzysz? Na te pytania możesz odpowiedzieć tylko TY. Talenty często niewidoczne dla oka albo początkowo nieistotne mogą mieć dużą wartość. Skąd możemy wiedzieć, że tzw. „chomikowanie” może być naszą mocną stroną? Co więcej, jak zrobić z tego użytek? Jednakże może być to przydatna cecha w zajęciach, gdzie należy przetrzymać dokumenty i dbać o ich archiwizowanie. Księgowej taka cecha się na pewno przyda. Albo gadulstwo, które bywa bardzo często odbierane w sposób negatywny. Jednakże, jeśli tę cechę odpowiednio się wykorzysta i energię skupi na trafnych działaniach, może przynieść to niespodziewany efekt. Małomówny spiker radiowy czy przewodnik wycieczek to raczej nienajlepsze rozwiązanie. Jak widać, nasze niektóre cechy dopiero po dobrym wykorzystaniu stają się naszym talentem.

### Inteligentni stoją na przegranej pozycji...

Ludziom o wysokim IQ ciężko przychodzi wykonywanie powtarzalnych zadań, tym bardziej, kiedy widzą, że ich praca nie ma sensu, np. procesy są źle zaprojektowane, plany nierealne. Co więcej, gdy próbny uzdrowienia sytuacji, poprzez np. wyjaśnienie sprawy przełożonemu, kończą się fiaskiem. W takich sytuacjach człowiek inteligentny ma wrażenie, jakby walił głową w mur, co podcina mu skrzydła, nie pozwala skoncentrować się na pracy i spowalnia dalszy rozwój. Sytuacja się jeszcze pogarsza, kiedy inteligentny widzi, że ludzie „nad nimi” są mocno ograniczeni bądź nie mają stosownej wiedzy do zajmowanego stanowiska. Wtedy przekonuje się, że nie ma szans, bo ci o wyraźnych niedostatkach intelektualnych – awansują szybciej. Przełożeni z reguły nie lubią krytyki czy wymagających innowacji, cennie są raczej uśmiech, entuzjazm i miłą akceptacja dla tego, co jest.

### ĆWICZENIE:

W ciągu dnia znajdź 10 minut, aby побыć w samotności. Podczas kąpieli, podczas spaceru – gdziekolwiek. Ważne, aby nic Cię nie rozpraszało. Siedząc w pokoju, zamknij komputer, wyłącz muzykę – odetnij się od bodźców. I za każdym razem zapytaj siebie: „Czego chcę?”, „W jaką stronę chcę iść?”, „Co czuję?”. Będzie świetnie, kiedy uda Ci się zapisać odpowiedzi. Powtarzaj ćwiczenie regularnie. Efekty Cię zaskoczą.

### Zajrzyj w głąb siebie

Odkrywanie swoich mocnych stron to wielkie koło wzajemnych zależności, ale przede wszystkim praca nad sobą i podejmowanie działania. **Nie znamy swoich mocnych stron nie dlatego, że ich nie mamy, ale dlatego, że nie podejmujemy wysiłku, aby je znaleźć.** Nie czekaj na kogoś, kto powie Ci „jesteś dobry w tym i w tym”, bo za chwilę zjawi się ktoś inny, kto temu zaprzeczy – nie da się dogodzić wszystkim. Dlatego zachęcam Cię do tego, abyś sam wyruszył w podróż w głąb siebie i poznał swoje mocne strony. Może to dobre postanowienie na deszczowy wieczór.

Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

# Twoje mocne strony



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się  
**w środę 15 listopada 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](http://www.domkulturyism.pl)  
**Wstęp wolny**