

**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 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”.

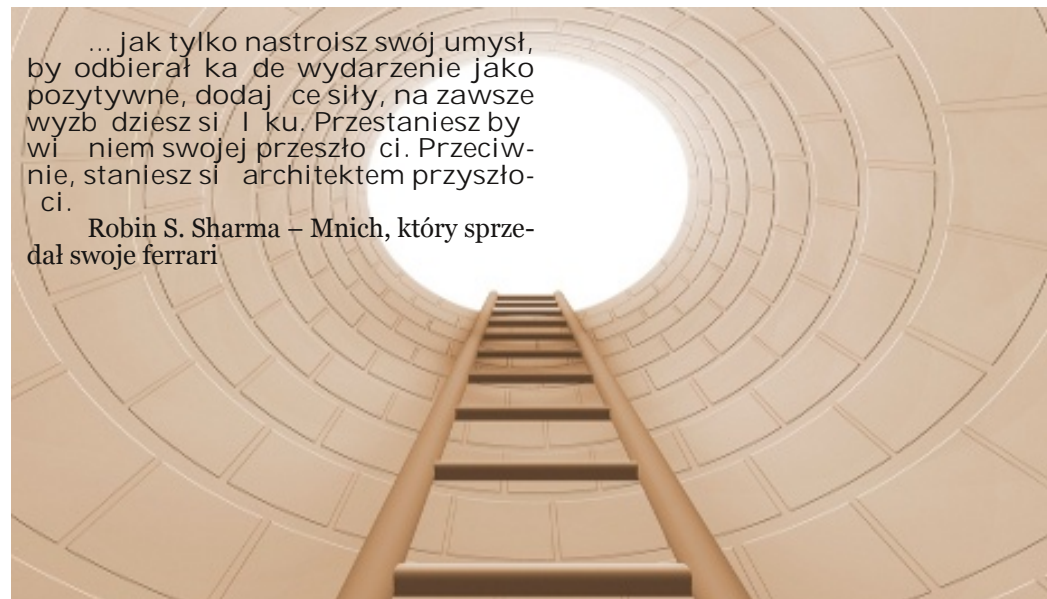
Jest częstym gościem programów telewizyjnych i radiowych. W ramach autorskiego programu „Sukces w kontaktach z płcią przeciwną” wydała 3 płyty: *Początek znajomości, Pierwsza randka, Porozmawiajmy*

Między innymi brała udział w charakterze eksperta w programach: Ewy Drzyzgi „Rozmowy w toku”, „Kawa czy herbata” „Dzień dobry TVN”, w filmowym raporcie 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.



... jak tylko nastroisz swój umysł, by odbierał każde wydarzenie jako pozytywne, dodaj ce siły, na zawsze wyzbawisz się od niego. Przestaniesz być więźniem swojej przeszłości. Przeciwnie, staniesz się architektem przyszłości.

Robin S. Sharma – Mnich, który sprzedał swoje ferrari



Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

**Anną Marciniak**

# Jak pozytywnie wpływa na swój nastrój i myśli



„Każdy człowiek w każdej sekundzie swojego życia projektuje swoją przyszłość. Każda rzecz, którą robi, myśli i mówi, jest czymś w rodzaju balonika, który unosi go ku przyszłości. Zależnie od tego, jakie powietrze znajduje się w baloniku, leci wolniej albo szybciej, bliżej kurzu i ziemi albo bliżej ciepła i słońca. W zależności od tego, jakie emocje towarzyszą ci na co dzień, taka energia znajduje się w unoszącym cię baloniku. Im więcej jest w tobie złości, zazdrości, zła, nienawiści, narzekania, koncentrowania się na wadach i brakach, tym cięższa jest twoja aura i tym niżej lataasz. Im więcej jest w tobie zdrowego optymizmu, dobrych myśli, pozytywnej energii, skoncentrowania na tym, co ważne, tym jesteś lżejszy i szybciej fruwasz. I tym łatwiej dostajesz się do jaśniejszych miejsc w naszej galaktyce.”

**Beata Pawlikowska**

Zawsze, kiedy robi plany na przyszłość - zaskakuje mnie teraz niejasność ...  
Pablo Coelho

W stresującej sytuacji, kiedy coś tracimy albo przeżywamy rozczarowanie, w naszej głowie uruchamia się łańcuch myśli. Aktywność psychiczna może pójść dwoma torami.

Po pierwsze możesz realistycznie przestrzegać sytuację i tak samo o niej myśleć. W takim przypadku Twoje uczucia będą normalne i pomogą Ci przystosować się do okoliczności.

Na przykład smutek lub żal są normalną reakcją emocjonalną na stratę. Normalny smutek jest bolesny, ale z czasem zaczyna słabnąć.

Osoba, która odczuwa zwykły żal, nie popada w pesymizm i zachowuje poczucie własnej wartości.

Twój mózg może wybrać jednak inną drogę. Każdy źle rozwiązany problem, każda porażka grozi wtedy lękiem i „zdolowaniem”, tak łatwo wtedy jest stwierdzić: *a jednak jestem do niczego...* Pojawia się smutek, poczucie bezsilności. Psychika uruchamia wtedy wyuczone wcześniej sposoby radzenia sobie z takim problemem. Z pozoru dla naszego dobra, a w rezultacie aby nas pogryźć.

Kiedy przeżycia są zbyt trudne, psychika stawia barierę, która tych przeżyć lub kontrowersyjnych informacji nie dopuści do świadomości. Tak dzieje się w przypadkach wyjątkowo ciężkich doświadczeń, szokujących odkryć, informacji niezgodnych z naszymi przekonaniami, ocenami. Wtedy następuje zaprzeczenie: człowiek „zapomina” o wydarzeniu lub automatycznie odrzuca niechciane informacje. Daje to przejściową ulgę, ale na dłuższą metę tylko szkodzi, bo emocje, które zrodziły się przy tym przeżyciu (a to one tak bolą!), będą działały nadal - wtedy już zupełnie poza kontrolą mogą doprowadzić do sytuacji, że zaczniesz się zamykać w sobie, odrzucać racjonalne rozwiązania, protestować przeciwko zmianom, staniesz się bezradny, jak dziecko. Zaczniesz tracić czas na próżne żale.

Zaczniesz bać się wniosków, które prędzej czy później zaczną się nasuwać. Stąd tylko krok do poważnych problemów z psy-

chiką, wiele osób będących w złym stanie psychicznym pogrąża się w nim jak w nałogu – są nauczeni takiej reakcji na przeciwności i robią to już odruchowo. Uzależniają się też od „dowalania sobie”. Większość ludzi nie uświadamia sobie, że ich procesy poznawcze są zakłócone.

Zaczyna działać usypiający mózg mechanizm konsekwencji. Twoje przekonanie, że konsekwencja jest miarą normalności i odpowiedzialności ma szansę spowodować, że „zaśniesz”, kiedy nieuczciwy człowiek zechce Tobą manipulować dla swojej korzyści.

Intelekt nie ma z tym nic wspólnego. Nawet najbardziej inteligentni ludzie czasami zaczynają myśleć negatywnie.

To, czy jesteśmy mądrzy, czy ograniczeni, nie ma żadnego znaczenia. Na szczęście możemy się nauczyć technik, które pozwolą powstrzymać ten niszczący proces. Pora się dowiedzieć czegoś więcej na ten temat...

Musisz bronić się przed tym, co może wpływać na Ciebie nieświadomie. Człowiek rozumny to człowiek świadomy siebie i swoich przeżyć. Nie zawsze możesz poradzić sobie z tym sam; dlatego są ludzie, którzy mogą pomóc: psychologowie, duchowni itd.

Widzisz, mniej więcej tak to funkcjonuje. I jak napisałam wcześniej, są to mechanizmy nieświadome, nad którymi nie zapanujesz, dopóki ich nie poznasz i nie rozpoznasz w swoim działaniu. Dlatego tu o nich wspominam. *Bo to nie są mechanizmy, które czynią z Ciebie marionetkę!*

Twoim zadaniem jest je poskromić i być naprawdę „panem samego siebie” ... Być wolnym, decydującym o sobie, Człowiekiem.

Nie bój się, to nie jest aż tak bardzo trudne, choć trzeba w poznanie siebie włożyć trochę wysiłku. Nic, co wielkie, nie przychodzi łatwo, ale daje taką satysfakcję, jak wdrapanie się na najwyższy szczyt górski. Warto? Warto.

Może nie jesteś wybrańcem losu, ale masz w sobie tę moc... Może czasem wydaje Ci się, że jesteś w ciemnym tunelu, ale spójrz: naprawdę widać w nim światło! Jest wyjście - poznaj siebie i mechanizmy, które rządzą Twoim umysłem.

Zapraszam na spotkanie również tych z państwa, którzy nie są obojętni wobec ludzi potrzebujących wsparcia.



Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

**Anną Marciniak**

# Jak pozytywnie wpływa na swój nastrój i myśli



Spotkanie odbędzie się

**w środę 5 listopada 2014 r. o godz. 18.00**

w Galerii Sztuki Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29

[www.domkulturyism.pl](http://www.domkulturyism.pl)

**Wstęp wolny**