

**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 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.

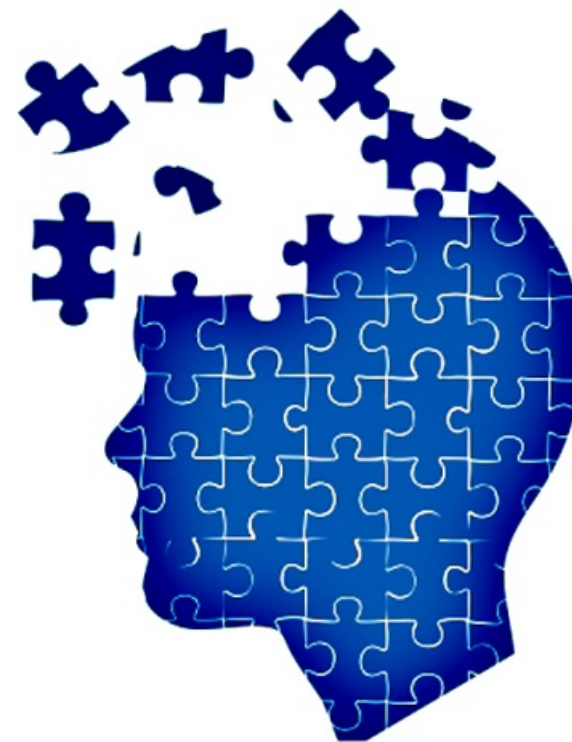


60 lat LSM  
Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej LSM

Spotkanie z psychologiem i terapeutą

**Anną Marciniak**

Poprawa pamięci



Czy zdarzyło ci się zapomnieć czy zamknąłeś drzwi do mieszkania, zakreśliłeś wodę, wyłączyłeś żelazko. Dlaczego nie pamiętasz, przecież robisz to każdego dnia? Mózg uogólnia powtarzające się schematy, żebyś nie oszalał z przeladowania informacjami. Pozwala na to, abyś znane ci czynności wykonywał automatycznie. Wyobraź sobie, co by się działo, gdybyś zapamiętywał najdrobniejsze szczegóły np. każdą plamkę na podłodze, każdą osobę, którą spotkałeś idąc do pracy, każdy ruch podczas kierowania samochodem. Twoje życie zamieniłoby się w koszmar.

### Rutyna stoi w opozycji do pamięci

Monotonia, codzienne powtarzanie tych samych czynności pozbawiają człowieka kreatywności. Brak wyzwań zniechęca do nauki, eksperymentowania, podejmowania nowych wyzwań. Po jakimś czasie zaczynamy się bać nowego, mówimy „To nie dla mnie, po co mi to zamieszanie, nie dam rady itp.” Doprowadza do tego, że wycofujemy się z różnych dziedzin życia. Dlatego też ważne jest, aby każdego dnia, w każdej możliwej chwili, robić coś nowego.

Dzisiaj możesz, na przykład, tańczyć przed lustrem. Jutro zrób potrawę, której nigdy nie robiłeś. Pojutrze przeczytaj w Internecie informacje o czarnych dziurach w kosmosie. Rób to, co przyjdzie ci na myśl, to, co lubisz... Pamiętaj, aby zerwać z rutyną!

### Jestem tutaj

Jeśli nie skupisz się na tym, co robisz w danym momencie, twoje myśli posybiują w przeszłość lub w przyszłość. Rozgryzanie ważnego problemu może spowodować, że nie pamiętasz, czy dodałeś soli do zupy, gdzie położyłeś klucze i o co prosiła cię znajoma. Bywa też tak, że pozornie słuchasz, a nie słyszysz, bo myśli galopują w różnych kierunkach, myślisz o wszystkim, tylko nie o tym, co teraz się dzieje. Tracisz kontakt z tu i teraz.

### Zgoda na złą pamięć

Na problemy z pamięcią cierpią nie tylko ludzie starsi, mogą dotknąć one każdego, niezależnie od wieku. Dobra pamięć jest na tyle ważna, że nie można lekceważyć jej zaburzeń. Ustal przyczynę jej osła-

wienia, dzięki temu łatwiej będzie walczyć z problemem. Najczęstszą przyczyną są tłumione emocje

Ludzie miesiącami, a nawet latami przywdziewają różne maski, by ukryć swoje prawdziwe emocje. Wstydzą się bezradności, strachu, przemocy. Nie przyznają się, że sobie nie radzą. Chcą być dobrze postrzegani przez otoczenie. Prośbę o pomoc traktują jako ponizienie. Ukrywając smutek i hamując łzy chcą zaprzeczyć swojej słabości. Stąd już tylko krok do depresji i coraz większych problemów z pamięcią.

### Mózg robi pass

Cenioną sprawnością umysłu jest podzielność uwagi i zdolność do zajmowania się kilkoma sprawami jednocześnie. Nie można jednak popaść w przesadę, bo zmęczony umysł nie będzie działał prawidłowo. Z pamięci będą ulatywały nawet najważniejsze dla nas rzeczy. Pamięć polega na przyswajaniu nowych treści i przywoływaniu już zapamiętanych

Przemęczony mózg ma problem z przywoływaniem wspomnień, bo na pierwszym miejscu stawia procesy pozwalające żyć, oddychanie, trawienie, pompowanie krwi itp.

### Ćwiczenie pamięci

Napisano na ten temat wiele książek, artykułów, publikuje się wyniki testów, statystyki, niestety, niewiele jest osób, które podejmują wysiłek stosowania ćwiczeń pamięci na dłuższą metę.

Dzieje się tak dlatego, że słomiany zapał mija, motywacja opada, a kłopoty z pamięcią coraz bardziej człowieka ograniczają.

Czy można poprawić pamięć bez rozwiązywania krzyżówek, robienia skomplikowanych zadań, zapamiętywania liczb itp. Można, bo nasz mózg potrzebuje po prostu wypoczynku, motywacji i nowych doznań. Warto poznać swoje mocne strony, a codzienne czynności ułożyć tak, aby wspomagały trening pamięci. Nasz mózg musi być zaprogramowany na pamięć, a spokojny sen na utrwalenie tego, co warto pamiętać.

*Zapraszam na spotkanie o naturalnych sposobach na poprawę pamięci.*

Anna Marciniak



60 lat LSM

Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



## Spotkanie z psychologiem i terapeutą Anną Marciniak

# Poprawa pamięci



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się  
**w środę 22 marca 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**