



- 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”.

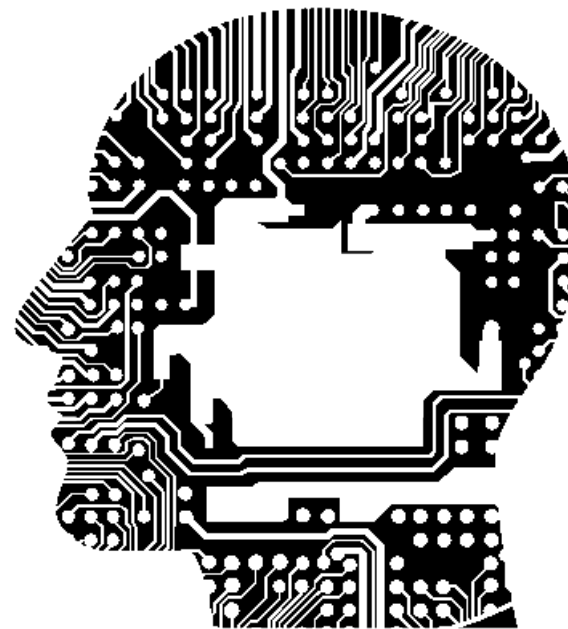
Jest autorką terapii relaksacyjnych ukierunkowanych na przeciwdziałanie stresowi i podniesienie poczucia wartości.

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.



Spotkania z psychologiem i terapeutą Anną Marciniak Czy jesteście my zaprogramowani?



Kim jesteśmy? W ilu procentach decydujemy o własnym życiu, a może jesteśmy szczególnym rodzajem robotów, którymi ktoś steruje?

Robot przyjmie treści i zadania selektywnie, zgodnie z posiadanym oprogramowaniem. Informacje niezgodne z programem odrzuca lub wyśmiewa. Robot nie wie jak jest zaprogramowany, taką wiedzę posiada ten kto go stworzył.

Niestety robot jest pewny, że samodzielnie myśli, że program, który realizuje, to jego własny pomysł. Ma wrażenie, że myśli i decyduje, tak trochę jest, tyle że w ramach stworzonych przez programistę ram.

Człowiek jest wyposażony w zmysły, doświadcza rzeczywistości, uczy się jej od dzieciństwa. Zdobytą informację przetwarza, analizuje. Jego podświadomy umysł staje się „twardym dyskiem”, zmagazynowane jest tam wszystko, co przeżył. Aby przywołać wspomnienia, wystarczy „kliknięcie”, może być nim jedno spojrzenie, jeden dźwięk, nutka zapachu itp. W życiu człowiekiem zawiera się połączenie tego, co twórcze i tego co zaprogramowane, wykraczające poza rolę programisty i poza rolę robota. Człowiek może oglądać siebie jakby z zewnątrz, działającego w każdej z tych ról, i jednocześnie analizować, obserwować, wyciągać wnioski.

Czym dla Ciebie jest rodzina? Jakie dobre wartości przekazali mi rodzice? Które z nich po-

magają mi w życiu i czynią mnie szczęśliwym?

Jakie uprzedzenia przekazali mi rodzice? Które z nich mi nie służą? Które z nich mnie hamują i wywołują lęki?

Jesteśmy mechanicznie zaprogramowani przez obserwację rodziców. Wchodzimy w dorosłość obdarzeni wzorcami rodziny, pracy i miłości, które wzięły się z tego, co reprezentowała matka jako kobieta i ojciec jako mężczyzna.

Im dłużej mieszkałeś z rodziną, tym mocniejsze i trudniejsze do wyplenia są schematy myślowe, które wydają Ci się być własne.

Zmiana programu

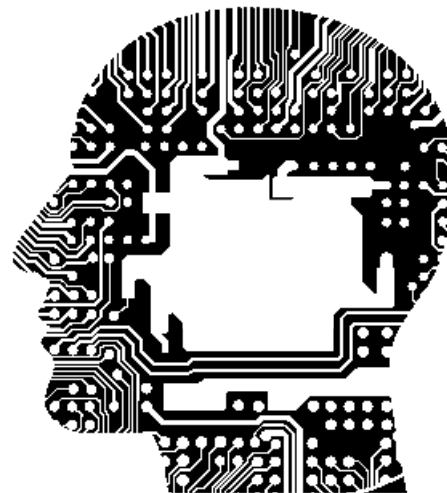
Nasze życie to ciągła walka ze sobą, żeby stać się lepszym, ale są i tacy którzy chcą pozostać tacy jak są, czyli źli, bo jest im z tym wygodnie. Wkurzają nas ludzie, którzy chcą nas zmieniać lub śmieją się z naszych zachowań, nawyków, zmuszają do natychmiastowego przecięcia pepowiny z dziećmi, rodzicami, rodzeństwem. Wmawiają, że jesteśmy jak robot poruszający się zgodnie z programem zatytułowanym np. „Pomoc”, „Forsa”, „Praca”, „Wnuki”, „Choroby”, „Marudzenie”, „Jedzenie” itp.

Źle się czujemy myśląc, że może naprawdę jesteśmy zaprogramowani, bardzo przedmiotowo. A może sens życia polega właśnie na wyjściu z programu niezależnie od wieku. Stworzeniu własnego „Ja” dążącego do doskonałości? I po to jest nasze życie(?)

Zapraszam na spotkanie



Spotkania z psychologiem i terapeutą Anną Marciniak Czy jeste my zaprogramowani?



Spotkania z projekcją filmów odbędą się
w **środy 20 i 27 września 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