*ZAINTERESOWANIA*

***MOJĄ PASJĄ JEST PSYCHOLOGIA***

***Czułość dostrzega między nami więzi, podobieństwa i tożsamości.
Jest tym trybem patrzenia, które ukazuje świat jako żywy, żyjący, powiązany ze sobą, współpracujący, i od siebie współzależny.***

*Olga Tokarczuk: Mowa noblowska*

***ZASADA POLYANNY***

*ELEANOR H. PORTER*

*ZOSTAŃ OPTYMISTĄ W TE POCHMURNE I NOSTALGICZNIE JESIENNE DNI.*

 *Polyanna to dzielna dziewczynka kultowej amerykańskiej powieści z 1913 roku. W wieku 11 lat umiera jej ojciec i dziewczynka mieszka z despotyczną ciotką. Jednak jest pogodna i radosna bo ojciec nauczył ją zabawy w radość. W każdej sytuacji, nawet tej najgorszej musiała znaleźć aspekt pozytywny.*

 *Zasada lub reguła Polyanny – to tendencja do myślenia o rzeczach przyjemnych i umiejętności poszukiwania pozytywnych cech każdej sytuacji, przy jednoczesnym ignorowaniu przykrych i nieprzyjemnych jej aspektów.*

 *To inaczej optymizm, którego można się w ten sposób nauczyć. Wyobraź sobie, że jesteś na pustyni, jest upał, nigdzie nie ma śladu nawet oazy. Masz połowę szklanki wody. Możesz się załamać i nie iść dalej myśląc mam tylko pół szklanki wody. Możesz też spojrzeć na to pozytywnie mam aż połowę szklanki wody.*

 *TO NIC INNEGO JAK SELEKTYWNOŚĆ W JĘZYKU, PAMIĘCI I MYŚLACH. Po raz pierwszy opisano ją 1978 roku przez angielskich psychologów.*

 *Zasada Polyanny mówi nam, że chociaż jesteśmy świadomi negatywnych faktów i zdarzeń w naszym życiu, to skupiamy się na tych tylko pozytywnych. W przypadku negatywnego zdarzenia przekierowujemy odbiór sytuacji na najbardziej przyjemny sposób. Wyobraź sobie, że z ostatniego sprawdzianu np. Z matematyki nie udało Ci się zaliczyć. PORAŻKA przecież tyle się uczyłeś. A jeśli pomyślisz trudno powtórzę sobie, przeliczę jeszcze parę zadań i zapamiętam, zrozumiem, NAUCZĘ SIĘ!*

 *Radosne podejście motywuje nas do działania, pomaga zachować zdrowie, minimalizuje lęk, tak żyje się lepiej, łatwiej. ALE UWAŻAJ! Nadmierny optymizm nie pozwala czasem dostrzec zagrożenia, na które trzeba od razu reagować, więc miej zawsze oczy szeroko otwarte ;)*

***A teraz kilka ulotek, które pomogą Tobie łatwiej żyć.***

***Możesz je nakleić na opakowania po lekach lub kosmetykach i postawić na półce w zasięgu wzroku***

**SKŁAD:** Czystywyciąg z bezwarunkowej aprobaty oraz zaufanie, uznanie, wsparcie.

**DZIAŁANIE:** Łagodzi bolesne stany po porażce, odrzuceniu, upokorzeniu i zawstydzeniu. Dodaje wiary w siebie, pomaga przezwyciężyć trudności. Niweluje pustkę oraz oraz nieskoordynowane działania mające na celu potwierdzenie własnej wartości. Wzmacnia siły, aby mieć własne zdania i podążać swoją drogą.

**JAK STOSOWAĆ?** Rozpylać w okolicach serca trzy razy dziennie powtarzając trzykrotnie: „Akceptuję cię takim, jakim jesteś”

**DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE:** Brak.

**SKŁAD:** Życzliwość (50%), chęć niesienia pomocy (30%), bezinteresowne zainteresowanie (15%), ciepło (5%) uśmiech (5%), szacunek (5%)

**DZIAŁANIE:** Zaskakujące skutecznie uśmierza zło świata. Wywołuje uśmiech i głęboką wdzięczność. Tworzy trwale relacje. Dodaje skrzydeł u ramion i energii do działania.

**JAK STOSOWAĆ?** Przykładać na miejsca zranione przez zło tak długo, aż ból minie. Nie istnieje możliwość przedawkowania. Jeśli chcemy wzmocnić działanie kompresu zaleca się podczas okładów śpiewanie piosenki: „ Świat nie jest taki zły”.

**DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE:** Silnie uzależnia.

**SKŁAD:** Miękkość, puchatość, ciepło, akceptacja słabości .

**DZIAŁANIE:** Odzyskiwanie utraconego czucia w sercu i poczucie wspólnoty ze wszystkimi ludźmi, a co za tym idzie całkowity zanik poczucia osamotnienia.

**JAK STOSOWAĆ?** Obie maści należy nakładać na zmianę, w równych proporcjach. Najpierw pokryć jak największą powierzchnię skóry warstwą bliskości, a następnie nałożyć podobną ilość czułości i rozpocząć delikatny masaż ruchami głaskająco - okrężnymi, zawsze w kierunku serca.

**SKUTKI UBOCZNE:** Świat zamiast przerażać, zaczyna zachwycać.

**OSTRZEŻENIE!** Jeśli osoba masowana nigdy wcześniej nie stosowała w/w preparatu, może zareagować alergicznie. W tym wypadku należy nałożyć bardzo cienką warstwę obu maści w zagięcie łokcia i poczekać 24 godziny.

**SKŁAD:** Substancja czynna – wyciąg ze szczęścia, entuzjazmu i optymizmu.

**DZIAŁANIE:** Skutecznie wyciąga z emocjonalnych dołów oraz czarnych dziur; niweluje uczucie smutku i przygnębienia; uruchamia naturalną chęć do zabawy; wzmacnia układ odpornościowy i ruchomość stawów.

**JAK STOSOWAĆ?** Naklejać na czoło zaraz po śniadaniu jako niezbędne uzupełnienie diety cierpiętniczo - męczenniczej.

**DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE:** Nieschodzący z twarzy uśmiech oraz zagadywanie do obcych ludzi, co może narazić noszącego plastry na komentarze typu: „I co się tak cieszysz, zaraz będziesz płakać”.

***...serce potrzebuje czasu i …?***

*Nauczyciele bibliotekarze polecają:*

*O POTRZEBIE AKCEPTACJI*

***„MORZE Odpływ” Grzegorz Goriat***

 Czy ciągłe rozpamiętywanie tragedii ma sens? Czy warto wciąż zadawać sobie to samo pytanie? Czy można było zrobić inaczej? Są chwile które trwają sekundy i zmieniają całe nasze życie. Dla Patryka wjazd nad morze zmienił wszystko. Mimo starań najbliższych chłopak zamknął się w sobie i nikt nie może się przebić przez mur, który zbudował wokół siebie. Książka mówi o poczuciu winy i wyrzutach sumienia, niesie w sobie przesłanie dla czytelnika w każdym wieku.

ŻYĆ DLA SIEBIE

***„Mała Jerzego” Katarzyna Ryrych***

 Córka Jerzego, Mała, od dzieciństwa wtajemniczana jest w sprawy dorosłych. Pod tym względem jej rodzice nie mają żadnych hamulców. Dziecko zna problemy i słabości matki i ojca. Zna dylematy ich finansów, kariery, uczuć. Wszystko wydaję się być w porządku, jest przecież córką celebrytów. W cieniu rodziców, nieważna, staje się coraz bardziej zakompleksiona. Zmaga się ze szkolnymi problemami i codziennością. Smutek olbrzymiego bagażu odpowiedzialności niszczy radość dorastania. Jednak Mała w pewnym momencie postanawia zawalczyć o siebie. Czy jej się to udało? Przeczytajcie a się dowiecie….

ZAUWAŻYĆ DEPRESJĘ

***„Orkan” Ewa Nowak***

*Borys ma 16 lat i cierpi na depresję. Świat widzi tylko ciemnych barwach. Wielu ludzi chce mu pomóc ale on widzi jedynie wrogów. Nie radzi sobie z relacjami z najbliższymi. Trafia na oddział psychiatryczny i tu spotyka tajemniczego Miszę. Ma on destrukcyjny wpływ na naszego bohatera. Książka nie tylko przybliża problem depresji ale wyczula też na symptomy i skutki choroby.*