

03/Styczeń 2024

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFMM

TO ZALEŻY!

WITAMY W NOWYM ROKU!



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

SPIS TREŚCI:

Strona 2 - na początek kilka słów od prezeski...

Strona 3 - kalendarz wydarzeń

Strony 4-5 - plakaty wydarzeń styczniowych

Strony 6-7 - ogłoszenie specjalne o nagrodzie
“Mistrzowski Umysł”

Strony 8-10 - studenckie Savoir Vivre

Strony 11-21 - Twórczy Zakątek:

Strona 12-15 - esej “Dlaczego lubimy się bać” E. Regulska

Strona 16 - wiersz “Pastscriptum” A. Pieróg

Strona 17 - obraz “Ulewa emocji” A. Pieróg

Strony 18-21 - psychoskop pesymistyczny Wróżka Pessimismusma

Strona 22 - skład redakcji “To Zależy”

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

Na początek kilka słów od prezeski...

Szanowni Członkowie oraz Przyjaciele Koła Naukowego,

Z okazji Nowego Roku pragnę Wam złożyć najserdeczniejsze życzenia. Niech nadchodzący rok będzie pełen nowych wyzwań, fascynujących odkryć i satysfakcji z osiągnięć naukowych.

Życzę Wam nieustającego zapału do poznawania, kreatywności w poszukiwaniach i owocnej współpracy. Niech każdy dzień przynosi nowe inspiracje oraz rozwijające się umiejętności, umacniając tym samym naszą wspólnotę naukową.

Mam nadzieję, że razem będziemy świadkami sukcesów naszych wspólnych projektów, a nasze starania przyczynią się do rozwoju nie tylko Koła Naukowego, ale również całej społeczności akademickiej.

Życzę Wam zdrowia, wytrwałości w dążeniu do celów oraz mnóstwa radości i satysfakcji z prowadzonych działań naukowych. Niech Nowy Rok przyniesie nam wiele powodów do dumy i sukcesów na różnorodnych polach!

**Z poważaniem i uśmiechem,
Prezes Koła Naukowego Adrianna Jakimiec**

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFМ

TO ZALEŻY!

Kalendarz wydarzeń w styczniu 2024:

- **środa, 10.01. godz. 17:00, sala D311** - Grupa Wsparcia (wydarzenie otwarte dla wszystkich studentów Psychologii).
- **środa, 10.01. godz. 19:00, sala B020** - Spotkanie KNSP KAAFМ.
- **czwartek, 11.01. godz. 17:30, sala B116A**- Sekcja Psychoterapii - Zespół Reflektujący: nowe lęki i nadzieje. Liczba miejsc ograniczona, zapisy obowiązkowe przez post na grupie FB KN.
- **środa, 17.01. godz. 18:00, sala B203** - Seminarium Myśli Psychologicznej. Temat: Problemy egzystencjalne Psychologii. Prelegenci: dr Andrzej Mirski i Emilia Regulska
- **środa, 31.01. godz 18:00-19:30, sala B203** - Warsztaty medytacji od podstaw. Prowadzi Adrianna Jakimiec - IG/FB: @neurojoginka / www.neurojoga.pl / YT: Neurojoga. Wydarzenie otwarte dla wszystkich.



KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW PSYCHOLOGII
KRAKOWSKIEJ AKADEMII IM. ANDRZEJA FRYCZA MODRZEWSKIEGO
ZAPRASZA WYKŁADOWCÓW, PRACOWNIKÓW, STUDENTÓW UCZELNI
ORAZ WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH NA WYKŁAD OTWARTY:

SEMINARIUM MYŚLI PSYCHOLOGICZNEJ

**TEMAT PRZEWODNI:
PROBLEMY EGZYSTENCJALNE W PSYCHOLOGII**

Plan spotkania:

17:40 – otwarcie drzwi i wpuszczanie gości

18:10 – rozpoczęcie wydarzenia

18:15 – wystąpienie Emilli Regulskiej, temat:

“Czym są pytania egzystencjalne i dlaczego warto je sobie zadawać?”.

18:35 – wykład dr. Andrzeja Mirskiego, temat:

“Egzystencjalne problemy Psychologii“

19:05 – panel dyskusyjny

20:00 – zakończenie wydarzenia

WYKŁAD ODBĘDZIE SIĘ W ŚRODĘ
17 STYCZNIA 2024
O GODZINIE 18:00 W SALI B203 BUDYNEK B,
PIĘTRO 2 , KAMPUS KAAFM



KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW PSYCHOLOGII
KRAKOWSKIEJ AKADEMII IM. ANDRZEJA FRYCZA MODRZEWSKIEGO

ZAPRASZA WYKŁADOWCÓW, PRACOWNIKÓW, STUDENTÓW UCZELNI
ORAZ WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH NA OTWARTE WARSZTATY:

MEDYTACJA OD PODSTAW

POPROWADZI NAUCZYCIELKA
NEUROJOGI: ADRIANNA JAKIMIEC
www.neurojoga.pl | IG/FB: @neurojoginka |
YouTube: Neurojoga



Plan spotkania:

17:40 – otwarcie drzwi i wpuszczanie uczestników

18:00 – start warsztatów

18:00-18:40 – wprowadzenie teoretyczne: czym jest medytacja, korzyści z medytowania, różnorodność metod, osadzenie medytacji w wiedzy neuropsychologicznej oraz przełożenie wiedzy naukowej na praktykę medytacyjną, jak zbudować swoją praktykę własną

18:40-19:00 – zastosowanie praktyczne zdobytej wiedzy

19:00-19:30 – pytania i dyskusja

19:30 – zakończenie wydarzenia

WARSZTAT ODBĘDZIE SIĘ W ŚRODĘ

31 STYCZNIA 2024

O GODZINIE **18:00** W SALI **B203**, BUDYNEK B,
PIĘTRO 2, KAMPUS KAAFM

OGŁOSZENIE SPECJALNE!

Napisała: Adrianna Jakimiec

Prezes KNSP KAAFM Adrianna Jakimiec zgłosiła do Rady Koła Naukowego inicjatywę utworzenia nagród specjalnych przyznawanych edukatorom biorącym udział w Seminariach Myśli Psychologicznej. Nagroda ma być wyrazem naszej głębokiej wdzięczności do wszystkich osób wspierających nas w rozwoju i działalności. Inicjatywa została przyjęta za zgodą wszystkich członków Rady.

Tym samym miło nam poinformować Was o utworzeniu nagrody studentów KNSP KAAFM:

MISTRZOWSKI UMYŚL

Są 2 ścieżki otrzymania nagrody:

- 1. Nagroda honorowa.** Każdy aktywny członek KN może zgłosić osobę, która według niej wyróżnia się zasługami dla edukacji, studentów i KNSP. Kandydatura zostaje poddana głosowaniu Rady KNSP i jeśli otrzyma 100% głosów na tak, to zostaje przyznana.
- 2. Zwycięstwo w plebiscycie.** Po zakończeniu ostatniego Seminarium Myśli Psychologicznej w danym roku akademickim zostanie udostępniona ankieta ze wszystkimi osobami oraz tematami ich wystąpień w dwóch kategoriach: wystąpienie mistrza, wystąpienie ucznia. Głosować mogą wszyscy członkowie KNSP (aktywni i przyjaciele). W nowym roku akademickim odbędzie się uroczyste SMP z wręczeniem nagród oraz wystąpieniami zwycięzców.



OGŁOSZENIE SPECJALNE!

Pierwsze specjalne Seminarium Myśli
Psychologicznej wraz z galą wręczenia nagród:

MISTRZOWSKI UMYSŁ

odbędzie się 20 marca 2024 o godz. 18:00 w sali B008.

Pierwsze dwie nagrody honorowe otrzymają:

prof. KAAFM dr hab. Ewa Wilczek-Rużyczka - za jej dokonania naukowe, za aktywne wspieranie KNSP w naszych działaniach, otwartość na inicjatywy, służenie dobrą radą i wsparciem oraz regularne, wysokiej jakości wystąpienia na SMP

prof. dr hab. Maria Pąchalska - za jej niesamowite dokonania naukowe w czasie 45-letniej kariery, ciągłą otwartość i wsparcie dla studentów oraz fascynujące i angażujące wystąpienie na SMP

W czasie SMP swój wykład mistrzowski wygłosi
prof. dr hab. Maria Pąchalska.



STUDENCKIE SAVOIR VIVRE

Napisała: Zuzanna Baka i Karolina Siwak

Otrzymując status Studenta Uczelni wchodzimy w Akademicki Świat, który ma swoje już zakorzenione zasady. Zasady te są po to, by sprawnie poruszać się po naukowym świecie.

Szanowni Studenci Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, w Wasze ręce oddajemy ten prosty, a zarazem jakże potrzebny przewodnik po zakamarkach życia studenckiego naszej Uczelni.

SPOTKANIE W PRZESTRZENI UCZELNI:

- kiedy na swojej drodze napotkasz prowadzącego przedmiot, którego się uczysz, skinij głową i powiedz mu „dzień dobry”,
- podczas wyczekiwania w kolejce na stołówce, w kawiarence czy w toalecie, zwracaj uwagę na to jak się wyrażasz i o czym mówisz,
- w sytuacji, kiedy zwracasz się do pracownika Uczelni, używaj jego tytułu naukowego (szczegółowe tłumaczenia zwrotów w mowie i piśmie znajdują się poniżej),
- jeśli potrzebujesz zapytać o coś wykładowcę, zorientuj się w sytuacji, czy prowadzący nie jest czymś zajęty i wtedy podejdź do niego,
- podchodząc do prowadzącego pamiętaj, by się z nim przywitać, a kończąc rozmowę podziękuj za nią i nie zapomnij się pożegnać.

ZWROTY W MOWIE I PIŚMIE:

- **Rektor** – Panie Rektorze / Pani Rektor
- **Prorektor** – Panie Rektorze / Pani Rektor
- **Dziekan** – Panie Dziekanie / Pani Dziekan
- **Prodziekan** – Panie Dziekanie / Pani Dziekan
- **Profesor** – Panie Profesorze / Pani Profesor
- **Doktor habilitowany** – Panie Profesorze / Pani Profesor
- **Doktor** – Panie Doktorze / Pani Doktor
- **Magister** – Panie Magistrze / Pani Magister / Proszę Pana / Proszę Pani

A JAK TO WYGLĄDA W PIŚMIE?

Dla każdego studenta nadejdzie czas, w którym będzie musiał skontaktować się z pracownikiem (pracownikami) uczelni. To, jak napiszemy wiadomość (e-mailową, na MS Teamsie etc.), może wpłynąć na to, jak będziemy postrzegani przez nauczycieli akademickich. Na początku było słowo... wstępu, czyli Temat wiadomości, zdarzyć się może, że wiadomości bez tematu będą ignorowane przez odbiorcę. W temacie umieść małe streszczenie czego dotyczy wiadomość, na przykład: *Psychologia, IV rok, tryb niestacjonarny, grupa VI, Kolokwium z Diagnostyki klinicznej*

Na początku treści wiadomości bardzo ważny jest zwrot do adresata: *Szanowna Pani (tytuł) / Szanowny Panie (tytuł)*

Jeśli osoba, do której się zwracamy pełni na Uczelni oficjalną funkcję, wtedy powinno się zwracać zgodnie z tytułem owej funkcji:

- w przypadku doktor habilitowanej, która jest prodziekanem danego wydziału: *Szanowna Pani Dziekan*
- w przypadku profesor doktor habilitowanej: *Szanowna Pani Profesor*
- natomiast, jeśli opisujemy daną osobę to używamy jej pełnego tytułu, mamy doktora habilitowanego: *W spotkaniu uczestniczył Doktor habilitowany Jan Kowalski./Komisję prowadził Rektor Jan Kowalski.*

Treść wiadomości powinna być w miarę krótka, lecz czytelna, aby adresat po jej przeczytaniu wiedział o co chodzi.

Pod koniec wiadomości mailowej należy się podpisać, aby odbiorca wiedział, z kim koresponduje, przykładowo:

*Z wyrazami szacunku,
Joanna Kowalska*

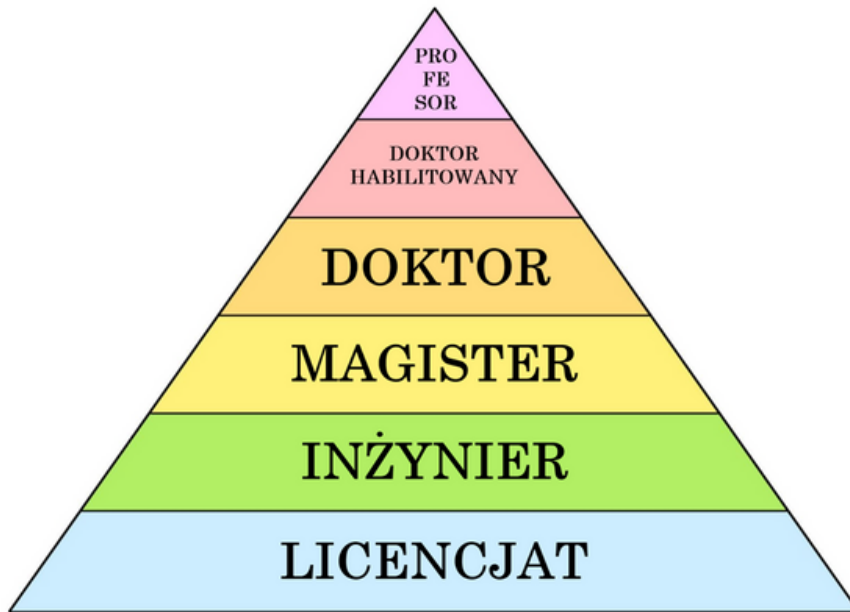
*Z poważaniem,
Jan Kowalski*

TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

Co w przypadku, w którym nie wiesz, za pomocą jakiego tytułu zwracać się do prowadzącego, gdyż jest ich zbyt dużo?

Hierarchia tytułów:



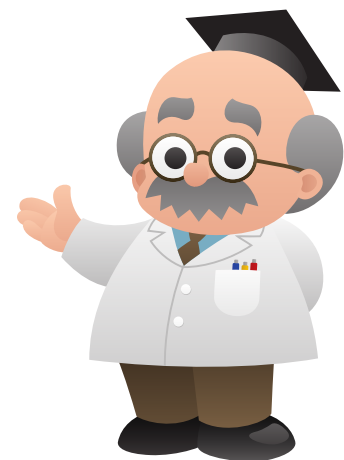
Przykład:

Prof. zw. dr hab. Jan Kowalski

Wyżej w hierarchii znajduje się tytuł Profesora, a więc nim się posługujemy.

Ciekawostka

Tytuł Profesora dzieli się na dwa stopnie: 1. Profesor nadzwyczajny (który jest niższy rangą) oraz 2. Profesor zwyczajny (wyższy rangą).



TWÓRCZY ZAKĄTEK

Napisała: Adrianna Jakimiec

Koło Naukowe gromadzi nie tylko osoby zainteresowane nauką, ale również bardzo kreatywne i twórcze! Wbrew pozorom nie są to procesy przeciwstawne do siebie. **Wielu wielkich naukowców tworzyło również sztukę.** Pozwala to poszerzać swoje horyzonty i rozwijać myślenie. **Twórczy zakątek to miejsce, w którym będziemy się dzielić efektami naszej kreatywności!**

Kreatywność (od łac. *creatus* czyli twórczy) - proces umysłowy pociągający za sobą powstawanie nowych idei, koncepcji, lub nowych skojarzeń, powiązań z istniejącymi już ideami i koncepcjami. Myślenie kreatywne, to myślenie prowadzące do uzyskania oryginalnych i użytecznych rozwiązań.

JAK OPUBLIKOWAĆ SWOJĄ PRACĘ TUTAJ?

Wyślij ją na adres mailowy KNPKA: kolo.psychologia@afm.edu.pl wraz z informacją jak Ciebie podpisać. Mogą być to Twoje pełne dane lub pseudonim.

Co można opublikować?

Wszystko z szeroko pojętej twórczości własnej: teksty, eseje, wiersze, przemyślenia, zdjęcia, obrazy, memy, zdjęcia rękodzieła, grafiki, muzykę (umieścimy link)... Sztuka nie ma granic, więc nie nakładaj tych granic na siebie!

DLACZEGO LUBIMY SIĘ BAĆ?

Napisała: Emilia Regulska

Niezależnie od tego, kiedy to czytasz, gdzieś na świecie ludzie w parkach rozrywki stoją teraz w długich kolejkach tylko po to, by przeżyć chwilę przerażenia. Inni oglądają przerażające horrory, jeszcze inni odwiedzają domy strachu, a co poniektórzy skaczą właśnie na bungee lub ze spadochronem. Osoby te podejmują się tych aktywności z własnej woli, raczej nikt ich do tego nie zmusza. Ba! Skłonni są nawet za te doznania zapłacić! Co sprawia, że emocje takie jak lęk i strach, które są generalnie uważane za nieprzyjemne, mogą być dla niektórych z nas tak pociągające i pożądane, a w skrajnych przypadkach nawet uzależniające? Kluczem do odpowiedzi na to pytanie jest znajomość podstaw funkcjonowania układu nerwowego człowieka.

Lęk i strach to emocje pojawiające się w związku z zagrożeniem. Nie jest przesadą stwierdzenie, że zawdzięczamy im dzisiaj nasze życie. Gdyby nasi przodkowie nie byli wyposażeni w zdolność do ich odczuwania, prawdopodobnie bardzo szybko byśmy wyginęli. Z ewolucyjnego punktu widzenia to właśnie te osobniki, które nie eksponowały się zbyt mocno na niebezpieczeństwa miały szansę doczekać się potomstwa, którym przekazały swoje geny. W ten sposób konsekwentnie utrwałała się w populacji cecha, jaką jest unikanie zagrożeń. Gdyby jednak wszyscy stronili od podejmowania ryzyka, kto zdobywałby pożywienie i podbijał nowe tereny, gdy te wcześniej zajmowane przestawały nadawać się do życia? Na szczęście zwykle w obrębie jednego plemienia czy jednej wioski pojawiały się także jednostki z nieco większymi ciętami do ryzyka i niebezpieczeństw. To zróżnicowanie wewnątrzgatunkowe wśród ludzi pod względem stopnia w jakim odczuwają lęk, umożliwiło przetrwanie i rozwój naszemu gatunkowi.

PRZYPOMNIENIE: CZYM SIĘ RÓŻNIĄ LĘK I STRACH?

Lęk powstaje zanim jeszcze zagrożenie wystąpi, zwykle wystarcza sama myśl o nim. Strach natomiast powstaje dopiero po pojawieniu się zagrożenia i mobilizuje nas do podjęcia zachowań zaradczych - walki bądź ucieczki.

BPS – BIOLOGICZNE PODSTAWY STRACHU:

Strukturą naszego mózgu odpowiedzialną za odczuwanie emocji strachu jest **ciało migdałowe**. Pełni ono funkcję analizatora wszystkich docierających do nas bodźców. Jednocześnie zajmuje się również selekcją tych potencjalnie niebezpiecznych, a następnie przekazuje informację o zbliżającym się zagrożeniu do innych rejonów mózgu. Odruchy takie jak wzdrygnięcie się, gdy coś nas wystraszy, pojawiają się jeszcze zanim zdamy sobie sprawę, co tak właściwie się zadziało. Za tą automatyczną i nieświadomą reakcję naszego organizmu odpowiedzialna jest właśnie ta struktura – ciało migdałowe.

Dopiero na kolejnym etapie bodźce zostają świadomie interpretowane. Od sposobu ich interpretacji, powiązanego zwykle dość istotnie z kontekstem sytuacyjnym i specyfiką danej jednostki, zależą odczuwane przez nas emocje. Na różnice w interpretacjach mogą wpływać osobiste doświadczenia, traumy, fobie czy nawet poziom empatii. Tak więc to samo wydarzenie dla jednej osoby może być stresujące, a dla innej ekscytujące czy satysfakcjonujące.

Niektóre ścieżki neuronalne, czyli szlaki przekazujące informacje w mózgu, wykazują duże podobieństwo do siebie mimo przekazywania bardzo różnych informacji np. o bólu, obrzydzeniu, zadowoleniu. Tłumaczy to również, dlaczego zachowania masochistyczne, a w szczególności te w sferze seksualnej, są tak powszechne w populacji. Z tego samego powodu jednych z nas filmy gore będą obrzydzać, a innych fascynować.

Odpowiadając na postawione pytanie „Dlaczego lubimy się bać?” nie można nie wspomnieć o roli, jaką pełnią neuroprzekaźniki, a dokładnie **dopamina**. Jej wysoki poziom sprawia, że czujemy zadowolenie, energię i motywację do działania. Dopamina związana jest z tzw. systemem nagrody. Jej poziom wzrasta, gdy oczekujemy na jakieś przyjemne zdarzenie (np. zakupy, dobre jedzenie, zabawę). Wzrasta również u osób zakochanych i... gdy się boimy.

JAKIE KORZYŚCI CZERPIEMY Z PRZEŻYWANIA STRACHU?

Po pierwsze → Gdy pojawia się zagrożenie, nasz organizm natychmiastowo przygotowuje się do walki bądź ucieczki. Aktywowany zostaje nasz autonomiczny układ nerwowy, a dokładnie jego współczulna część. Organizm wydziela substancje chemiczne, które uruchamiają procesy pomagające przeżyć. Całą energię skupiamy wówczas na przetrwaniu, a zbędne systemy, takie jak krytyczne myślenie czy odczuwanie bólu, zostają tymczasowo wyłączone. Czy bycie w stanie pobudzenia, jednocześnie wolnym od bólu i krytycznych myśli nie brzmi świetnie? Tak, jeśli w rzeczywistości znajdujemy się w bezpiecznych warunkach.

Po drugie → Strach może być pewnego rodzaju wyzwaniem, po pokonaniu którego odczuwamy satysfakcję, a nasza samoocena się podnosi. Nawet jeśli zagrożenie nie jest prawdziwe, to emocja strachu jest. Tak samo jak prawdziwa jest satysfakcja i poczucie spełnienia po wyjściu z opresji.

Po trzecie → Strach sprzyja poczuciu bliskości, zbliża do siebie ludzi, którzy wspólnie go przeżywają. Prawdą jest, że emocje są zaraźliwe. Odpowiedzialne za to są **neurony lustrzane** związane ze zdolnością do odczuwaniem empatii. Gdy widzimy jak nasz przyjaciel krzyczy albo się śmieje, uaktywniają się u nas te same obszary mózgu, co u niego. To sprawia, że czujemy się bliżej związani z osobą, z którą dzielimy przeżycia. Ponadto podczas reakcji walki bądź ucieczki wydzielana jest **oksytocyna** – hormon bliskości i przywiązania.
Adaptacja do strachu

Według badań posiadamy zdolność przyzwyczajania się do odczuwanego strachu. Gdy jego natężenie jest zbyt duże lub ekspozycja trwa zbyt długo, poziom odczuwanego przez nas strachu maleje. Twórcy horrorów sprytnie wykorzystują to przeplatając fabułę spokojnymi scenami, abyśmy mogli powrócić do neutralnego stanu emocjonalnego, a dzięki temu potem przestraszyć się bardziej.

czytaj dalej



PASTSCRIPTUM

Napisała: Aleksandra Pieróg

14.04.2023r.

Dla tych co rozpoczynają nowy rok nie godząc się z odejściem minionego

Inspirowane wierszem Juliana Przybosa pt. „Gmachy”

Zdjęcie.
Pamiątka przeszłości.
Dowód nieobecnej już obecności.
Wiele fez smutku i radości, w niej gości.

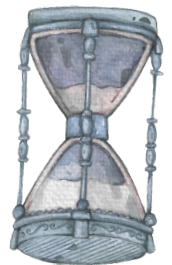
Fotografia.
Kawałek papieru.
Odrobina tuszu.
Pomieszanie kolorów.
Plam. Kształtów. Wzorów.

Obraz.
Płótno pomazane.
Zbrukana biel, na rzecz twórczego momentu, co rozciągnie się w chwilę.
Wieczność, skończenie nieskończoną i wciąż nieodgadnioną.

Aparat.
Narzędzie dowodu.
Zamyka czasoprzestrzeń w ramy fotografii.
Zapisuje niepisane emocje ukryte w sercach.
Zawiera w sobie dotyk nieobecnych już rąk.

Przeszłość.
Miniona terażniejszość.
Zakurzone marzenia.
Nieobecne wspomnienia rozmyte mgliście w błogiej niepamięci.

Przyszłość...?



OBRAZ “ULEWA EMOCJI”

Namalowała: Aleksandra Pieróg



PSYCHOSKOP PESYMISTYCZNY

Wizje otrzymała: Wróżka Pessimismusma

DISCLAIMER! Ten dział ma charakter humorystyczny. Nie czytaj jeśli żarty o emocjach Cię triggerują. No, chyba że Cię triggerują, ale jeszcze gorzej działa na Ciebie perspektywa FOMO. Wtedy czytaj i oddaj się sztuce narzekania!

Witaj po raz kolejny!

Tutaj Twoja ulubiona **Wróżka Pessimismusma**. Nowy Rok - nowa Ja! Styczeń przynosi nadzieje na zmianę i wąły oraz krótki zryw motywacji do działania. Jednak takie pozytywne i radosne delulu nie zmyli Waszej prawdziwej wróżki pesymistki! Dzielnie staję na straży złych wieści, prawa do narzekania i dostrzegania tej ciemnej strony życia. Mroczna strona kosmosu znowu zesłała mi wizję o waszych niekończących się zmaganiach i spieszę się z Wami nimi podzielić!



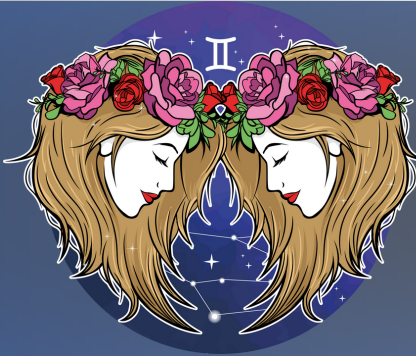
Baran (21 marca - 19 kwietnia): noworoczne próby zmian doprowadzą do eskalacji konfliktów interpersonalnych w Twoich i tak już chwiejnie budowanych relacjach. Psycholog doradzi Ci dialog i poszukiwanie porozumienia, ale ciemna strona wszechświata nie będzie Ci wciskać takich bzdetów. Wykorzystaj swoje baranie rogi i zaprzyj się w konflikcie jeszcze bardziej. Porzuć próby zmian w okolicy Blue Monday i solidnie daj wszystkim znać, że przyczyną na pewno nie jest Twoje uparte usposobienie, tylko brak wsparcia od wszystkich oraz poczucie osamotnienia, które to wywołuje.



Byk (20 kwietnia - 20 maja): W styczniu zaleją Cię problemy w obszarze stabilności finansowej. Przymykane na to w grudniu oko, "bo święta" w końcu zajrzy na konto i uświadomisz sobie swoją rozrzutność i wszechobecne podwyżki. Zachwieje to Twoją stabilnością życiową i emocjonalną. Jednak ciemna strona wszechświata ma dla Ciebie odpowiednie ścieżki przygotowane! Zanurz się w tym poczuciu niestabilności i dyskomfortu. Nie dopuszczaj do siebie myśli o rozwiązaniach i oglądaj tylko najgorsze i najbardziej tragiczne wiadomości, żeby podtrzymać odpowiedni poziom poczucia desperacji.

TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM



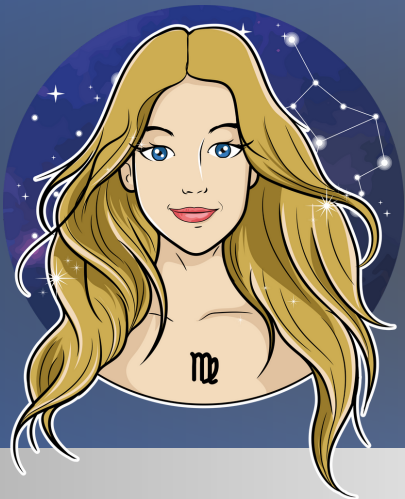
Bliźnięta (21 maja - 20 czerwca): Początek roku będzie dla Ciebie czasem prawdziwego chaosu w relacjach. Ludzie dookoła są w radosnym nastroju nowego roku i wprowadzania zmian i to jest doskonały moment żeby ciemna strona Twojej osobowości mogła wypłynąć na szerokie wody. Nieporozumienia komunikacyjne i skomplikowane sytuacje, które wywoła Twoja pozorna chęć do zmiany za którą nie pójdziesz żadne realne działania. Konsekwentnie obrażaj się na osoby, które będą Ci to mniej lub bardziej bezpośrednio wskazywać.



Rak (21 czerwca - 22 lipca): Styczeń to jest Twój miesiąc! Ciemna strona wszechświata znajduje w tym miesiącu szczególnie mocne połączenie z Tobą. Mogą pojawić się wzmożone problemy zdrowotne i obniżone samopoczucie, a Ty masz świetną okazję, żeby konsekwentnie nie robić z tym nic. Odrzucaj też wszelką ofiarowaną pomoc, zapomnij wpisać do kalendarza wizyty u psychologa, odrzuć zaproszenia na spotkania z przyjaciółmi. Nie korzystaj też z tych wszystkich szeroko dostępnych w styczniu porad o tym jak dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Schowaj się niczym rak w swojej muszelnicy i kontestuj ten beznadziejny czas w pełni!



Lew (23 lipca - 22 sierpnia): Styczeń to czas podsumowań osiągnięć z zeszłego roku i Twoje podsumowania przyniosą Ci spektakularnie mroczny kryzys twórczy, który pokaże Ci jak osiągnąć brak satysfakcji zawodowej. Możliwe, że pojawią się frustracje związane z nieosiągnięciem zamierzonych celów życiowych i dokładnie na tym się skup, żeby w pełni poczuć oddziaływanie ciemnej strony wszechświata na siebie. Wyciągnij wszystkie swoje najgorsze prace, zrób listę porażek i spędź czas rozpamiętując projekty, których nie udało Ci się dowieźć. Na pewno uda Ci się znaleźć tego sporo, więc nie zabraknie Ci materiału do pogrążania się w tym kryzysie.



Panna (23 sierpnia - 22 września): W styczniu odbije Ci się cała praca i wysiłek z grudnia. Poczujesz zmęczenie swoimi obowiązkami, pojawią się problemy w zarządzaniu czasem i stres odbije się na Twoim zdrowiu. To doskonała okazja do zanurzenia się w negatywne efekty stresu! Możesz puścić hamulce i rozkoszować się brakiem stabilności emocjonalnej, kompulsywnymi zachowaniami, odrzuceniem perfekcjonizmu, które wprowadzą totalny chaos do Twojego życia i funkcjonowania. Czy to dobry czas na self care? Oczywiście, że nie. Wybiłoby Cię to z ciemnej strony i poprawiło Twój stan! Wiadomo, że to nie o to chodzi w eksploracji ciemnej strony wszechświata, więc trzymaj się tego rozregulowania i nie podejmuj żadnych kroków porządkujących.

TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM



Waga (23 września - 22 października): Pierwszy miesiąc roku będzie dla Ciebie czasem wzmożonego napięcia emocjonalnego, szczególnie na polu miłosnym. Ciemna strona kosmosu wskazuje na duży potencjał wybuchu żarliwego konfliktu na tle problemów z komunikacją. Żeby wesprzeć los możesz wykorzystać swoje niezdecydowanie lub uciec się do szafowania cichymi dniami i wybuchami zgromadzonych emocji. Zwiększone napięcie emocjonalne, któremu nie dasz ujścia wesprze Cię w tym doskonale. We wzmożonym napięciu obniży się też Twoja empatia i zadbaj o to żeby utrzymać ten stan.



Skorpion (23 października - 21 listopada): Twój styczeń jest otoczony tajemniczą i szczególnie ciemną energią. Będą przytrafiać Ci się niejasne sytuacje i trudności w odkrywaniu o co chodzi. Wywoła to w Tobie lękowy nastrój i uczucie niepewności. Nie staraj się ich obniżyć, tylko zadbaj o ich eskalację. Wesprze Cię w tym zanurzenie się w swoje lęki i obrażenie się na cały świat za to co Cię spotyka. Wszechświat mówi Ci “domyśl się o co mi chodzi” i Ty możesz tą samą energią traktować ludzi wokół siebie, dzieląc się z nimi swoimi lękami i trudnościami. Możesz również wejść w energię poczucia niesprawiedliwości za to co Cię spotyka i dodatkowo podbijać tym lękowe emocje.



Strzelec (22 listopada - 21 grudnia): Początek roku, dla większości jest czasem nadziei na zmianę, ale nie dla Ciebie te bzdury! Ty umiesz dostrzec beznadzieję tego świata. Poświęć więcej uwagi tej beznadziei, ponieważ ciemna strona wszechświata wskazuje, że to dla Ciebie idealny czas na kryzys egzystencjalny, zwątpienie w sens Twoich działań oraz na kwestionowanie Twojej tożsamości. Zanurz się w najciemniejsze zakamarki swojej duszy i wygrzeb stamtąd każdą, nawet najmniejszą, negatywną myśl na swój temat. Teraz jest czas na ich rozkwit! Wszystkie Twoje wątpliwości będą płynąć niczym rzeka, a Ty możesz w niej pływać niczym strzała.



Koziorożec (22 grudnia - 19 stycznia): Styczeń to czas w którym możesz z łatwością wejść w energię chaotycznego egoizmu i nieźle namieszać w swoim życiu. Pojawią się dylematy moralne i ta energia wesprze Cię w podjęciu jak najgorszych decyzji! Możesz łatwo namieszać w relacjach rodzinnych i nie wahaj się z tego korzystać, ponieważ negatywna energia z konfliktów dla Ci kopa do działania na polu zawodowym. Kiedy rodzina będzie mieć do Ciebie pretensje o Twoje zachowanie, jasno daj im do zrozumienia, że to ich wina. Złapiesz wtedy dodatkową dawkę energii z egoizmu, która pomoże Ci w dalszym podejmowaniu kolejnych złych decyzji!

TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM



Wodnik (20 stycznia - 18 lutego): W tym miesiącu wejdiesz w mocno opozycyjną energię do tego co otacza Cię zazwyczaj, więc to doskonały czas do eksplorowania nowych obszarów ciemnej energii wszechświata, do których zazwyczaj nie masz dostępu. Pojawia się trudności z odnalezieniem się w społeczeństwie i utrata poczucia przynależności. Idź w to bez wahania i zanurz się w izolację, która da Ci nowy poziom wglądu w Twój wewnętrzny mrok. Odrzucaj oferty pomocy i uprzejme pytania od ludzi martwiących się o Ciebie. Utwierdź się w tym, że tak naprawdę wcale ich nie obchodzisz. Pogłębi to izolację jeszcze bardziej!



Ryby (19 lutego - 20 marca): Energia ciemnej strony kosmosu, która będzie Cię w tym miesiącu otaczać da Ci wiele zniekształceń poznawczych i błędnych interpretacji sytuacji, które będą Cię spotykać. Wywoła to w Tobie stres i poczucie niepewności, którymi możesz otoczyć się niczym mroczną kołderką z za której nie warto się wychylać. Nie ufaj nikomu kto będzie próbował wytrącić Cię z tych błędnych interpretacji. Może i są błędne, ale są Twoje, więc są najważniejsze. Nastaw się wrogo do każdej osoby, która spróbuje to podważyć. Konsekwentnie zapieraj się w swoim im bardziej ktoś będzie chciał Cię przekonać. Pozwoli Ci to jeszcze bardziej wejść w stres i niepewność.

WRÓŻKA PESSIMISMUSMA



PANI Z CIEMNEJ STRONY KSIĘŻYCA

REDAKCJA "TO ZALEŻY"

BAKA ZUZANNA

BIENIAS EMILA

DRABCZYK ZUZANNA

JAKIMIEC ADRIANNA

KOZUB JULIA

LESZCZYŃSKA NATALIA

PIERÓG ALEKSANDRA

REGULSKA EMILIA

SIWAK KAROLINA