

# Psychoterapeutické okénko

## Jarní úklid z pohledu psychoterapeutky

V období, kdy se zima chýlí ke konci, bojujeme často s únavou a doufáme, že jaro všechno změní. Těšíme se, až se budeme znovu nahřívat na sluníčku, až zase všechno rozkvetne a my ucítíme příval energie.

Co když ale stále zůstáváme uvězněni v minulosti a na nic nemáme energii? Jak se vlastně můžeme nejlépe psychicky připravit na jaro a na nový cyklus, který v přírodě právě začíná?

Člověk je součástí přírody, která se na jaře probouzí z dlouhého snu. Energie, která byla předtím schována v zemi, se znovu dostává na povrch a všechno začíná znovu dýchat a vonět.

Právě v tomto období bychom měli začít s jarním úklidem, který výrazně přispívá k pocitu vnitřní pohody, jelikož se u toho zbavíme nejen starého harampádí, ale i nánosů minulosti, které nám stále brání v tom, abychom si pořídili něco nového a lepšího. Úklid je skutečně výborná věc, kterou můžeme v rámci psychohygieny praktikovat v podstatě pořád, ale na jaře má zvláštní význam, jelikož jsme toho během těch několika zimních měsíců (nebo i let) jistě hodně nashromáždili. A to nepočítám vánoční stromečky, které někteří z vás možná mají stále v obýváku!

Moje babička měla vánoční stromeček vždy až do Velikonoc. Až poté usoudila, že by jej už mohla vyměnit za ošatku s vajíčky a pomlázkou pro koledníky. Byla jediná z celého činžáku, která namísto truhlíků s maceškami aranžovala před vchod opadaný vánoční strom. Babička měla problém cokoliv vyhodit a v jejím bytě jsme mohli vidět celou její minulost, včetně nepotřebných krabiček, sáčků, několika vrstev koberečů nebo i rozbitých hrnečků.

Podobně i my máme tendenci lpět



na naší minulosti a nevidět nové příležitosti, které nám život přináší. Bojíme se vnést do našich životů změnu nebo cokoliv nového, jelikož na to ve skutečnosti není prostor.

Proto je na jaře tak důležité právě zbavení se všeho zbytečného, co nám zabírá místo pro nové myšlenky, nápady nebo i práci.

Všichni se vyvíjíme a časem se

mění nejen náš šatník, ale i naše preference, zájmy nebo role, které zaujímáme ve společnosti. A je dobré tyto změny přijímat, abychom nezůstali uvězněni v minulosti. Pokud budeme pravidelně čistit náš životní prostor, budeme mít pocit radosti a také jistého flow, které je vždy znakem toho, že si užíváme života i příležitostí.

Zbavme se tedy všeho, co nám brání být tím člověkem, kterým chceme být. A mimochodem, víte, že vše nepotřebné můžete v Jihlavě odložit např. do Re-use centra na Brtnické ulici? Tedy pokud ty naše staré kazety neudělají radost třeba našim vnukům nebo dokonce sběratelům.

**Mgr. Lucie Poláková**  
Psychoterapeutka a astroložka

### Pohotovostní služba zubních lékařů – březen 2022

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
5.3.	So	MUDr. Havelková Miroslava	MUDr. Zdeněk Vašek, Palackého 1334, 589 01 Třešť, 567 210 820
6.3.	Ne	MDDr. Havlíčková Hana	MUDr. Hana Červinková, Varhánkova 227, 588 13 Polná 777 753 636
12.3.	So	MUDr. Hlávka Jindřich	nám. 9. května 675, 588 22 Luka nad Jihlavou, 567 219 588
13.3.	Ne	MUDr. Hrdinová Libuše	Havlíčková 5623/34a, 586 01 Jihlava, 561 039 369
19.3.	So	MUDr. Hrdličková Jitka	Znojemska 825/62, 586 01 Jihlava, 567 307 757
20.3.	Ne	MDDr. Jírová Jitka	Halasova 5729/12, 586 01 Jihlava, 724 748 222
26.3.	So	MDDr. Jurča František	Artdent s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
27.3.	Ne	MDDr. Kalců Vít	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 776 645 079

Pohotovostní služba zubních lékařů je zajišťována SO, NE a svátky od 8:00–12:00 hod.

Aktuálnost přehledu, prosím, NUTNĚ ověřte na recepci Nemocnice Jihlava. Vrchlického 59, 586 33 Jihlava tel. 567 157 211

### Sudoku pro čtenáře Jihlavských novin

2			1	9		8		5
		7						9
	5	9		6				
3		5	9			7		
	7				1			5
	1		7	4	5			
			8		9	6	4	7
7	9	4						8
	6			7				

Doplňte tabulku sudoku o zbývajících číslicích 1 až 9 tak, aby se neopakovala žádná číslice ve sloupečku, v řádku, ani v jednom z devíti čtverců o hraně tři čtverečky.

Řešení:

1	6	8	7	2	5	3	9	8
8	2	5	1	9	7	6	4	3
2	7	9	6	3	8	1	5	4
5	8	2	5	7	2	9	1	6
9	5	6	1	8	3	8	2	7
7	1	2	9	8	6	5	3	4
2	2	7	8	9	6	5	1	
6	8	1	2	5	7	2	8	9
5	9	8	2	6	1	4	3	7

**smj**

POHŘEBNÍ SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY

**Žižkova 32**

Po – Pá: 6.30 – 15.00 hod.

☎ 567 302 888

**Komenského 23**

Po – Pá: 7.00–15.00 hod.

☎ 567 309 672

Stálá služba pro převozy zesnulých

**603 243 232-3**

Zastoupení Třešť, Nádražní 851/30,

☎ 567 224 309, mobil: 775 760 334

10b-4

### Jihlavské noviny

Vydává: Parola spol. s r.o., IČ 18199283, Fritzovala 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavskie-listy.cz/jn – Vychází 1x měsíčně, zdarma do schránek, č. 3 vyšlo 25. 2. 2022. Vychází od roku 1994 (do roku 2019 jako Noviny jihlavské radnice). Náklad: 22.800 ks.

Redaktor: Veronika Dawidowicz, mobil 732 506 053, e-mail: dawidowicz@jihlavskie-listy.cz.

Obchodní zástupce: Radka Mezerová, mobil 732 506 426, 567 578 009, e-mail: mezerova.njr@seznam.cz.

Adresa redakce: Fritzovala 1552/34, 586 01 Jihlava. Tisk: Czech Print Center a.s. Registrace: MK ČR E 11733. Distribuce: Parola spol. s r.o., Fritzovala 1552/34, 586 01 Jihlava.

©Parola, spol. s r.o. Jakékoliv užití a šíření části nebo celku obsahu Jihlavských novin bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.