

Psychoterapeutické okénko

Rozum versus cit

Každý den děláme množství rozhodnutí, díky kterým si chceme ulehčit život a vrátit ho, pokud možno, do rovnováhy. Tato rozhodnutí jsou však z větší části ovlivňována našimi emocemi, tedy tím, co momentálně cítíme, prožíváme a co potřebujeme.

Jen málo se řídíme naším rozumem, i když si myslíme, že rozum máme přece na prvním místě. To, co je v našem jednání nejdůležitější, je však náš vnitřní pocit, naše srdce a také tělo, které jen dělá naše emoce viditelnými.

Vždyť každý známe to příjemné chvění, když pomyslíme na milovanou osobu, nebo ohromný pocit vnitřního štěstí, když se nám otevře cesta realizovat naše sny. A naopak, jakýkoli domácí konflikt nám může přivodit zažívací obtíže a stres v práci dokonce nespavost nebo vysoký tlak. Naše emoce tedy z velké míry určují to, jak se cítíme ve svém těle. A pokud se cítíme dobře, je to ten

nejlepší předpoklad pro naše zdraví!

Celý náš svět je o emocích a o hledání štěstí, přestože je tato cesta někdy dosti trnitá a plná překážek. Každý chceme cítit lásku, radost a štěstí. A zdali je skutečně prožíváme, poznáme podle toho, že se uvnitř cítíme klidní a také naše tělo je spokojené.

Zkusme být tedy vnímavější k jemným signálům našeho těla, které nám vždy radí dobře. Třeba jen taková drobnost, jako je únava, nám dokáže spolehlivě sdělit, zdali jdeme ve svém životě správnou cestou. A pokud ne, kdo jiný než my sami, to může opět změnit? Ano, každá změna je spojena se stresem, ale i tak stojí za to řídit se našimi pocity, pokud budou výsledkem pěkné vztahy a naplněný život, nemyslíte?

Mgr. Lucie Poláková,
psychoterapeutka, astroložka, filozofka
a učitelka psychologie na VŠP v Jihlavě



Ilustrační foto: Pixabay

Obrázky: Výstava obrazů Kuci & Dawidowicz

Dne 28. května bude v Kavárně Buková v Horním Kosově zahájena výstava obrazů Veroniky Dawidowicz a Filipa Kučery (Kuci) nazvaná Obrázky.

Abstraktní obrazy od Kucioho jsou pravým opakem decentních obrazů od Veroniky, které by se daly nazvat Pohledy.

Ve většině jejich obrazů se autorka snaží v lidech vyvolat nějaké emoce, připomenout jim konkrétní situaci a také pocit, že se v obraze našli právě oni.

Akce začíná v 18 hodin a během doprovodného programu zazní například poezie či hudební doprovod formou „open mic“.

Chcete-li si tedy zahrát nebo zazpívat, máte jedinečnou možnost přijít jen tak a předvést, co umíte. **-tz-**

Pohotovostní služba zubních lékařů – květen 2022

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
1. 5.	Ne	MUDr. et MDDr. Doležalová	Stomatologie Doležalová s.r.o., Znojemská 2716/78 (budova GEO-ING), Jihlava, 777 517 711
7. 5.	So	MUDr. Makumbirofa Edson	Moyo Dental Care, s.r.o., Za Školou 343/1, 588 12 Dobronín, 602 602 334
8. 5.	Ne	MUDr. Zdenka Marková	Varhánkova 227, 588 13, Polná, 567 212 106
14. 5.	So	MDDr. Martinák Břetislav	Stom. centrum Artdent s.r.o., Jihlava, Vrchlického 5282/50, Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
15. 5.	Ne	MDDr. Mátlová Lenka	Stom. centrum Artdent s.r.o., Jihlava, Vrchlického 5282/50, Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
21. 5.	So	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o.	Stomatologické centrum Jihlava s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 874 100
22. 5.	Ne	MUDr. Nahodil František	Staroříšská 295, 588 65 Nová Říše, 567 318 137
28. 5.	So	MDDr. Novák Lukáš	MDDr. Novák Lukáš, s.r.o., Znojemská 2716/78, 586 01 Jihlava, 728 896 705
29. 5.	Ne	MUDr. Myslivcová Věra	Břežinova 4420/62a, 586 01 Jihlava, 567 333 460

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

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

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

Řešení:

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

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

105-4

Jihlavské noviny

Vydává: Parola spol. s r.o., IČ 18199283, Fritzova 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavskie-listy.cz/jn – Vychází 1x měsíčně, zdarma do schránek, č. 5 vyl. 6. 5. 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: Fritzova 1552/34, 586 01 Jihlava. Tisk: Czech Print Center a.s. Registrace: MK ČR E 11733. Distribuce: Parola spol. s r.o., Fritzova 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.