

## Psychoterapeutické okénko

### Stres – přírodní droga



Ilustrační foto: pixabay.com

Stres se stal nedílnou součástí našich životů a málokdo mu odolá. Máme sklony neustále pracovat a workoholismus se stal jakýmsi trendem dnešní doby. Stres zachraňuje naši image a my si neumíme představit, že bychom byli bez něj.

Funguje v podstatě jako „přírodní droga“, díky níž se cítíme důležití a nepostradatelní. Většina lidí si pak nedokáže představit, že by ze svého seznamu úkolů některý vymazali. Ale právě potřeba neustále něco dělat a být aktivní může později vést k únavě nebo dokonce k syndromu vyhoření, proto je tak důležité dbát nejen na pravidelný odpočinek, ale především poslouchat své vlastní tělo, které je naprosto dokonalým systémem, který přesně ví, co potřebuje.

I když si některé věci neuvědomujeme, naše tělo i mozek zaznamenávají i nepatrné změny a hlásí je skrze naše pocity. Pokud se tedy necítíme v některé situaci komfortně nebo vnímáme neklid, může to znamenat, že už je toho na nás příliš a potřebujeme prostě změnu. Pokud náhle cítíme vztek, mohl se

někdo cizí příliš přiblížit do naší osobní zóny a narušit ji.

Jestliže ale máme nepříjemné pocity nepřetržitě v naší práci, pak je zapotřebí buďto dané podmínky ihned řešit, nebo odejít. Změnit totiž můžeme jen sami sebe, nikoliv myšlení nebo přístup druhých lidí.

Pokud zůstáváme dobrovolně v neustálém napětí a stres považujeme za běžnou součást života, je vidět, že jen málo posloucháme sami sebe. Jistě, důvody k tomu mohou být naprosto racionální, např. potřeba uživit rodinu, splatit hypotéku nebo získat lepší pracovní pozici, ale naše pocity nám vždy ukazují, zdali to přece jen nepřeháníme. Neustálé napětí navíc oslabuje imunitu a časem se vždy podepíše na našem zdraví, takže je dobré zůstat v klidu a najít si takový životní styl, který co nejlépe odpovídá našim schopnostem a bude nás i naplňovat.

Mnohem důležitější je totiž vnitřní klid a spokojený život, nežli neustálý běh...

Mgr. Lucie Poláková,  
psychoterapeutka a astroložka

## Letní cvičení začíná

Opět se můžeme těšit na letní podvečery při cvičení a tanci, nebo na rána při józe.

Sportovní vyžití zdarma pro všechny účastníky pořádá město v rámci projektu Aktivně pro Žďár. Aktivita začínají v prvním červnovém týdnu a potrvají téměř do konce prázdnin.

### ■ Tancování s Džamilou

6. 6. - 29. 8. (vždy úterý) v 18 h.

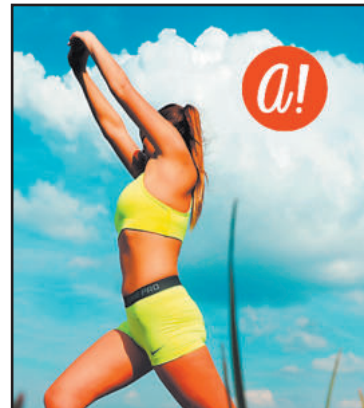
### ■ Cvičení se Zuzkou

7. 6. - 30. 8. (vždy středa) v 18 h.

### ■ Jóga s Idou, Janou a Radkou

3. 6. - 26. 8. (vždy sobota) v 8.30 h.

-lko-



## Pohádkový hrad Ledec

Čertí brko, Anděl Páně 2, Šťastný smolař a Micimutr. To jsou známé vánoční pohádky. Věděli jste, že jejich scény se točily na hradu Ledec?

Dominantní gotický hrad na západu Havlíčkovobrodského stojí za letní výlet. Nad řekou Sápravou se ve městě vodáků vypíná na vápencovém ostrohu.

Děti na hradě zaujme Medvídkové království s tisíci plyšáky, poznají i kostýmy z pohádky Čertí brko.

Ale pozor, v historickém sklepení se na léto usadili rohatí Krampusové. Zpět do Alp se odstěhují až koncem září.

Dospělé zase zaujme třetí největší sbírka hodin v ČR a milovníci Rychlých šípů ocení Muzeum Jaroslava Foglara, i s největším kdy vyrobeným ježkem v kleci.

-lko-

### Klub kardiaků

■ 12. 6. 14.00, zastávka MHD Vysočany (ul. Vnitřní) **Výcházka po obnově polní cestě** - z Vysočan k Černému rybníku, Černému lesu a Konventnímu rybníku, vedoucí D. Krejčí.

■ 13. 6. (8.30-9.30) Klub seniorů, 2. p., dv. č. 212 **Informační schůzka se členy** - pobyt v Luhačovicích (8/2023), zájezd na Velkou Moravu (7. 9.) přihlášky na výlet do H. Brodu (Rybářská bašta).

■ 15. 6. 10.00 **Divadlo na Vinohradech – Bach a synové**, jen pro přihlášené, vedoucí M. Klimešová

■ 22. 6. 9.15 hala ČD **Výlet do Havlíčkova Brodu** (Rybí bašta), vedoucí J. Mazáč

■ 29. 6. 14.00 **Klubové setkání členů v Amfiteátru Pilák**

Více akcí včetně ohlédnutí na adrese: [www.civilky.cz/zo-zdar](http://www.civilky.cz/zo-zdar).

### Senioři ČR

#### Turistika

■ 4. 6. **Sázava - rozhledna Rosička - Nížkov (kostnice)** (8 km) sraz 12.30, Brodská

■ 11. 6. **Nádraží - stará trať - chatová osada - Březinův rybník** (7 km) 13.00, nádraží

■ 18. 6. **Ždánice - Karasín (rozhledna) - Vitochov (kostel sv. Michaela archanděla) - Písečné - Janovičky** (10, 5 km) 6.25, nádraží

■ 25. 6. **Rybníky Kamenný a Skřítek - osada Blesk (opékání buřtů) - Vatín** (8 km) 12.15, nádraží.

### Klub českých turistů

Výcházky pro veřejnost

3. 6. **Čáslav - Tisá skála - Horky** (16 km) sraz v 7.15 nádr. ČD

10. 6. **Česká Třebová** - 135 let od založení (15 km) 5.15 nádr. ČD

17. 6. **Údolím Libochovky** (12 km) 8.15 nádr. ČD

24. 6. **Putování za Santinim** - Žďár n/S. (10 km) 8.00 nádr. ČD

WWW.ELEKTROKOLA.CZ

velký výběr skladem  
elektrokola můžete vyzkoušet

☎ 722 301 302

Petrovice 71 Nové Město na Moravě