

# Služby

## Angličtina a němčina

- Skupinové a individuální kurzy anglického a německého jazyka všech pokročilostí.

Příprava na maturitu a zkoušku FCE. Skupinové kurzy zahajujeme vždy v únoru a září v 18 výukových blocích a před zahájením máte možnost účastnit se zdarma 1 náslechové hodiny. Individuální výuku nabízíme v průběhu roku dle dohody včetně Business and Technical English.

**Systémy jakosti s.r.o., Horní 30, Žďár n.S. (HOTEL FIT, 4.p.), tel: 727 882 103, 566 620 261, www.systemy-jakosti.cz**

## Klimatizace

- KLIMATIZACE-TEPELNÁ ČERPADLA-VZDUCHOTECHNIKA

Prodej, montáž, servis, pravidelné kontroly. [www.svetklimatizaci.cz](http://www.svetklimatizaci.cz)

Tel.: 728 385 371

Jihlavská 1148/16, Žďár nad Sázavou

## Malíři

- Chromý Pavel, Na Úvoze 16, Žďár nad Sázavou, tel: 604 327 730. Malby, nátěry. Malby včetně úklidu. Nátěry oken, střech, dveří. Drobné zednické a obkladačské práce. e-mail: [pavelpajos@seznam.cz](mailto:pavelpajos@seznam.cz)

- MALBEST, Nádražní 37/2, Žďár nad Sázavou, tel: 603 225 457. Veškeré malířské a natěračské práce. [www.malbest.estranky.cz](http://www.malbest.estranky.cz)

## Zahradnictví

- Zahradnictví u Chlubnu nabízí: růže, okrasné a ovocné stromky a keře, borůvky, sadbu zeleniny, voskovky a balkonové květiny, skalničky. Vypracujeme projekty a realizace zahrad.

Otevřeno Po – So od 7,30 - 17:30, tel. 607 285 194, 724 960 317, [www.uclubnu.cz](http://www.uclubnu.cz)

## Žaluzie

- Bednář Svatopluk, prodej-montáž-servis stínící techniky, včetně venkov. rolet, text. rolet, sítí proti hmyzu a markýz.

Tel.: 608 111 995 [www.zaluzie-bednar.cz](http://www.zaluzie-bednar.cz)

# Psychoterapeutické okénko Léčivá moc přírody



Foto: Veronika Dawidowicz

Možná se vám už stalo, že jste se potřebovali vymanit z kolotoče všedních dnů, a tak jste vyrazili ven, do přírody, kde vám učaroval nejen klid, ale také všemožné vůně.

Vaše smysly byly stimulovány novými příjemnými podněty, barvami, šumem stromů a zpěvem ptáků. Okamžitě jste přestali myslet na své problémy a svět se jako by zastavil. Vnímali jste pouze přítomný okamžik, během kterého jste se cítili být součástí přírody a možná i celého vesmíru. Vždyť jen pohled na vysoké stromy ve vás jistě vzbuzoval patričnou úctu k tomu, co Matka příroda vytvořila.

V tento okamžik vás jistě napadlo, že všechno kolem vás je propojené a celý ekosystém si žije svým vlastním životem, takže kdyby zde člověk nebyl, nic by se vlastně nestalo... Ale člověk zde je a s ním i jeho sofistikovaný způsob života, kvůli kterému se zvířatům zmenšuje přirozené prostředí, v němž mohou pobývat, a naopak se zvětšují města i naše domy. Abychom tedy mohli znovu vnímat přirozené prostředí, musíme vyjít z našich domovů tam, kam nedosáhne civilizace, a teprve tehdy se můžeme vnímat celistvě, tedy takoví, jací doopravdy jsme.

Z pohledu psychoterapeutického je velmi léčivé, když člověk pravidelně odchází do přírody nebo alespoň do samoty, kde může být jen sám se sebou, jelikož se potřebuje sám v sobě ukotvit. Potřebuje se vnímat pravdivě bez okolních rušivých zvuků, slov nebo i bez přítomnosti

ostatních lidí, kteří nám sice nastávají zrcadlo (projekce), ale pohled přímo do vlastního srdce je mnohem účinnější. Pokud tedy nebudete spokojeni se svým životem, stačí, když vyrazíte do přírody nebo alespoň na pár hodin do lesa, kde můžete vnímat jen svůj vlastní dech a své tělo.

Náš mozek je totiž neustále zaujat mnohými podněty, na které reaguje, a má tak málo prostoru vnímat to, co se odehrává v našem těle. Ačkoliv se více procesů odehrává přímo v našem mozku nežli ve vztahu k realitě (neustále o něčem přemýšlíme, o něčem sníme nebo na něco vzpomínáme), je nutné občas všeho nechat a jen tak odpočinout. Nebojte se tedy vyrazit občas někam, kde je vám dobře a kde můžete jen poslouchat zpěv ptáků. Věřte, že je to ta nejlepší psychoterapie.

Mgr. Lucie Poláková

Psychoterapeutka a astroložka

## OZNAMOVATEL

### KOUPÍM

- Hledám plynový kotel DAKON DUA 24, na náhr.díly. Tel. 776 646 533

- Mám zájem o koupi rostliny vánoční kaktus. [gerri@centrum.cz](mailto:gerri@centrum.cz)

### OSTATNÍ

- Výkup STARÝCH peřin. Tel.: 721 469 234

### SEZNÁMENÍ

- Žena 47 hledá muže do života. Tel. 608 203 485

*I když už nejsou mezi námi, neznamená to, že na ně nemyslíme. Připomeňme si ty, co nás již opustili, hezkou vzpomínkou.*

Vzpomeňte si na své blízké



Žďárské noviny

[www.jihlavske-listy.cz/zn](http://www.jihlavske-listy.cz/zn), e-mail: [nzr.reklama@centrum.cz](mailto:nzr.reklama@centrum.cz)

## OBRAZY

vykupuji starožitné i moderní obrazy od různých autorů, platím nejvyšší možné ceny.

Platba v hotovosti, nabízím solidní a diskrétní jednání.

[www.obrazy-adamek.cz](http://www.obrazy-adamek.cz)  
Tel.: 608 081 696 p. Adámek



JO5-Z2D

# VÝKUP AUTOVRAKŮ

VYVRAK 

ZA NEJLEPŠÍ VÝKUPNÍ CENY

ZA AUTOVRAK !!!

odvoz zdarma | doklad o eko likvidaci

+420 731 04 04 05 | [www.vyvrak.cz](http://www.vyvrak.cz)

