

sensa

POLETJE 2014 • 3,99 €

REVIIJA ZA SREČNEJŠE ŽIVLJENJE

Dodatnih
32 strani branja
**SPOROČILA
DUHOVNIH
MOJSTROV**

**Alenka
Rebula**

*"Kdo smo,
odkrijemo šele
v odnosih."*

Modrosti
kitajske
medicines, ki
jih je vredno
upoštevati

Voda
energija
čustev

Mel Gill

*"Slovenci
so močna
duhovna bitja,
ki so pozabila
na svojo
veličino."*

Duhovni
pomih rož

+
Havajska
tehnika
odpuščanja in
kesanja

100 %
recikliran papir



Poletna zelišča

KAKO NABIRATI, SUŠITI IN UPORABLJATI ZDRAVILNE RASTLINE • BLAGODEJNE ČAJNE
MEŠANICE ZA DOMAČO UPORABO • EKOVAŠI SO PREDVSEM LADJE ČESA NAS UČIJO ROŽE

Afekt - blazina počutja

Afeti so substrat našega počutja. Ker se v nas integrirajo ob samem vstopu v življenje, so kot blazina, na kateri počiva naše razpoloženje.

Od njih so odvisne naše vedenjske reakcije in to, kako se bomo v danem trenutku ali daljšem časovnem obdobju počutili. Pri tem pa je ključno, kateri afekti nas preplavljajo, kateri od njih so v tem prevladujoči in kakšna je naša kapaciteta za njihovo obvladovanje.

Poleg tistih o vremenu so pogovori o počutjih med ljudmi najbolj številni. Obenem pa vreme pogosto tudi resnično vpliva na naša razpoloženja oziroma jih oblikuje: ob vedrem vremenu smo tudi mi po navadi naravnani vedro, ob oblačnem pa se kaj hitro tudi sami usmerimo v svojo notranjo oblačnost. Taka nihanja so v naravi človeka sicer normalna, a le, če se svojih čustev in z njimi povezanih odzivov zavedamo, kar pomeni, da smo sposobni komunicirati z njimi.

Kljub veliki prisotnosti pojma *razpoloženje* v ljudskem besednjaku pa le ni tako preprosto, ko moramo o tem tudi kaj napisati. Mogoče zato, ker gre za tematiko, ki je močno povezana z vsakim posameznikom in je v različnih odtenkih del vsakega med nami. Že po navadi pa je tako, da tega, kar nam je najbližje, ne poznamo najbolje. A najslabše je, da se v svoji nevednosti sklicujemo na to, kako o tem že vse vemo, obenem pa se niti ne potrudimo, da bi izvedeli še kaj več. V tem kontekstu bi lahko potegnili vzporednice z leseno konstrukcijo zaradi pravadne povezanosti lesa s človeštvom tudi o njem prevladuje podobno napačno, ki mu nato lahko sledijo še praktične aplikacije s katastrofalnimi razpleti, ko se lesene konstrukcije na primer sesedajo kar same od sebe.

MED DESTRUKTIVNOSTJO IN MOTIVACIJO

Pojem *konstrukcija* bi lahko uporabili tudi za družbeni sistem medčloveških odnosov, katerega gradniki so univerzalne vrednote in standardi kot zgodovinski rezultat dobre prakse. A oblikovanje medčloveških odnosov vedno ni rezultat tega. Predvsem totalitarno naravnane institucije so v nevarnosti, da predstavljeni v njih ustvarijo razmere, ki v medčloveške interakcije vnašajo negativni prizvok. Tako se na primer v režimih,

Odgovorna urednica: **Veena Pister**
Art direktorica: **Aleška Hiti**
Tehnična urednica: **Mateja Zoga Perko**
Redaktorica in lektorica: **Petra Arula**
Urednica fotografij: **Maja Možič**
Obdelava fotografij: **Ajda Horvat**

Sodelavci:
Petra Arula, Katarina Mihelič Bajt,
Robert Honn, Marta Pirnat Tittle,
Tina Torelli, Nataša Zupanc
Urednica spletne strani www.sensa.si:
Veena Pister

Izdaja:
ADRIAMEDIA
LJUBLJANA

Adria Media Ljubljana,
založništvo in tiskanje, d. o. o.
Bleivseova 30, 1000 Ljubljana

Predsednik uprave: **Tomaž Drozg**
Direktorica marketinga in prodaje:
Špela Gutnik

Direktorica oglašnega trženja:
Aleška Šušnik

Oglašno trženje: **Polona Klančnik**
ul. O'Grada 7/17, 8. etaža, polona.klan@adriamedia.si

Trženje spletne strani **Sensa**:
Aleška Trdarevič, 01 3000 700,
eposta: aleksa.trdarev@adriamedia.si

Naročniška služba:
Informacije o naročninah: 01 3000 700, 01 3000 701
Najpogostejša vprašanja: 094 811 64 84
Številko naročila: www.adriamedia.si
e-pošta: narocniska@adriamedia.si
Narocniški stroški: stroški: **Delovna ura**
tel.: 01 3000 700, e-pošta: narocniska@adriamedia.si

Tisk: tiskovna hiša o. o., Sveta Nedelja, Hrvatska
Distribucija: **Topo prodaja d. o. o.**

Sensa je tiskana na 100 % recikliranem
papirju **Charleroi Siles**,
papi: 05050005

Redništvo **Sensa**: Bleivseova 30, 1000 Ljubljana,
tel.: 01 3000 700, faks: 01 3000 715,
epošta: sensa@adriamedia.si

Posamezni izvod v kolofonih stane 530 €
Število tiskanih izvodov: 7.800.

Podatki o homologaciji:
Actia Media Zagreb
Radniška cesta 59, 10 000 Zagreb

AM
ADRIA MEDIA

Nakupovalni vodnik

LEPOTNE STRANI: STR. 41–51
Bioeffect: bolje založene drogerije
po Sloveniji.
Bioin: OrCa, Komenskega ulica 44,
Ljubljana.
Biosolis: www.prema.si.
Burt's Bees: bolje založene drogerije
po Sloveniji.
Catrice: bolje založene drogerije po
Sloveniji.
Couleur Caramel: bolje založene
drogerije po Sloveniji.
Cowshed: bolje založene drogerije
po Sloveniji.
Decleor: bolje založene drogerije po
Sloveniji.
Eucerin: bolje založene lekarne po
Sloveniji.
Hansaplast: bolje založene drogerije
po Sloveniji.
I love.... bolje založene drogerije po
Sloveniji.
Krasna: drogerije dm po Sloveniji;
www.ekotera.si.
La Roche Posay: bolje založene
lekarne po Sloveniji.
Lancaster: bolje založene drogerije
po Sloveniji.
L'Occitane: prodajna mesta
L'Occitane; Nama, Tomšičeva ulica 1,
Ljubljana; Maximarket Trg republike
1, Ljubljana.
L'Oreal: bolje založene drogerije po
Sloveniji.
Lush: Ciril Metodov trg 21, Ljubljana.
Max Factor: bolje založene drogerije
po Sloveniji.
Melvita: prodajna mesta Melvita;
Nama, Tomšičeva 1, Ljubljana;
Maximarket, Trg republike 1,
Ljubljana.
MosquitNo: bolje založene trgovine
in drogerije po Sloveniji.
Nivea: bolje založene trgovine in
drogerije po Sloveniji.
Ombia: prodajalne Hiše po
Sloveniji.
Orly: www.imextrade.si.
Ren: bolje založene drogerije po
Sloveniji.
Revlon: bolje založene drogerije po
Sloveniji.
Scholl: bolje založene trgovine in
drogerije po Sloveniji.
Stenders: City park, Smrtniška c.
152g, Ljubljana.
Thierry Mugler: bolje založene

drogerije in parfumerije po Sloveniji.
Ultrason: bolje založene drogerije po
Sloveniji.
Valmont: bolje založene drogerije po
Sloveniji.
Vichy: bolje založene lekarne po
Sloveniji.
100% Pure: OrCa, Komenskega ulica
44, Ljubljana.
[comfort zone]: bolje založene
drogerije po Sloveniji.

SENSA PODARJA

Darila, ki jih podarjamo, lahko dobite
povsem preprosto. Na naš naslov **Sensa**,
Bleivseova 30, 1000 Ljubljana ali na
spletni naslov sensa@adriamedia.si
pošljite svoje podatke (ime in priimek,
naslov, kraj, telefonsko številko in davčno
številko). Hkrati je pomembno, da ste
seznanjeni s pravili naših nagradnih iger,
ki so naslednja:

1. Sodelovanje v nagradni igri ni
pogojeno z nakupom revije.
Nagrade niso prenosljive in jih ni
mogoče zamenjati za gotovino ali
drugo blago.
2. Odločitev komisije je dokončna,
brez možnosti pritožbe.
3. V žrebanju ne morejo sodelovati
zaposleni v podjetju AM Ljubljana, d. o.
o, in njihovi ožji družinski člani.
4. Nagradenci bodo obveščeni o
nagradi po telefonu.
5. Za prejem nagrade mora
nagradenec sporočiti davčno številko
in davčno izpustavo. Če tega ne stori,
izgubi pravico do nagrade.
6. Mladotente osebe morajo imeti za
sodelovanje v nagradni igri predhodno
priložnostno soglasje staršev ali zakonitih
zastopnikov.
7. Akontacija dohodnine plača
organizator nagradne igre.
8. S sodelovanjem v nagradni igri se
udeleženci strinja s splošnimi pogoji,
ki so v delu objavljani na spletni strani
organizatorja
www.adriamedia.si.