



**Dana-Sofie
Šlancarová**

**7 návyků
efektivní Cyklické ženy**

7 návyků efektivní Cyklické ženy

Dana-Sofie Šlancarová

vydalo: nakladatelství OSULE, 2014
text © Dana-Sofie Šlancarová 2014
ilustrační fotografie © Dana-Sofie Šlancarová 2006–2014
ISBN: 978-80-905262-8-0
grafika a sazba 1. vydání: Dana-Sofie Šlancarová



OBSAH

OBSAH

ÚVOD

FÁZE CYKLU EFEKTIVNÍ CYKlickÉ ŽENY

PRINCIP PRVNÍ: CYKlickÁ ŽENA SI DOVOLUJE ODPOČÍVAT

Mýtus: Správná a výkonná žena nikdy nespí.

PRINCIP DRUHÝ: CYKlickÁ ŽENA JEDE NA CYKlickÉ VLNĚ

Mýtus: Správná a výkonná žena pracuje pořád stejně, neměnně a bez výkyvů.

PRINCIP TŘETÍ: CYKlickÁ ŽENA DOBRĚ VÍ, ŽE MÉNĚ JE VŽDY VÍCE

Mýtus: Správná a výkonná žena si na konci dne odškrtnla všechny položky na svém to-do listu.

PRINCIP ČTVRTÝ: CYKlickÁ ŽENA SPOLUPRACUJE SE SVÝM VNITŘNÍM MUŽEM

Mýtus: Disciplína a systém jsou pro chlapy, správná a výkonná žena zvládá chaos.

PRINCIP PÁTÝ: CYKlickÁ ŽENA VYUŽÍVÁ SVŮJ CYKLUS JAKO EFEKTIVNÍ KOUČOVACÍ NÁSTROJ

Mýtus: Správná a výkonná žena projevy svého cyklu potlačuje a skrývá.

PRINCIP ŠESTÝ: CYKlickÁ ŽENA MÁ ČISTOU HLAVU

Mýtus: Správná a výkonná žena myslí vždycky na všechno.

PRINCIP SEDMÝ A POSLEDNÍ: CYKlickÁ ŽENA PŘIJÍMÁ SVÉ TEMNÉ STRÁNKY

Mýtus: Správná a výkonná žena je vždy stoprocentně sebejistá, sebevědomá a pozitivní a vše se jí daří.



ÚVOD

Tuhle knihu píšu na louce a ohromně se u toho bavím. Je teplo, svítí slunce, zpívají ptáci, můj pes někde kolem hledá srnky. Jsem tam, kde mě to nejvíc baví, tedy v přírodě, a dělám to, co mě nejvíc baví, tedy píšu.

Velmi dobře si ale stále pamatuju na dobu, kdy něco jako „lesní pracovna“ pro mě bylo absolutně nedosažitelné, přestože jsem po tom velmi toužila. A dělat, co mě baví? Tak to už vůbec nepřípadlo v úvahu! Nejdřív je přece třeba dělat to, co je třeba, co se musí. A bohužel si také velmi dobře pamatuju výsledky. Byla jsem permanentně ve stresu, permanentně bez energie a permanentně bez peněz. Fungovala jsem na úrovni konstantního vyčerpání a konstantní vyčerpání jsem si taky přitahovala do života. Začarovaný kruh.

V tomto e-booku se proto chci s vámi podělit o těch několik zásadních věcí, které mi dopomohly k tomu, že dneska můžu pracovat, odkudkoli se mi zachce. Živit se tím, co mě absolutně naplňuje a je mou vášní, sedět u toho s notebookem na louce a chladit si bosé nohy v trávě. Být ve svém flow a cítit se spokojená, vyrovnaná a šťastná.

V této knize naleznete 7 principů, které si můžete osvojit, abyste dosáhly téhož. Protože jak říká s oblibou Alice Kirš: „Šťastná žena = šťastný muž = šťastné děti = šťastná společnost.“



Kdysi byla doba, kdy jsem si nedovolovala být šťastná, protože jsem si myslela, že když trpí tolik lidí kolem mne, je nefér být spokojená a v pohodě. Jednoho dne mne ale konečně osvítilo: „Nemůžeš se mýlit více!“ pravil můj vnitřní hlas. **„Když jsi nešťastná a vystresovaná, vibruje v tobě energie nepohody a neklidu – a tuto energii taky vyzařuješ navenek. Tím tedy zaprvé do svého života přitahuješ ještě více takových zážitků a více stresu a zadruhé tuto energii přenášíš i na všechny kolem sebe. Dovol si být šťastná, začni pečovat o svoje vlastní štěstí, a budou šťastní i všichni kolem tebe.“**





Přiznám se, že jsem hodně racionální a hodně dám na logické argumenty, a to často i přesto, že mi moje intuice jasně říká něco jiného. Tohle byl ale přesně ten logický argument, který můj mozek potřeboval, aby nastartoval proměnu mých nefunkčních vnitřních návyků, zastaralých interních programů a negativních přesvědčení. Najednou jsem to viděla jasně a v sytých barvách. Tu energii, která ze mne vychází, když jsem v pohodě, dobře vyspaná, dobře naladěná. A co to dělá s druhými lidmi, se kterými se setkávám, když vyzařuju tento druh energie. A ten rozdíl, když v pohodě nejsem...

Jakmile jsem začala výše zmíněný poznatek prakticky aplikovat ve svém životě, okamžitě jsem také viděla, jak se

najednou zvýšila moje kreativita a efektivita. Moje práce mě začala mnohem víc bavit. Začala jsem potkávat úžasné lidi. Zlepšily se všechny moje vztahy, a to s mými nejbližšími i s lidmi, se kterými jsem se v minulosti nerozešla úplně v dobrém. Život mi začal ukazovat svou příjemnou tvář – protože jsem byla připravena a ochotna ji vidět.

A když jsem k tomu všemu přidala ještě své cyklické zkušenosti a poznatky, začala jsem objevovat úplně nový život a nové možnosti fungování ve všech oblastech – jak co se týkalo mne samé, tak mého partnera, mého syna i mého podnikání, které je mou opravdovou vášní.

Zvu vás tedy také na tuto cestu. Stojí za to. Kvůli vám samým, kvůli práci, kterou děláte a kterou obohacujete ostatní, kvůli lidem, které máte kolem sebe a které milujete a chcete je činit šťastnými.

I vy můžete být šťastné, spokojené a naplněné a přitom nanejdůležitější kreativní a efektivní, milující život a svět a při tom všem stále samy sebou.



PRINCIP PRVNÍ: CYKlickÁ ŽENA SI DOVOLUJE ODPOČÍVAT

Mýtus: Správná a výkonná žena nikdy nespí.

Nic nemůže být dál od pravdy než tato věta, a přitom je v nás tak pevně zakořeněná. Říkám tomu syndrom matek údernic. Podíváme-li se na své maminky nebo babičky, velmi často vidíme, že se i ve svém pokročilém věku ani na chvíli nezastaví. Pořád je co dělat. Vařit pro rodinu. Starat se o děti nebo o vnoučata. Starat se o tatínka nebo o dědu. Starat se o všechny jiné v okolí. Trávit volný čas *prací* na zahradě. Troufám si říct, že moje obě babičky umřely na to, že se nedokázaly zastavit a vypnout a odpočívat. A moji maminku dokáže vypnout, a to jen na den či dva, taky jen totální kolaps.

A já jsem to měla taky. Velmi dlouhou dobu. Protože tohle byl vzor, který jsem v dětství převzala. Program, který jsem si uložila do podvědomí: Správná žena nikdy nespí. Když jsem já ráno vstávala do školy, moje maminka byla už několik hodin na nohou. Když jsem já šla spát, moje maminka byla ještě v plné práci. A v dětství se učíme nejvíc přes osobní příklad, i když to často v období dospívání popíráme.

Později ve svém dospělém životě jsem se tedy začala dostávat do situací, kdy jsem jen pracovala, pracovala a pracovala – a zastavit mě dokázal jen totální kolaps v podobě nemoci. Nejčastěji to bývala angína či chřipka –



nebo velmi silná a bolestivá menstruace s křečemi, které se nedaly vydržet. Choroby z nachlazení se opakovaly co čtvrt roku, bolestivá menstruace co měsíc. Jenže tehdy jsem tu zprávu, kterou mi tyto moje nepříjemné stavy předávaly, nedokázala přečíst. Nedocházelo mi, že něco je špatně. Že mi ty nemoci a stavy nemohoucnosti ukazují, že mám něco změnit – a že když to udělám, tak zmizí a přestanou se vracet. Dají mi pokoj jednou provždy.



Moje doporučení a tipy pro jízdu na cyklické vlně:

- V každé fázi je v zásadě možné dělat cokoli, je ale lepší respektovat to, co nám přirozeně v dané fázi jde, protože pak nám to zabere mnohem méně času a úsilí a bude nás to mnohem víc bavit.
- Pokud ještě dobře neznáte své měsíční cyklické proměny, začněte používat [Cyklickou mapu](#). Mapa vám ukáže, že vaše schopnosti se nejen pravidelně střídají, ale také pravidelně opakují a že nejste nevypočitatelná příšerná ženská, ale velmi vyladěná a efektivní žena, která si dokáže plánovat pracovní i osobní činnosti a aktivity tak, aby ji to stálo co nejméně energie a přitom jste toho stihla co nejvíc a ještě si to užila.
- Každá fáze má svá specifika, v každé fázi máte jiné zesílené schopnosti. V každé fázi vám jde něco jiného a něco jiného nejde. Pozorujte to, zapisujte si to, abyste si byly jisté, že se to opravdu opakuje. Začněte důvěřovat svému cyklu a začněte si podle něj plánovat. Výsledky zaručeny a ověřeny.
- Jsme proměnlivé. Jsme cyklické. Přiznejte si to. Dovolte si to. Naskočte na cyklickou vlnu a uvidíte, jaká to bude jízda. Chlapi se budou divit – a nebudou stíhat. ;-)
- Mluvte o tom s druhými ženami. Můžete jim tím hodně pomoci, aby i ony se dostaly do své síly a radosti.

- Mluvte o tom i s muži kolem sebe. Začnou se na vás dívat jinak, protože vám najednou porozumí a budou vidět, že to funguje. A dost možná vám začnou i maličko závidět.
- Užívejte si to. Užívejte si tu jízdu, užívejte si své jedinečné proměny. Je to výzva. Je to legrace. Je to dar.



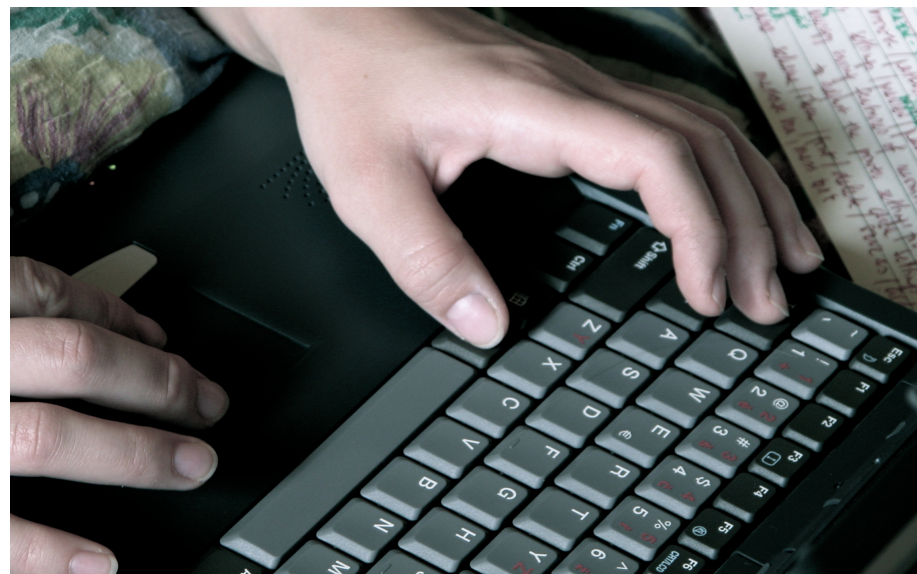
PRINCIP TŘETÍ: CYKlickÁ ŽENA DOBRĚ VÍ, ŽE MÉNĚ JE VŽDY VÍCE

Mýtus: Správná a výkonná žena si na konci dne odškrtnla všechny položky na svém to-do listu.

Slyšely jste někdy něco o tom, že na co zaměřujete pozornost, to roste a bují? A všimly jste si někdy toho, že to platí i pro náš to-do list, seznam našich úkolů a povinností? Čím lépe o něj pečujeme a čím více na něm položek odškrtnáváme, tím rychleji a vydatněji nám tam přibývají.

Milovala jsem to-do listy. Psala jsem si je různobarevnými tužkami a poctivě přepisovala nesplněné úkoly na další dny. Připadala jsem si jako za šťastných dní svého dětství, kdy jsem si hrála na paní prodavačku nebo paní doktorku, měla starý účetní sešit „Má dáti – Dal“ ještě po dědečkovi a do něj si veledůležitě zapisovala klikyháky znamenající, že jsem prodala, koupila, vyšetřila, zapsala anamnézu, předepsala léky – a to ještě dávno předtím, než jsem vůbec uměla psát.

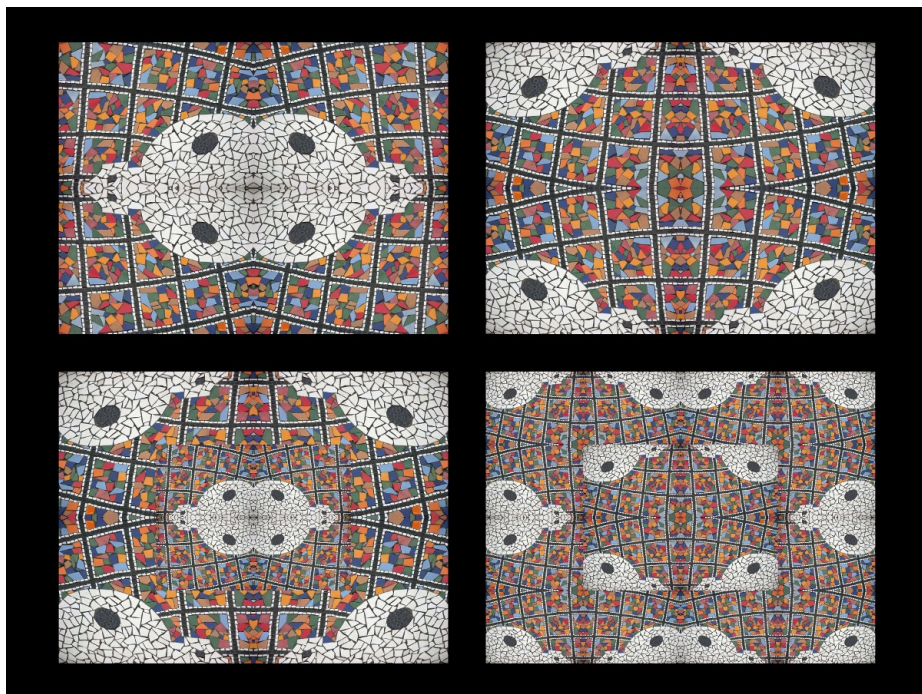
Po letech pilování mých to-do listů, nejrozumnějších pokusů o jejich převod do elektronické podoby a pak zpět na papírky všude po pracovním stole a kuchyňské lince, jsem dospěla k tomu, že seznamy našich úkolů a povinností nejsou o nic víc než hra, školní hra na doktory, účetní a prodavače. Detailní to-do listy mě postupem doby začaly strašit. Měla jsem období, kdy jsem večer odcházela do postele a viděla jsem, kolik jsem toho dnes zase nestihla. Svých deset minut



před spaním, které jsou kritické pro kvalitu našeho spánku, jsem strávila horečným přemýšlením, co bych mohla udělat ještě nejlépe teď hned a co hned ráno, abych ztrátu dohnala.

Výsledek? Nespavost. Po ránu jsem se budila jako zombie s nulovou energií, i když jsem spala osm nebo i deset hodin. Přes den jsem byla vyčerpaná, neefektivní – a večer bylo na mém to-do listu dvakrát tolik věcí než ráno. Skončilo to únavovým syndromem, ze kterého mě našťastí rychle dostal můj celostní doktor. Ale ani ne tak tím, jak mě léčil po těle,





myšlenku se nabalují další rychlostí blesku. Miranda Gray to v [Cycklické ženě](#) popisuje velmi pregnantně takto:

„Způsob, jakým se během kreativní fáze vyvíjejí naše myšlenky a emoce, lze přirovnat ke kutálející se sněhové kouli. Představte si, že stojíte na vrcholku kopce a vytvořily jste si malou kuličku ze sněhu, kterou jste si položily k nohám. Tato sněhová kulička symbolizuje vaši prvotní myšlenku. Jako příklad si můžeme vzít třeba tuto situaci a myšlenku z pracovního prostředí: „Zase mi nepřidali, i když jsem byla na řadě!“

S touto myšlenkou si jemně pohráváme v hlavě jako s kuličkou u svých nohou, a kulička se začne trochu koulet. A nám přichází další myšlenka: „Nemá mě rád! Nikdy mě za mou práci nepochválil.“ Na kouli se nabaluje stále více sněhu a více energie, až se najednou začne kutálet z kopce, nabírá na rychlosti a my nad ní ztrácíme kontrolu.

Přicházejí další myšlenky: „Jsem úplně neschopná. Už tolikrát mi měli přidat a nepřidali. Nikdy nedostanu to, po čem toužím...“ Vzápětí se začnou valit další vzpomínky z našeho pracovního života, z našeho soukromého života, z dětství a všechny posilují toto naše negativní přesvědčení. Teď už je sněhová koule obrovská, valí se velkou rychlostí a nabaluje na sebe sníh, kameny, větve a někdy semele i náhodného nevinného lyžaře. V tuto chvíli už ji nelze zastavit. Naše poslední myšlenky: „Jsem k ničemu. V životě nic nedokážu,“ spustí lavinu, která zasype vesnici v údolí.

Ale všechny tyto myšlenky jsou jen něco, co tvořivě vydedukovala naše mysl. Jsou to pouze zprávy, nikoliv realita, nicméně my jsme jim na emoční úrovni uvěřily a jednáme, jako by byly skutečné. Naše modelová situace by pak mohla pokračovat tak, že se přidají pocity vzteku a přijde rozhodnutí si to se šéfem pěkně vyříkat, protože naše emoce, staré vzorce a vzpomínky na minulé události převálcují naše racionální uvažování i naše mezilidské dovednosti.

Kreativní fázi je třeba brát vážně, protože je klíčem k naší duševní pohodě, štěstí a spokojenosti. Zvládnout lavinu emocí je možné dvěma pozitivními přístupy. První



variantou je ovládnout své myšlenky tak, abychom vesnici zachránily, zatímco druhou možností je tohoto zážitku využít, abychom se zbavily své podvědomí emoční zátěže, a vnímat ho jako pozitivní a obohacující způsob osobního růstu a rozvoje.

Ať už využijeme kterékoliv varianty, musíme pamatovat na to, že prvotní spouštěč má původ v hloubi nás samých a je zprávou pro naše vědomí, že je třeba si danou věc uvědomit a prožít a pak něco s ní něco udělat.“

Chci vám nyní proto nabídnout metodu, jak můžete skutečně začít využívat dary své premenstruační fáze, abyste se posunovaly dál, k tomu životu, který si skutečně budete užívat a který vás bude bavit a naplňovat.

1. Připravte se na to, že to nebude jednoduché. Že to bude bolet. A že se to nevyřeší ze dne na den, z hodiny na hodinu. Skládka toxického odpadu je věc, se kterou je třeba zacházet v rukavičkách. Budete asi hodně plakat – ale už víte, jak na to, aby vaše slzy odplavovaly to, co chcete, aby odešlo.

2. Za druhé si uvědomte – teď i kdykoli příště – že je to jen a jen o vás. Nikdo jiný není špatně. Nikdo jiný za nic nemůže. Váš zaměstnavatel, vaši kolegové, vaši klienti, váš partner, vaše děti, vaše matka, nikdo. A kupodivu ani vy sama! Jsou to jen čertíci, kteří vás lechtají a provokují, protože prostě

chtějí ven. Jako to nebaví vás s nimi, je to už nebaví s vámi. Takže s nimi spolupracujte a všem se uleví.

3. A teď to přichází. Ten neúprosný pocit, že všechno je špatně. Že se vám věci nedaří. Že máte strach. Že asi umřete, pokud se *pohnete* jen o krok dál. Že asi umřete, pokud se okamžitě *nepohnete* o krok dál. Že celý život a celý svět je na hovno. (Ano, dovolte si sprostá slova, zde jsou na místě.) Že vás všichni serou a že si ze všeho nejvíc přejete, aby vám dali pokoj. Že si vůbec nevíte rady. Se sebou, s druhými, se svým životem. Že nevíte, kam jdete. Že víte, že vás něco nebaví (třeba vaše práce), ale zároveň nevíte, co vás baví. Že nemáte peníze. Že nemáte partnera. Že jste úplně v prdeli...

Pustte všechny tyto myšlenky. Nezadržujte je. Připusťte naplno jejich existenci. Ale pozor! Jak zmiňuju v předchozím bodě, nezaměřujte je ani na vnější svět, ani na partnera, ani na sebe, na nikoho. Nepoužívejte je jako otrávené šípy. Prostě a jednoduše je nechte odtéct. Jako kal, jako sedlinu ve sklence, abyste do ní pak mohly napustit novou, křišťálově čistou vodu.

4. Nechte tyto myšlenky téct a plačte. Neposuzujte, nehodnoťte, neřešte. Zaměřujte se pouze na to, že čertíci jeden po druhém vyskakují a odcházejí. Je to v pořádku. A klidně u toho křičte nebo nadávejte. Pokud máte partnera na 3. úrovni, můžete do něj bušit, protože on to ustojí. A pak



PRINCIP SEDMÝ A POSLEDNÍ: CYKlickÁ ŽENA PŘIJÍMÁ SVÉ TEMNÉ STRÁNKY

Mýtus: Správná a výkonná žena je vždy stoprocentně sebejistá, sebevědomá a pozitivní a vše se jí daří.

Za svou lektorskou praxi už jsem potkala velkou řádku žen. Mnohé z nich měly za sebou velmi úspěšnou kariéru a vydělávaly hodně peněz. Na první pohled byly tyto ženy velmi sebevědomé a velmi sebejisté. Zdáli se zdálo, že se jim vše daří. Při pohledu zblízka se ale ukázalo, že i tyto ženy mají své temné dny. Dni, kdy se jim nedaří. Dni, kdy si nevěří. Dni, kdy se jim nechce pracovat. Dni, kdy nemají rády samy sebe. Dni, kdy je jim špatně. Fyzicky nebo psychicky. Dni, kdy jsou totálně unavené a nejraději by spaly a spaly. Dni, kdy chtějí celou svou hvězdnou kariéru spláchnout do záchodu a odjet na pustý ostrov a už se nikdy nevrátit. Dni, kdy je štve jejich partner. Dni, kdy křičí na svoje milované děti. Dni, kdy jim přijde, že život nemá smysl.

Není světlo bez tmy. Není naše optimistická fáze bez našich jiných fází, kterým říkám temné.

Napsala jsem na toto téma následující blogový článek:

REKLAMACE K BOHYNĚ

Milá Bohyně!

Toto je reklamační dopis, který píšu ve dny 27. Domnívám se, že jsi při designu ženy a jejího menstruačního cyklu musela udělat někde chybu:

Jednou za měsíc mám den nebo dva nebo tři, kdy jsem úplně šílená. Venku svítí jasné slunce, vesele zpívají ptáci, ale já mám pocit, že mám na očích klapky a na hlavě těžký poklop.

Kde je ta veselá, optimistická a sebejistá žena? Kam odchází na tyto tři dny?

Hlavu mám tak plnou myšlenek, že je veliká jako pátrací balón, a bolí mě tak, že nemůžu ani usnout. Chci se propadnout a nebýt, nežít. Tohle je peklo.

Kde je ta žena plná energie a síly a touhy žít život? Kam se poděla?

Bolí mě žaludek a nemůžu nic jíst. Všechno, co pozřu, je pro mne nestravitelné. Svět sám je pro mne nestravitelný. Nepochopitelný. Temný a bojím se ho. Lekám se každého zvuku, každé slovo svého milého vnímám jako nůž do naší



A black and white photograph of a closed wrought-iron gate. The gate features a repeating pattern of vertical bars with decorative scrollwork at the top and bottom. The central panel of the gate is slightly recessed and contains text. The background shows a blurred view of a building with windows.

Zde
začíná
váš
nový
život.