

MIRANDA GRAY

Cyklická žena

aneb

jak využívat svůj lunární cyklus
k dosažení úspěchu a naplnění

OSULE



Menstruační cyklus je ve světě businessu přítomen stejně dlouho, jako jsou v něm přítomny ženy. Nyní nastává čas vrátit mu jeho právoplatné místo a přijmout jej jako dokonalý zdroj ženské výkonnosti, výjimečnosti, efektivity a kreativity. Může nám totiž být užitečným pomocníkem a rádcem při dosahování našich cílů, úspěchu i vnitřního naplnění. Klíčem k využívání tohoto zdroje je optimální načasování určitých pracovních aktivit podle jednotlivých fází měsíčního cyklu.

Kniha *Cyklická žena* poskytuje praktické návody na každý jednotlivý den cyklu: Jaké jsou v tento den naše aktuální zesílené schopnosti? Co nám určitě půjde? Čemu se máme raději vyhnout? Kdy a jak nejlépe komunikovat s druhými? Jak můžeme efektivněji dosahovat svých cílů? Jak můžeme zvýšit svůj pocit vnitřní pohody?





MIRANDA GRAY

Cyklická žena

aneb

jak využívat svůj lunární cyklus

k dosažení úspěchu a naplnění



OSULE

Provokující kniha, která (nejen) ženám přináší velmi výjimečný pohled na menstruační cyklus a která je zároveň studnicí praktických dovedností a nápadů, jak svůj posvátný cyklický čas skutečně využívat v osobním i pracovním životě. Jako ženy máme přirozený instinkt poznat, kdy je čas vstoupit do své síly a vrhnout se do akce, kdy je čas zjemnit a pečovat o své vztahy, kdy nechat proudit kreativitu a najít způsob, jak ji vyjádřit ve světě, a kdy je naopak čas na odpočinek a regeneraci. Tento skrytý a přirozený řád můžete objevit a začít žít v menstruačním cyklu. Užijte si to! Je to nádherný rytmus ženského života!

Barbora Nádvorníková,
lektorka kurzů osobního rozvoje a zakladatelka
projektu *Měsíc v nás*®,
www.mesicvnas.cz

Krásna knížka. Oslobodzujúca a zároveň praktická. Spájajúca hlboké poznanie s užitočnými radami ako v dnešnom uponáhlanom svete využiť úžasný potenciál, ktorý v sebe tíško nosíme. Radostne-povinné čítanie pre všetky ženy... a ich chápajúcich partnerov:-).

Diana Fabiánová,
režisérka dokumentárneho filmu *Měsíc v nás*,
www.mooninsideyou.com

Knížka je pro mě „povolením“ k tomu, že nemusím být pořád v dobré náladě, produktivní a plná energie. Najednou rozumím tomu, že je úplně přirozené být chvíli v akci a pak odpočívat. Jeden týden tvořit a chtít se milovat, druhý spíš naslouchat a jít spát. Vědomí vnitřního cyklu přineslo nové porozumění do mého partnerského vztahu. Těším se na den, kdy se o ženském cyklickém čase budeme učit i na základní škole.

Monika Divišová,
výživová poradkyně a majitelka centra *Wellnessia*,
www.hubnuti.org

Potkal jsem (nejen) v businessu mnoho žen, které prostředí donutilo chovat se jako muži. Myslím si, že je to škoda. Tato kniha je skvělým příspěvkem k posunu do přirozenějšího stavu věcí.

Miroslav Spousta,
průvodce vědomým podnikáním,
www.koucinkakademie.cz

21. století je stoletím žen, kdy ženská energie vstupuje do všech oblastí života, ekonomiku nevyjímaje. Kniha je jedinečným návodem pro ženy, aby rozuměly samy sobě, a jedinečnou příležitostí pro muže, aby rozuměli ženám, ale i celkovému dění kolem sebe.

Marcela Hrubošová,
zakladatelka vzdělávacího portálu *Finance pro radost*,
www.financeproradost.cz

Skvělá kniha pro všechny muže, kteří větší část svého života tráví „v hlavě“. Vždyť i mužské srdce a tělo mají svůj rytmus, a tedy své cykly... Jen jim my muži většinou málo nasloucháme. A přece: i mužská duše má svou slunečnou a měsíční tvář...

Jiří Lněnička,
překladatel a praktik zen shiatsu

Poznání a přijetí fyzické, emoční, duchovní a intelektuální ženské cyklicity dělá svět daleko bohatší a zároveň pochopitelnější – a to jak pro ženy, tak i pro muže. Tato kniha je nutností pro každého, kdo chce být ve světě mužské linearity a ženské cyklicity schopen tvořivě spolupracovat.

Tereza Kalinová,
konzultantka,
www.vedomybusiness.cz

Ač muž, doporučuji tuto knihu všem ženám a mužům také. Čím více o sobě jako muži a ženy budeme vědět, tím více se budeme chápat a obohacovat se navzájem.

David Kirš,
autor *Miliónového impéria* a *EmailAcademy.cz*,
www.smartemailing.cz

Díky této velmi výjimečné knize může žena skutečně pochopit sama sebe, své dary, svou moudrost a svou krásu. Díky této knize může i muž opravdu poznat svou ženu a dokáže jí porozumět. Věřím, že pokud já i můj muž rozumíme tomu, co se odehrává v našich světech, pak se dějí zázraky.

Alice Kirš,
zakladatelka a organizátorka projektu *Ženy ženám®*,
www.zenyzenam.cz

KATALOGIZACE V KNIZE –
NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Gray, Miranda

Cyklická žena: aneb jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění
/Miranda Gray;

Z anglického originálu *The Optimized Woman: using your menstrual cycle to achieve success and fulfillment*, vydaného nakladatelstvím O Books ve Velké Británii v roce 2009,

přeložily Šárka Kotvalová, Veronika Řepíková a Dana-Sofie Šlancarová.

Redakční a jazyková korektura: Jiří Lněnička, Eva Srncová a Dana-Sofie Šlancarová.

Obálka, grafická úprava a sazba: Lenka Blažejová, www.blazejova.cz

Tisk: CPI Moravia Books s. r. o.

2. vydání, České Budějovice, OSULE, 2016.

316.346.2-055.2 * 612.662 * 523.34“756“ * 316.472.4 * 005.962.13 * 005.966 *
165.242.1 * 159.923.5

- ženy
- menstruační cyklus
- lunární cykly
- interpersonální vztahy
- řízení pracovního výkonu
- rozvoj kariéry
- sebepoznání
- sebeřízení
- populárně-naučné publikace

316.4/.7 - Sociální interakce [18]

Text copyright © 2009 Miranda Gray

Publishing copyright © 2012 OSULE, s. r. o.

Miranda Gray: www.mirandagray.com / www.optimizedwoman.com /
www.womblessing.com

OSULE, s. r. o.: www.osule.cz

Cyklická žena®: www.cyklickazena.cz

ISBN 978-80-905262-2-8 (brož.)

ISBN 978-80-905262-3-5 (e-kniha, .pdf)

Obsah



Poděkování autorky	9
Poděkování nakladatelky	10
Předmluva autorky	11
Předmluva překladatelky	13
1. Proč zrovna 28 dnů?	17
2. Jak tuto knihu používat	28
3. Seznámení s fázemi	37
4. Kreativní fáze v praxi	53
5. Reflektivní fáze v praxi	75
6. Dynamická fáze v praxi	93
7. Expresivní fáze v praxi	109
8. Seznámení s cyklickým měsíčním plánem	128
9. Cyklický měsíční plán	139
10. Plán jsem vyzkoušela – a co dál?	229
11. Co by měli vědět muži	240
Doslov	252
Příloha 1	255
Příloha 2	259

Poděkování autorky

Mému muži, který mne neustále podporuje ve všech mých nesčetných kreativních projektech.

Všem, se kterými jsem se potkala osobně nebo prostřednictvím internetu a kteří přispěli k vydání této knihy nebo jej podpořili. Jsem poctěna množstvím úžasných žen, se kterými jsem měla možnost se setkat. Velmi si vážím všech podnětů, které od vás přicházejí, i vaší pomoci.

Miranda Gray

Poděkování nakladatelky

Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem těm, kteří v průběhu všech vydání a dotisků tuto skvělou a tolik inspirativní Mirandinu knihu i celý projekt *Cyklická žena®* podporovali. Velké díky patří Kateřině Střelcové, obchodní manažerce nakladatelství OSULE v letech 2012–2013, bez jejíhož nadšení a zápalu by kniha vůbec nevyšla. Zapomenout nesmím ani na ženy z projektu *Měsíc v nás®*, které stály u zrodu myšlenky překladu této knihy: na Barboru Nádvorníkovou, Šárku Kotvalovou, Karin Tománkovou a Katarínu Ščerbákovou. Díky patří také mému muži Eriku Hutterovi, který jako nesmlouvavý Lord v pozadí dohlíží na zdárnou realizaci všech dalších dotisků.

Jsem také velmi vděčná za svůj nakladatelský tým, překladatelky Šárku Kotvalovou a Veroniku Řepíkovou, vždy velmi precizního korektora Jiřího Lněničku, grafičku Lenku Blažejovou, která vytvořila nádhernou obálku už pro dvě Mirandiny knihy, a tiskaře Jiřího Kylara, který knihám nakladatelství OSULE vždy věnoval skvělou péči.

Nesmírné a primární díky ovšem náleží Mirandě Gray, že tuto úžasnou knihu napsala a ovlivnila tak naše životy, abychom my mohly ovlivňovat životy dalších žen – i mužů. Díky patří i Richardu Grayovi, Mirandinu manželovi, za skvělou podporu Mirandy i nakladatelských počínů firmy OSULE.

Dana-Sofie Šlancarová

Předmluva autorky

Podíváte-li se dnes do regálů jakéhokoliv knihkupectví, bude vám ihned zřejmá popularita témat souvisejících s osobním rozvojem a s životním nebo pracovním koučinkem. Neméně obsáhlá je i nabídka nejrozumnějších kurzů a seminářů, které nabízejí pomoc při transformaci vaší osobnosti, vašeho života i vaší kariéry prostřednictvím technik definování cílů, akčních plánů a motivačních metod. Proč tedy další kniha na toto téma? Protože knihy, které jsou v současnosti na trhu, nejsou psány s ohledem na specifické potřeby žen a neberou v potaz jejich odlišnosti od mužů!

Stále si kupujeme další a další seberozvojové knihy, které nám mají pomoci změnit náš život. Rozhodneme se pro metodu, která je v nich popsána, začneme uplatňovat jednotlivé techniky ve svých myšlenkových procesech i ve svých činnostech, inspirujeme se motivačními prohlášeními – a za dva tři týdny zjistíme, že naše motivace i nadšení se někam vytratily a sen o úspěchu se opět rozplynul.

Jak je možné, že tyto systémy osobního rozvoje nefungují pro ženy? Protože **ženy mají něco, co muži nemají** – a tento naprosto zásadní faktor všechny tyto seberozvojové metody opomíjejí!

Cyklický měsíční plán je osmadvacetidenní průvodce vytvořený speciálně pro ženy tak, aby si začaly uvědomovat své optimální doby a s nimi spojené schopnosti a dokázaly je využívat k dosažení naplnění a motivace i úspěchů a cílů, po kterých v životě touží.

„Všichni známe rčení, že pokud chceme změnit svět, musíme nejprve změnit sami sebe. Ale co když se proměňujeme během měsíce – znamená to, že se svět také proměňuje? Ano.“

(Miranda Gray)

Vykonáváme-li určité činnosti v čase, který je pro ně optimální, a využíváme-li těch svých schopností a talentů, které jsou v této době silnější než jindy, poskytuje nám to přirozenou motivaci k práci,

tvořivost a vhledy, abychom mohly uskutečňovat radikální změny ve svém osobním rozvoji i v pracovním životě tak, jak si opravdu přejeme.

Koncept popsany v této knize je velmi nekonvenční – jde o zcela nový, unikátní přístup, který zásadně změní způsob, jakým nahlížíte na sebe samé a na svůj život.

Vyzkoušejte osmadvacetidenní plán a objevte své vlastní jedinečné talenty a dovednosti a také způsoby, jak je můžete prakticky využívat v každodenních situacích, v pracovních projektech a při dosahování dlouhodobých cílů. Tato kniha promění vaše vnímání sebe sama, posílí vaši sebedůvěru a umožní vám zažívat sebe sama jako tvořivou a úspěšnou ženu plnou energie, kterou také skutečně jste.

Budete samy překvapeny, že tuto metodu osobního rozvoje budete moci využívat každý měsíc znovu a znovu, aniž byste ztrácely vnitřní odhodlání a motivaci jít za svými sny a dosahovat naplnění a úspěchu.

Miranda Gray

Předmluva překladatelky

Je skoro půlnoc, a já rok a půl od chvíle, co jsem Mirandinu knihu *The Optimized Woman* ulovila na Amazonu, a rok od doby, co jsem Mirandu potkala osobně, hrdě píšu tuto předmluvu k českému vydání.

Je skoro půlnoc, a kritici ženského time managementu by jistě mohli něco uštěpačně poznamenat, pro mě však psaní této předmluvy představuje jakýsi významný rituál, a tak si jej chci náležitě po žensku užít – se sklenkou vína, když už je v domě klid a všichni spí. Krom toho jsem taky právě ve své *kreativní fázi* a moje ženská duše si toto psaní náležitě vychutnává.

Cítím se plná hrdosti, vděčnosti, pokory, radosti, lehkosti a lásky k životu. Cítím se naplněná, protože se mi daří. Neboť fakt, že čtete tuto předmluvu, je důkazem toho, že se nám podařilo knihu přeložit a vydat. Dokázaly jsme dát život něčemu, co nám připadalo důležité. Od prvotní myšlenky a sdílení nadšení přes kontakt s anglickým vydavatelstvím, překlady, korektury, sazbu, tisk až po zajištění financí a distribuci... Přes veškeré prodlevy a odložené termíny. Vydaly jsme ji.

Pamatuju se na moment, kdy jsem se poprvé potkala s knihou Mirandy Gray *Red Moon* (česky ji vydala DharmaGaia pod názvem *Rudý měsíc*). Bylo to na první konferenci projektu *Měsíc v nás*[®], na které jsem byla ještě v roli běžné účastnice. Vybavuju si své velké překvapení, když jsem poprvé uslyšela o konceptu měsíční proměnlivosti žen, a uvědomila si, jak přesně to vše zapadá do mého prožívání, které jsem do té doby nedokázala rozklíčovat a přijmout.

A když jsem vedle knihy *Red Moon*, která tehdy ještě nebyla v češtině dostupná, na Amazonu spatřila i druhou Mirandinu knihu, *The Optimized Woman*, zamilovala jsem se do ní, ještě než mi přišla poštou domů.

Konečně mi došlo, k čemu mi může být dobré mé vysokoškolské ekonomické vzdělání a praxe v korporacích: „Já tenhle princip budu šířit do byznysu!“ Znáám to prostředí, vím, s čím se ženy ve

velkých korporací potýkají – jsem jedna z nich. Tu knihu musíme přeložit a vydat! Bylo to nezvykle naléhavé a jasné volání.

Tuto knihu jsem četla na přeskáčku, což obvykle nedělám. Četla jsem totiž vždycky ty kapitoly, které se týkaly fáze, v níž jsem se aktuálně ve svém měsíčním cyklu nacházela. A všechno dávalo tak jasný smysl. Konečně. Ta úleva.

Byl to pocit, jako kdybyste měli doma už dlouho skvělou televizi a pak vám – s třicetiletým zpožděním – doručili návod. A vy byste teprve teď objevili všechny její funkce, o kterých jste dosud neměli tušení, a zároveň přišli na to, že jste celou dobu nevědomky fungovali na úsporný režim.

Často jsem si představovala, co se v mém okolí změní, až tato kniha vyjde. Jak změní životy mnoha žen, jak promění prostředí, kde ženy pracují. To byl můj překladatelský motor.

Překládání samo pak bylo intenzivní školou cykličnosti a využívání mých proměnlivých talentů. Pamatuju se, jak jsem při práci přesně vnímala, kdy mi české věty samy proudily hlavou a kdy jsem naopak hledala ve slovníku i ta nejtriviálnější slovíčka. Pamatuju se, že někdy jsem horko těžko přeložila dvě stránky za den a jindy jsem zvládla celou kapitolu za dopoledne. Pamatuju se na dny, kdy jsem nebyla vůbec schopna sedět u počítače, protože jsem nezbytně potřebovala kontakt s živými lidmi. A v zádech a v duši jsem cítila Mirandino požehnání. Jak bych takovou knihu mohla překládat proti jejímu vlastnímu principu?

Se stále pevnější důvěrou v pravidelnost mé proměnlivosti jsem později přesně věděla, které dny v měsíci si pevně vyhradit na překládání a kdy bude naopak lepší jít k vodě, protože bych stejně nic neudělala. Jindy jsem si zase uvědomovala, jak je pro mě v určitém období zcela přirozené žádat o podporu pro vydání knihy, aniž bych to plánovala.

A s Danou-Sofií, již vděčím za to, že texty po mně „učesala“ do podoby, která se vám tak dobře čte, i za veškeré činnosti vydavatelské, jsme permanentně nadšeně sdílely své prožívání. Volaly jsme si téměř denně a naše rozhovory začínaly soukromou šifrou: „Jsem den 12, kde ty?“ A někdy pokračovaly třeba takhle: „Já jsem den 2.“ – „Aha, tak já zavolám za tři dny, jo?“

Měsíční fáze byly přítomné na každém setkání našeho projektového týmu *Měsíce v nás*, v každém e-mailu. Dokonce jsme někdy hrávaly hru na hádání: ve které fázi cyklu se která z nás – podle naladění a způsobu komunikace – právě nachází. Bylo to zábavné, plné nadšení z objevování a získávání důvěry v naslouchání sobě samým. Vlastně cítím, že tato hra objevování právě tímto okamžikem pro nás dospěla do konce. Něco končí a něco nového začíná.

Milé ženy, vážení muži. Držíte v ruce knihu, která mi změnila život. Knihu, která je sama o sobě důkazem toho, že ženy mohou naplňovat své sny, že mohou být úspěšné a u toho šťastné.

Miluju tištěné knihy. Miluju psaní poznámek při čtení, zachytávání okamžiků obyčejnou tužkou. Miluju listování v knihách, protože miluju šustění stránek. Miluju jejich váhu a zvuk zaklapnutí. Miluju jejich obnošenost, podle níž poznáte, které knihy mě doprovázejí na mých cestách nejčastěji. Anglický originál *The Optimized Woman* nese mnoho těchto láskyplných stop. Proto mě ještě dlouho neuvidíte s elektronickou čtečkou. A proto máte v rukou i tento výtisk.

Přeji vám krásné zanoření do oceánu ženské proměnlivosti, do jeho krás a přeji vám úspěšný lov perel ☺.

Šárka Kotvalová

Proč zrovna 28 dnů?

Co ženy mají, ale mužům to schází

Co kdybych vám řekla, že máte k dispozici neuvěřitelné schopnosti? A co kdybych vám řekla, že vám tyto schopnosti umožňují překročit vaše obvyklé představy o tom, jaké jsou vaše možnosti, přinášejí vám soustředění, jasný záměr a logické uvažování, umožňují vám vytvářet lepší vztahy s druhými, prohlubují vaši schopnost řešit problémy a přicházet s kreativními myšlenkami a s intuitivními nápady a poskytují vám hluboké vhledy a porozumění?

Co kdybych vám řekla, že nevyužíváte jeden z největších zdrojů síly, který vám je v tuto chvíli dostupný a díky kterému byste mohly být úspěšnější jak ve svém zaměstnání, tak v životě celkově? Měly byste zájem? Určitě ano!

A co kdybych vám pak řekla, že odpovědí na otázku „co ženy mají, ale mužům to schází?“ je – menstruační cyklus?

Vsadím se, že tohle jste nečekaly!

Menstruační cyklus představuje obrovský nevyužívaný osobní a pracovní potenciál.

Menstruační cyklus bývá zpravidla považován za nepříjemnost, a nikoliv za výhodu. Svět businessu, práce i osobního rozvoje doposud zcela ignoroval základní ženskou přirozenost – a sice to, že ženské schopnosti se v průběhu měsíce proměňují.

Jako ženám se nám na rozdíl od mužů pravidelně střídá cyklus duševních, fyzických a emočních proměn, který ovlivňuje naše uvažování, prožívání a chování. V našich cyklech je přitom skryt vrobe-

ný a přirozený model životního a osobního rozvoje, zahrnující naše vlastní optimální doby pro plánování, stabilizaci, aktivní jednání, kreativní myšlení či přehodnocování a pouštění věcí.

„Osmadvacetidenní plán Mirandy Gray mi jako zaměstnané ženě dodal hodně síly a sebedůvěry. Umožňuje mi maximálně využívat nejpráhodnější období a zesílené schopnosti v průběhu celého cyklu a také k sobě být přívětivější v době, kdy nemám dost energie a připadám si méně produktivní. Doporučuji tento program všem ženám.“

(Tess, personalistka, Kanada)

Chybou, které se dopouští většina přístupů osobní transformace i většina programů zaměřených na osobní efektivitu, je, že ženám vnucují lineární strukturu a mají nerealistická očekávání ohledně neměnnosti našich duševních a emočních přístupů a náhledů. To nám však brání plně realizovat svůj potenciál v rámci mnohem širšího a rozmanitějšího rejstříku našich schopností, které se pravidelně objevují během jednotlivých optimálních dob našeho cyklu.

Současné metody osobního rozvoje nás nutí uvažovat mužským způsobem, což zasévá zárodek našeho selhání ještě dřív, než začneme o své cíle vůbec usilovat. Zkostnatělé struktury světa businessu navíc zcela ignorují naši cyklickou podstatu, čímž se firmy připravují o nejlepší zdroj kreativity, jaký mohou mít – tedy o nás, ženy!

Pokud jsme si při své práci plně vědomy toho, jak se v průběhu měsíce střídají naše schopnosti a nadání, dokážeme pak nejen být v pracovním týmu výjimečně produktivní a vnímavé, ale můžeme také zažívat úspěch a naplnění v osobním i pracovním životě v míře, která překračuje naše očekávání.

Ve světě, kde každá firma hledá způsob, jak si udržet konkurenční výhodu, představuje tento ohromný potenciál schopností žen zdroj potřebné inspirace, díky níž si firmy mohou udržet svůj náskok před konkurencí.

Co jsou „optimální doby“ a jak jich využívat

„Všimla jsem si, že je pro mne zpravidla snazší se soustředit na práci a udržovat si pozitivnější přístup, když jsem v *dynamické* a *expresivní* fázi. Mám více energie a udělám spoustu práce.“

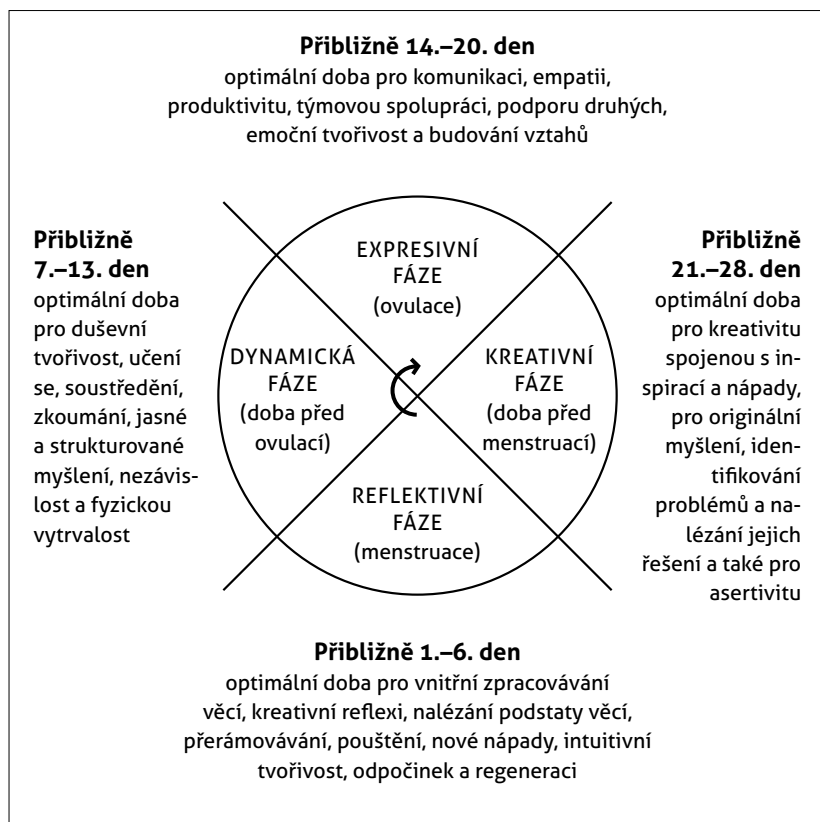
(Barbara, učitelka, Velká Británie)

Měsíční cyklus se skládá ze čtyř optimálních dob. Každá z těchto dob v nás zesiluje jiné duševní schopnosti a emoční kvality. Mění se také naše intuitivní schopnosti a fyzická síla. Během těchto dní máme jedinečnou příležitost tyto zesílené schopnosti pozitivně a flexibilně využívat, abychom plně realizovaly svůj potenciál. Jakmile si začneme uvědomovat své optimální doby a zesílené schopnosti s nimi spojené a jakmile tyto schopnosti začneme uplatňovat ve svém životě tak, jak nám v průběhu měsíce přicházejí, objevíme nejen své skryté talenty a dokážeme toho mnohem více, ale konečně budeme žít svůj život v souladu se svou skutečnou ženskou podstatou a budeme dokonale samy sebou.

Přestože pro účely této knihy některé věci trochu zobecňuji, včetně počtu dnů v cyklu, osmadvacetidenní plán vám pomůže objevit vaše jedinečné osobní optimální doby a schopnosti, a to bez ohledu na to, jak je váš cyklus pravidelný nebo dlouhý. *Cyklický měsíční plán* mohou používat ženy s přirozeným i medicínsky upraveným cyklem (podrobnosti naleznete v 8. kapitole).

V průběhu měsíce prochází většina žen několika jasně odlišenými fázemi. Tyto fáze jsem nazvala *dynamickou*, *expresivní*, *kreativní* a *reflektivní* fází.

Cyklický měsíční plán představuje průvodce na cestě objevování vašich vlastních jedinečných optimálních dob a zesílených schopností.



Obrázek 1: Fáze cyklu a optimální doby

1. Dynamická fáze

Dynamická fáze přichází po ukončení menstruace a končí několik dní před ovulací. Je optimálním časem pro duševní práci, soustředění, učení se, zkoumání, strukturované myšlení, nezávislost a fyzickou vytrvalost.

2. Expresivní fáze

Expresivní fáze zahrnuje dobu několika dní před ovulací a několika dní po ní. Je to optimální čas pro komunikaci, empatii, produktivitu, týmovou spolupráci, podporu druhých lidí a budování vzájemných vztahů.

3. Kreativní fáze

Kreativní fáze je známější jako „předmenstruační fáze“. Je optimální dobou pro tvořivost, inspiraci, originální myšlení, identifikování problémů a nalézání jejich řešení a také pro asertivitu.

4. Reflektivní fáze

Reflektivní fáze je obdobím menstruace. Je to optimální čas pro vnitřní zpracovávání věcí, kreativní reflexi, nalézání podstaty věcí, přerámovávání a pouštění starých záležitostí a rovněž pro nové nápady, odpočinek a regeneraci sil.

Většina z nás se v sobě snaží tento přirozený cyklus dovedností potlačit, abychom se přizpůsobily struktuře moderního světa. Pokud o svých optimálních dobách nic nevíme, máme často tendenci vnímat své schopnosti i samy sebe jako nedůsledné a nespolehlivé, a tento pohled s námi mnohdy sdílejí i naši partneři, nadřízení či spolupracovníci.

Snažíme se to pak vynahrazovat tvrdou prací, jejíž výsledek neodpovídá našim skutečným možnostem. Používáme povzbuzující prostředky, abychom donutily fungovat své myšlení i tělo tak, „jak by mělo“, a trpíme pocity nenaplnění, protože náš život je neustálým bojem, abychom zapadly do struktury, která nám nevyhovuje. Snažíme se zatloukat kulatý kolíček do hranatého otvoru.

Přirozený měsíční cyklus životního rozvoje

Začneme-li pracovat s naším přirozeným cyklem optimálních dob, automaticky získáme dovednosti, které potřebujeme k úspěchu při dosahování svých osobních i pracovních cílů.

Většina metod osobního rozvoje radí:

1. Stanovit si cíl a pak si promyslet a naplánovat postupné kroky, jak ho dosáhnout.

Ideálním nástrojem pro tento druh úkolů jsou schopnosti dostupné v *dynamické fázi* našeho cyklu. Patří sem zesílené schopnosti duševní práce a strukturovaného myšlení.

2. Začít jednat a začít budovat vztahy, které nám pomohou našeho cíle dosáhnout.

Pro budování kontaktů a zajišťování potřebného zázemí a podpory pro naše cíle se hodí zesílené komunikační dovednosti, sebedůvěra, produktivita a společenskost *expresivní fáze*.

3. Být tvůrčí při aktivním řešení problémů a vyjasňování svého směru.

Potenciální hnací silou inspirace a nových nápadů může být *kreativní fáze* cyklu. V této době nechceme dělat nic zbytečného, a proto se jasněji soustředíme na svůj cíl.

4. Vyhodnotit dosavadní postup.

Ideální dobou pro vyhodnocení aktuální situace a svého postupu na cestě k cíli je *reflektivní fáze*, kdy máme přirozeně sklony věci vnitřně přezkoumávat a přehodnocovat.

V rámci jednoho měsíčního cyklu nám tak jsou dostupné veškeré schopnosti, které potřebujeme k tomu, abychom byly samy sobě životním koučem a dosahovaly všech krátkodobých i dlouhodobých změn a úspěchů, po nichž v životě toužíme.

**Menstruační cyklus v sobě zahrnuje přirozený proces
životního a osobního rozvoje.**

Aktivní využívání optimálních dob

Pokud svůj cyklus nerespektujeme, může se nám stát, že budeme podnikat kroky, které nejsou v souladu s našimi schopnostmi dané optimální doby. Můžeme se například snažit začínat nový projekt v naprosto nevhodné *reflektivní fázi*. Optimální dobou pro nové projekty je totiž *dynamická fáze*, kdy disponujeme duševními, emočními a fyzickými schopnostmi potřebnými pro začínání nových věcí.

Stalo se vám někdy, že jste začaly s dietou nebo s pravidelným cvičením, ale za pár dní jste zase přestaly? Nejspíš jste začaly v *kreativní* nebo v *reflektivní fázi*.

V *expresivní fázi*, kdy mezi naše přirozené schopnosti patří budování a podpora obohacujících a přínosných vztahů, je pro změnu nerealistické očekávat vysokou míru soustředění a rozumových schopností *dynamické fáze*.

1. Proč zrovna 28 dnů?

Nežřídka také míváme nerealistická očekávání týkající se stálosti a trvalosti našich schopností, což jen zvyšuje naši frustraci a stres, pokud se nám nedaří těmto představám dostat.

Chceme-li plně realizovat svůj potenciál, musíme porozumět svým optimálním dobám a aktivně je využívat v praxi. Na tuto myšlenku však ženy obvykle bezprostředně reagují:

„To je přece úplný nesmysl! Copak můžu změnit svůj život/práci/ šéfa/svět podle svého cyklu?“

Tato reakce je naprosto pochopitelná a pravdivá. Zatím nemůžeme organizovat svět tak, aby vyhovoval našim optimálním dobám. Můžeme však vědomě a podle možností prakticky uplatňovat své zesílené cyklické schopnosti, a tím si otevírat možnosti, jak využívat svůj potenciál na maximum. Díky tomu pak můžeme vynikat ve svém zaměstnání, vést úspěšné projekty a dosahovat vytoužené rovnováhy mezi pracovním a osobním životem.

Přestože zaměstnavatelé zatím nevyužívají flexibilních schopností nás žen, můžeme aktivně uplatňovat znalost svých optimálních dob my samy – abychom co nejlépe využívaly svých schopností, a díky tomu vynikaly ve svém zaměstnání, dosahovaly úspěchů a žily život, po jakém toužíme.

Cyklický měsíční plán byl vytvořen tak, aby vám pomáhal si uvědomovat vaše optimální doby a aktivně jich využívat k plnému rozvíjení vašeho potenciálu a k dosažení vašich cílů.

Je nicméně důležité vědět, že hovoříme-li o *optimálních dobách*, neznamená to, že nemůžete pracovat nebo plnit úkoly i jindy v průběhu měsíce. Znamená to pouze, že když budete vykonávat určitý úkol v čase, který je pro něj optimální, budete excelovat. A možná vás překvapí skryté vlohy a schopnosti, které v sobě objevíte.

Když budete vykonávat úkoly v časech, které jsou pro ně optimální, budete excelovat.

Pro koho je cyklický měsíční plán určen?

Cyklický měsíční plán se hodí pro každou ženu, která chce objevit skutečnou hloubku svých schopností a zjistit, jakým způsobem je uplatňovat v praxi, aby mohla žít takový život, jaký žít chce. Plán obsahuje denní činnosti zaměřené na tři hlavní životní oblasti:

1. Osobní rozvoj zahrnuje činnosti vedoucí:

- k posílení sebedůvěry, sebeúcty a sebedůvěry,
- k podpoře tvořivosti, vztahů a životního stylu,
- k prozkoumávání toho, co to znamená být sama sebou, a
- k využívání optimálních dob ke zvyšování pocitu duševní pohody.

2. Dosahování cílů zahrnuje činnosti vedoucí:

- k identifikaci vašich skutečných cílů, potřebných kroků a doby vhodné k jejich podniknutí,
- k budování motivace a
- k využívání optimálních dob k zajištění nezbytné podpory pro uskutečnění vašich cílů a snů.

3. Pracovní efektivita zahrnuje činnosti vedoucí:

- k plnému využívání vašeho potenciálu,
- k identifikaci toho, která práce je pro vás nejvhodnější, a
- ke zjištění, jak pracovat efektivněji a využívat optimálních dob pro plnění úkolů a rozhodování.

Plán mohou využívat všechny ženy, které procházejí určitými pravidelnými změnami souvisejícími s hormonálním cyklem, včetně medicínsky upraveného cyklu (tedy ženy používající hormonální antikoncepci), a rovněž ženy s nepravidelným cyklem, včetně žen v menopauze. Plán lze upravit pro nepravidelný cyklus i cykly trvající delší či kratší dobu, než je uváděných 28 dnů (stává se nám to někdy všem). Plán je flexibilní a je navržen tak, aby vám mohl sloužit jako inspirace pro vytvoření vašeho individuálního plánu založeného na vašich vlastních zkušenostech.

Jak cyklický měsíční plán vznikl?

V 90. letech 20. století jsem napsala knihu nazvanou *Rudý měsíc: jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu* (česky vydala DharmaGaia 2011). Na základě zkušeností žen s jejich menstruačními cykly jsem navrhla takový přístup k cyklu, který zohledňoval jeho vliv na ženskou tvořivost, rozumové schopnosti, spiritualitu, sexualitu, emoční léčení a duševní pohodu.

Prvotní inspirací *Rudého měsíce* bylo mé vlastní uvědomění, jaký vliv má menstruační cyklus na mou práci ilustrátorky na volné noze, a to jak z tvůrčího, tak z komerčního hlediska. Po vydání *Rudého měsíce* jsem začala pořádat semináře a přednášky v Evropě a v Severní Americe, na kterých opakovaně padala a padá tato zásadní otázka: „Jaký smysl má menstruační cyklus, když už jsem měla děti, nebo když děti ještě nechci?“

Trvalo mi více než deset let na pozici kreativní ředitelky společnosti pro vývoj multimédií a jako účastnice i lektorky kurzů osobního rozvoje, než jsem tuto otázku dokázala zodpovědět způsobem, který lze aplikovat jak každodenně v zaměstnání, tak při používání technik osobního a životního rozvoje.

Každá žena prožívá své schopnosti a optimální doby jinak. Abyste získaly představu, na co se zaměřit a co zkoušet, obsahuje tato kniha příklady z mého vlastního života i zkušenosti dalších žen. Náš cyklus nám otevírá dveře, abychom našly svou ryze ženskou sílu a sebedůvěru a dokázaly se prosadit v mužském světě – a tato kniha může inspirovat první firmy nebo organizace, které ženám umožní tento zdroj aktivně využívat!

Menstruační cyklus byl vždy součástí společnosti a kultury a nyní se vrací. A tentokrát se ve světě projevuje otevřeně a ve své plné síle a důležitosti!

**Jakmile začnete pracovat s cyklickým měsíčním plánem,
začnete vnímat svůj cyklus jako praktický zdroj
pro svůj rozvoj i dosahování úspěchu.**

V následujících kapitolách vám představím, jak můžete v každodenním životě i v zaměstnání prakticky využívat čtyři zmiňované optimální doby a jak vám mohou pomoci ve stanovování vašich cílů a v jejich dosahování. Zároveň vám také vysvětlím, jak pracovat s cyklickým měsíčním plánem a ukážu vám, jakým způsobem si ho můžete přizpůsobit svým vlastním potřebám.

Shrnutí:

- Menstruační cyklus je mocný, ale nevyužívaný zdroj nedoceníitelných schopností, které lze aktivně využívat pro obohacení našeho života i kariéry a pro dosahování našich vytoužených cílů.
- Svůj cyklus můžeme rozdělit do čtyř fází, z nichž každá nabízí specifické druhy schopností a vnímání. Tyto fáze nazývám *dynamickou, expresivní, kreativní a reflektivní fází*. V rámci cyklu se nám také pravidelně střídají a opakují určité zesílené schopnosti.
- Každá z fází představuje optimální dobu pro určité konkrétní schopnosti a činnosti. Pokud těchto svých zesílených schopností využijeme v dané optimální době, dosáhneme lepších výsledků než ve fázích jiných.

„Kéž bych tyto informace měla k dispozici už před lety. Teď, když vím, že menstruační cyklus má hlubší význam, mohu s ním spolupracovat, místo abych s ním bojovala. Začala jsem pracovat s cyklickým měsíčním plánem a už si plánuji příští měsíc.“

(Amanda, terapeutka, Austrálie)

- Menstruační cyklus v sobě obsahuje přirozenou strukturu pro náš životní a osobní rozvoj. Poskytuje nám optimální doby pro plánování, aktivní jednání, budování kontaktů, tvořivé myšlení i reflexi, a proto jej můžeme využívat k dosahování svých cílů.
- Cyklický měsíční plán nám pomáhá rozpoznat, jak se v průběhu měsíce proměňují naše přirozené schopnosti, a nabízí praktická doporučení, jak tyto schopnosti využívat k našemu

1. Proč zrovna 28 dnů?

prospěchu. Pomáhá nám rovněž plánovat pracovní aktivity v souladu s fázemi našeho cyklu a ukazuje, jak můžeme svůj cyklus využívat k životnímu a osobnímu rozvoji.

- Cyklický měsíční plán mohou používat všechny ženy s funkčním hormonálním cyklem, ať už přirozeným nebo medicínsky upraveným. Plán je natolik flexibilní, že jej lze aplikovat i na nepravidelné cykly či cykly delší nebo kratší než 28 dnů.
- Váš cyklus je praktickým zdrojem pro váš osobní, pracovní i životní rozvoj a pro dosahování úspěchu a vašich cílů.



KAPITOLA

Jak tuto knihu používat

Jsem si vědoma toho, že mnoho čtenářek bude chtít ihned začít s cyklickým měsíčním plánem, a určitě není důvod, proč si rovnou nenalistovat 9. kapitolu. Nicméně moje zkušenosti z práce se ženami na myšlenkách obsažených v plánu ukazují, že pokud tyto ženy více porozuměly změnám souvisejícím s jednotlivými optimálními dobami a měly k dispozici ještě další příklady, jak daných schopností prakticky využívat, pomohlo jim to si lépe uvědomit, co mají v průběhu svého cyklu hledat a na co se zaměřit. Existuje také několik klíčových přístupů k práci s plánem, jež vám usnadní ho aktivně integrovat do svého života.

V následující části nazvané „Klíče k osmadvacetidennímu úspěchu“ naleznete vodítka, jak nejlépe s cyklickým měsíčním plánem pracovat. Třetí kapitola, nazvaná „Seznámení s fázemi“, pak nabízí celkový popis cyklu a jeho fungování.

Pokud rozumíme tomu, co se nám v průběhu cyklu děje, je pro nás snazší přijímat své proměny, užívat si jich a nalézat zábavné a jedinečné způsoby, jak své cykličnosti využívat v každodenním životě. Kapitoly 4. až 7. podrobně popisují jednotlivé fáze cyklu a zaměřují se na duševní, emoční a fyzické změny, kterými procházíme. Nabízejí rovněž praktické strategie, jak schopnosti každé optimální doby využívat. Dozvíte se zde také, jakým činnostem se vyhnout a jakých očekávání se vyvarovat, protože jsou v rozporu s danou fází. Vždy je dobré vědět, co dělat i co nedělat.

Vždy je dobré vědět, co dělat, i čemu se naopak vyhnout!

Cyklický měsíční plán funguje jako počáteční průvodce, který vám pomůže objevit v jednotlivých optimálních dobách vaše vlastní schopnosti a pomůže vám zjistit, jak jich můžete co nejlépe využít. Plán je možné používat tak, jak jej předkládám, nebo si můžete po jednom zkušebním cyklu vytvořit plán vlastní, který bude odpovídat jedinečnosti vašeho cyklu. S tím vám pomůže 10. kapitola s názvem „Plán jsem vyzkoušela – a co dál?“, která popisuje, jak si můžete své cyklické schopnosti podrobně zaznamenávat s použitím *měsíčních hodin*. Měsíční hodiny vám mohou sloužit jako osobní mapa síly, jež vám umožní co nejlépe využívat váš cyklus, i jako klíčový průvodce při objevování vašeho potenciálu a cest k úspěchu, k dosažení cílů a ke štěstí.

Klíče k osmadvacetidennímu úspěchu

Abychom mohly v každé optimální době využívat svých zesílených schopností způsobem, který nejenže lze použít v každodenním životě, ale který také skutečně funguje, musíme aplikovat pět klíčových přístupů ke svému cyklu:

První klíč: Vědomí cykličnosti

Druhý klíč: Plánování

Třetí klíč: Důvěra

Čtvrtý klíč: Aplikace v praxi

Pátý klíč: Flexibilita

První klíč: Vědomí cykličnosti

Vědomí cykličnosti je nejdůležitějším klíčem, díky kterému můžeme začít využívat potenciál našich vloh a začít pracovat se zesílenými schopnostmi našeho cyklu. Je základem pro všechny ostatní klíče.

Abychom mohly plně realizovat svůj potenciál a případně objevily své doposud skryté talenty, musíme v průběhu každého měsíce věnovat vědomou pozornost změnám v těle, v duševních dispozicích a v emočních kvalitách.

„Tento měsíc byl nesmírně zajímavý, protože mě přivedl k uvědomění, že některé fyzické, duševní a emoční schopnosti jsou cyklické.“

(Melanie, učitelka, Velká Británie)

Pokud si budeme všimnat, co nám jde v které fázi cyklu snadno a co naopak obtížněji, budeme vědět, kdy naše schopnosti vrcholí, a budeme schopny využít zásadních zdrojů a možností, jež nám optimální doby nabízejí. Pak se nestane, že by se nám nepodařilo splnit nějaký projekt, cíl nebo úkol pouze proto, že jsme podnikly nesprávné kroky v nevhodnou dobu.

Vědomí sebe sama nám pomáhá nejen dosahovat lepších výsledků, ale také posilovat naši sebedůvěru a sebeúctu. Pomáhá nám objevovat naše skutečné „já“ a chápat, že „proměnlivost“ není negativní ženská vlastnost, ale naopak kvalita, která obohacuje náš život a dodává nám sílu.

Druhý klíč: Plánování

Až budete cyklický měsíční plán používat několik měsíců, vaše nová znalost optimálních dob vás jednoznačně přesvědčí, že vaše zesílené schopnosti jsou cyklické a že přicházejí každý měsíc přibližně ve stejnou dobu.

Tento úžasný objev vám dodá sílu a sebedůvěru plánovat si předeem, jak zesílených schopností co nejlépe využít v následujícím měsíci. Můžete si naplánovat, že je využijete jak pro každodenní úkoly, tak pro dosahování lepších výsledků v zaměstnání, nebo abyste podpořily svůj postup na cestě za svými cíli a sny. Na rozdíl od tradičních metod osobního rozvoje však při stanovování cílů pro nadcházející měsíc nastavujeme jednotlivé činnosti tak, aby byly v souladu s naším cyklem.

Ve spojení s plánovacím diářem představuje náš cyklický měsíční plán účinný nástroj pro dosahování úspěchu a osobního naplnění.

Plánování nám umožňuje si připravit veškeré potřebné informace a věci dopředu, abychom je pak měly ve správnou chvíli na správném místě a mohly rychle a efektivně plnit aktuální úkoly. V takovém případě totiž můžeme cele využít svých zesílených schopností pro plnění úkolu samotného, a ne jimi plýtvat teprve ve snaze zařídit vše potřebné.

Plánování nicméně vyžaduje důvěru. Pokud odložíme určitou práci až na dobu, kdy pro ni budeme mít ty nejvhodnější zesílené schopnosti, musíme mít důvěru, že se tyto schopnosti skutečně objeví. To může být vskutku výzvou, zejména tehdy, má-li optimální doba pro daný úkol nastat těsně před termínem jeho dokončení.

Třetí klíč: Důvěra

Začínáme-li pracovat s optimálními dobami, je jednou z nejobtížnějších věcí naučit se důvěřovat tomu, že se naše „magické“ schopnosti skutečně dostaví. Stejně tak je třeba mít na paměti, že úroveň našich zesílených schopností bude postupně zase klesat, takže musíme mít víru, že dokážeme své schopnosti efektivně využívat i s tím, jak se mění.

Abychom důvěřovaly procesu, kterým každý měsíc procházíme, potřebujeme si být vědomy své cykličnosti a zároveň mít zkušenost s jejím praktickým uplatňováním při plánování i plnění úkolů. Odměnou za tuto důvěru nám pak často bývá příjemné překvapení, když objevíme nějakou svou novou schopnost nebo dosáhneme něčeho, co překonalo naše očekávání.

Důvěrou je myšleno, že dokážeme odložit – je-li to možné – splnění úkolu na vhodnou optimální dobu. Udělat něco takového pro nás může představovat skutečnou výzvu, zejména jsme-li pod časovým tlakem a navenek by se mohlo zdát, že odložením úkolu na později mu vlastně připsujeme „nízkou prioritu“. Ve skutečnosti mu však dáváme prioritu nejvyšší, protože jej posouváme na dobu, která je pro jeho splnění z našeho pohledu nejvhodnější. Důvěřujeme-li svým schopnostem, budou jim důvěřovat i naši kolegové, protože budeme plnit své úkoly dobře a včas. Vyžaduje to z naší strany jen trochu více asertivity při časovém rozvrhování činností a úkolů.

Možná si říkáte, že když mám svou vlastní firmu, organizovat si takto svůj čas je pro mne snadné. Je a není. Se svým pracovním

časem sice mohu nakládat trochu flexibilněji, ale i tak musím plnit termíny, které stanovili jiní lidé, ať už jsou to klienti, dodavatelé nebo spolupracovníci. Musím chodit na schůzky, psát zprávy a komunikovat se světem, a to i v časech, které nemusí být pro dané úkoly optimální. Je-li to možné, snažím se pochopitelně úkoly naplánovat tak, aby ladily s mými zesílenými schopnostmi, ale není to samozřejmě možné vždycky. Což neznamená, že bych danou práci nemohla udělat někdy jindy v měsíci – to mohu, ale budu ji vykonávat, aniž bych využívala svůj potenciál naplno.

Musíme svým optimálním dobám důvěřovat natolik, abychom si řekly: „Ano, vím, že je to náročný úkol, ale mé optimální schopnosti pro něj přijdou až příští týden. Proto ho o týden odložím, a zároveň na něj budu pamatovat, kdyby se potřebné dovednosti objevily dřív. Pokud si vzpomínám, když jsem takto naposledy odložila úkol na dobu, která pro něj byla nejvhodnější, udělala jsem mnohem víc práce za mnohem kratší dobu.“

Čím intenzivněji budeme s optimálními dobami pracovat, tím více budeme důvěřovat své schopnosti dosahovat cílů a úspěchů a tím více budou lidé kolem nás důvěřovat našemu jedinečnému přístupu k plnění úkolů.

Čtvrtý klíč: Aplikace v praxi

Jedinou možností, jak začít svým cyklickým schopnostem důvěřovat, je naučit se vykonávat ty správné činnosti ve správnou optimální dobu. Chceme-li si na vlastní kůži prožít, jaký účinek a vliv na nás optimální doby mají, musíme celý koncept vyzkoušet v praxi.

Cyklický měsíční plán je navržen tak, aby vám na 28 dnů poskytoval nápady a návrhy pro denní činnosti ve třech konkrétních oblastech života. Tyto oblasti zahrnují *osobní rozvoj*, *dosahování cílů* a *pracovní efektivitu*.

Při práci s plánem si pak můžete vybrat denní činnosti pro jednu danou oblast a této oblasti se věnovat celý měsíc, nebo můžete každý den vyzkoušet jednu či dvě různé činnosti z různých oblastí.

Důležité je zkoušet aplikovat schopnosti jednotlivých optimálních dob v praxi, i kdyby to měly být jen maličkosti. Když například během *dynamické fáze* pocítíte zvýšenou schopnost soustředění a pozornosti, můžete tuto dobu využít, abyste se zabývaly finanční-

mi záležitostmi, udělaly účetnictví nebo třeba zkusily najít výhodnější nabídky a ceny. V této fázi dokážeme s větší lehkostí zpracovávat složité informace, všítat si chyb, počítat nebo se orientovat v právnických formulacích. Bude nám to trvat kratší dobu a bude nás to méně obtěžovat než v jiných fázích.

Pokud nebudeme jednat ve správnou optimální dobu, připravíme se o příležitost vyzkoušet si své zesílené schopnosti (což v konečném důsledku zvyšuje i naši důvěru v jejich existenci) a promarníme také cennou příležitost plnit úkoly rychle a snadno.

**Jednáme-li ve správnou chvíli, naše potenciální vlohy
se proměňují ve skutečné dovednosti.**

Pátý klíč: Flexibilita

Flexibilita je nutná, protože nefungujeme na klíček. Délka i pravidelnost našeho cyklu se mohou měnit, a kolísat proto může i délka jednotlivých optimálních dob. Navíc ve většině případů neexistují jednoznačné přechodové momenty, v nichž by se naše zesílené schopnosti náhle změnily (i když i to se může stát). Spíše je to tak, že naše schopnosti postupně zesilují od začátku dané fáze a posléze se pomalu proměňují ve schopnosti fáze následující. Pokud se tedy náhodou stane, že náš cyklus je o pár dnů kratší nebo naopak o týden delší než obvykle, může nám připadat, že veškeré naše plánování přišlo vniveč.

Flexibilita znamená nepanikařit a prostě přijmout skutečnost, že přesné načasování našich zesílených schopností se změnilo. A pak na základě našeho vědomí cykličnosti a na základě našich praktických zkušeností hledat způsob, jak co možná nejlépe využít těch schopností, které máme v zesílené míře právě teď. Což mimo jiné znamená také vytáhnout diář a činnosti naplánovat na jindy – třeba na příští optimální dobu.

Dám vám jeden konkrétní příklad. Teď, když píšu tuto kapitolu, jsem na dovolené v Portugalsku. Jelikož jsme chtěli letenky co možná nejlevnější, vyšla naše dovolená na mou *kreativní a reflexivní fázi*. Přestože jsem tedy na dovolené, „vědomí mé cykličnosti“

mě upomíná, že kreativní fáze je pro mne nejvhodnějším časem na psaní, a proto jsem si na základě „důvěry“ a „aplikace v praxi“ naplánovala využít tuto optimální dobu ke psaní.

Po dvou dnech odpočinku jsem si řekla, že už bych měla začít psát, v domněnání, že mám před sebou ještě celý jeden týden optimální doby pro psaní. Jenže – jak už nejspíš tušíte – moje hormony si pospíšily a já přešla nečekaně brzy do *reflektivní fáze*!

Když si teď zpětně vybavuji své pocity před dovolenou, měla jsem už tehdy chuť psát, ale protože toho bylo třeba před odjezdem tolik zařídit, tento svůj pocit jsem ignorovala a držela se svého diáře a původního plánu. Moje tělo mi však říkalo, že správná optimální doba na psaní už nastala.

Takže jaké mám teď možnosti? Mám si užívat dovolené a nepsat vůbec? Ne, píšu i tak, nicméně poznamenávám si pouze nápady, vhledy a koncepty, které mi přináší má *reflektivní fáze*. Později, v průběhu *dynamické fáze*, projdu všechny poznámky na papírech, které se tu povalují v našem letním bytě, dám je dohromady a vytvořím strukturu, jež bude jádrem následující kapitoly. Text samotný napíšu v další *kreativní fázi* – a možná si dám příště lepší pozor na znamení změn, která mi dává najevo moje tělo.

A mezitím si budu meditovat a přemýšlet při opalování na pláži!

Doufám, že je vám nyní jasnější, jak těchto pět klíčových principů funguje a jak jsou navzájem propojené. V průběhu práce s cyklickým měsíčním plánem vám budu předkládat praktické tipy na činnosti, které jsou v souladu s danou optimální dobou – nicméně pokud se vám fáze nečekaně změní, klidně přeskočte v plánu dále.

Čím více budete svých zesílených schopností prakticky využívat, tím lépe budete schopny vnímat, co můžete v danou chvíli dělat, a tím flexibilněji budete k problémům, úkolům a cílům přistupovat. Přestanete litovat, že jste právě přišly o určitou zesílenou schopnost, nebo si přát, abyste byly pořád tak schopné a výkonné, a místo toho budete zkoušet, jak schopnosti aktuální optimální doby aplikovat na daný úkol. Může vám to přinést mnohem hlubší vhledy a lepší výsledky, než kdybyste nebyly „proměnlivé“.

Shrnutí

- Cyklický měsíční plán můžete začít používat okamžitě.
- Aby vám plán přinesl co nejvíce užitku, je dobré a) vědět, jak k němu nejlépe přistupovat, b) rozumět svému cyklu a c) mít představu, které z vašich schopností jsou právě zesílené a jak jich můžete využívat.
- Uvědomujeme-li si fyzické, duševní a emoční změny v průběhu celého měsíce, pomáhá nám to zjistit, kdy se nám zesilují jaké schopnosti, a můžeme dokonce objevit i své skryté talenty!
- Jsme-li si vědomy sebe samých, pomáhá nám to nejen dosahovat větších úspěchů a podávat lepší výkony, ale posiluje to i naši sebedůvěru a sebeúctu.
- Plánujeme-li podle dob našich zesílených schopností, umožní nám to si zvolit pro jednotlivé úkoly tu nejvhodnější optimální dobu, plně realizovat svůj potenciál při jejich plnění, vykonávat je rychle a efektivně a dosahovat vynikajících výsledků.
- Cyklický měsíční plán se spolu s plánovacím diářem stává mocným nástrojem pro dosahování úspěchu a osobního naplnění.
- Podnikáme-li ty správné kroky ve správnou optimální dobu, umožňuje nám to si vyzkoušet, jak silné a různorodé jsou naše zesílené schopnosti. Jednáme-li ve správnou chvíli, naše potenciální vlohy se proměňují ve skutečné dovednosti.

„Koncept *cyklické ženy* umožňuje ženám porozumět, proč nefungují lineárně, ale cyklicky. S tímto vědomím pak mohou ženy využívat svých různých optimálních dob pro fyzické výkony, kreativitu, budování vztahů nebo jako čas pro sebe tak, aby je co nejlépe využily pro své zdraví, rodinný život i svou kariéru. Jsem Mirandě velmi vděčná za její inspirativní práci.“

(Zahra Haji, učitelka jógy, Kanada)

- Máme-li praktickou zkušenost s uplatňováním svých zesílených schopností, jsme schopny odkládat úkoly na dobu, která je pro ně nejvhodnější, protože víme, že nám pak půjdou mnohem snáze a rychleji.
- Důvěra v naše zesílené schopnosti vyrůstá jednak z toho, že když je používáme v praxi pro aktuální cíle a úkoly, dosahujeme nečíslně překvapivých výsledků, a jednak z naší jistoty (założené na „vědomí cykličnosti“), že víme, kdy naše schopnosti přicházejí nebo se mění.
- Flexibilita a schopnost přizpůsobit se, když věci nejdou podle plánu, znamená, že si jsme vědomy cyklické povahy svých zesílených schopností a že při jejich neočekávané změně hledáme cesty, jak pro aktuální úkoly využít ty schopnosti, které se nám momentálně objevily.
- Další příležitost využít konkrétní zesílenou schopnost budeme mít vždycky už příští měsíc.

Seznámení s fázemi

Tělesný cyklus

Měsíční cyklus, kterým prochází ženské tělo

Menstruace:

Přibližně 1.–5. den: děloha se zbavuje staré výstelky.

Předovulační fáze:

Přibližně 6.–11. den: ve vaječnících se vyvíjí vajíčko, děložní výstelka sílí a roste hladina hormonů.

Ovulace:

Přibližně 12.–16. den: vajíčko dozrává, je uvolněno z vaječníků a připraveno k oplodnění.

Předmenstruační fáze:

Přibližně 17.–28. den: hladina hormonů klesá. Pokud je vajíčko oplodněno, usazuje se v děložní výstelce.

Většina z nás ví, že náš menstruační cyklus se točí kolem dvou hlavních období – uvolnění vajíčka při ovulaci a uvolnění děložní výstelky při menstruaci.

Zatímco menstruaci nepřehlédne žádná z nás a předmenstruační fázi velmi dobře znají všechny ženy trpící premenstruačním syndromem, méně žen si uvědomuje změny, kterými procházejí ve fázi předovulační a během ovulace. Kvůli nedostatečnému povědomí o těchto fázích vzniká mylný dojem, že menstruace je izolovaná, jednou za měsíc se opakující událost, a nikoliv že se jedná o jednu ze čtyř fází celého cyklu měsíčních proměn. Pokud máme silný či bolestivý premenstruační syndrom nebo menstruační bolesti, můžeme mít pocit, že většinu času jsme „normální“ – a pár dní do měsíce

musíme přetrpět „nenormální“ stav. Chápeme-li však menstruační cyklus takto, uniká nám vědomí jeho cykličnosti. Menstruační cyklus je tak zredukován na izolovanou „nenormální“ událost, která se pouze více či méně pravidelně opakuje v našem diáři.

Neuvědomujeme si, že považujeme za „nenormální“ to, co je pro nás ženy „normální“. Také nám uniká, že jednotlivé fáze našeho cyklu se v našem každodenním životě projevují jako proměny ve způsobu uvažování, střídající se dovednosti a schopnosti a měnící se potřeby. Přicházíme tím rovněž o možnost si být vědomy toho, že náš cyklus je nepřetržitým proudem změn a že je to neustálý proces přecházení z jedné fáze do druhé – neustálý proces proměn toho, kým jsme.

Často se nám vůbec nezamlouvá, že bychom se měly týden od týdne měnit, a máme tendenci nevnímat většinu změn, kterými naše tělo prochází, stejně jako jejich účinky na naše myšlení, schopnosti, pocity a potřeby.

„Když si tak zpětně čtu svoje zápisky, jsem velmi překvapena, jak se celý měsíc měním.“

(Melanie, učitelka, Velká Británie)

V průběhu měsíce se nám proměňuje například práh bolesti. Změnami prochází i náš zrak a sluch, tepová frekvence, fyzická vytrvalost, koordinace nebo orientace v prostoru, mění se velikost a pevnost našich prsou, složení moči nebo naše tělesná teplota a váha.

Všechny tyto změny mají vliv nejen na naši fyzickou energii a výdrž a na náš způsob myšlení a uvažování, ale také na vztah mezi tím, co a jak vnímáme na vědomé a na podvědomé úrovni. Během měsíce se mění naše chování, naše dovednosti, naše sexualita i spiritualita – a přesto jsme společností přesvědčovány, že my i naše vlastnosti by měly být stále stejné, neměnné.

Z biologického hlediska obnovuje menstruační cyklus každý měsíc naši plodnost. Dává nám možnost otěhotnět. Smyslem fyzických, duševních a emočních změn, jimiž procházíme, je připravit nás na těhotenství. Pokud neotěhotníme, mají tyto změny přinášené menstruačním cyklem jinou, ale stejně důležitou úlo-