



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
jazyková korektura: Lucie Koubek





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 nepřipadlo v úvahu! Nejdřív je přece nutné 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. Žít 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.“



Dřív 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.

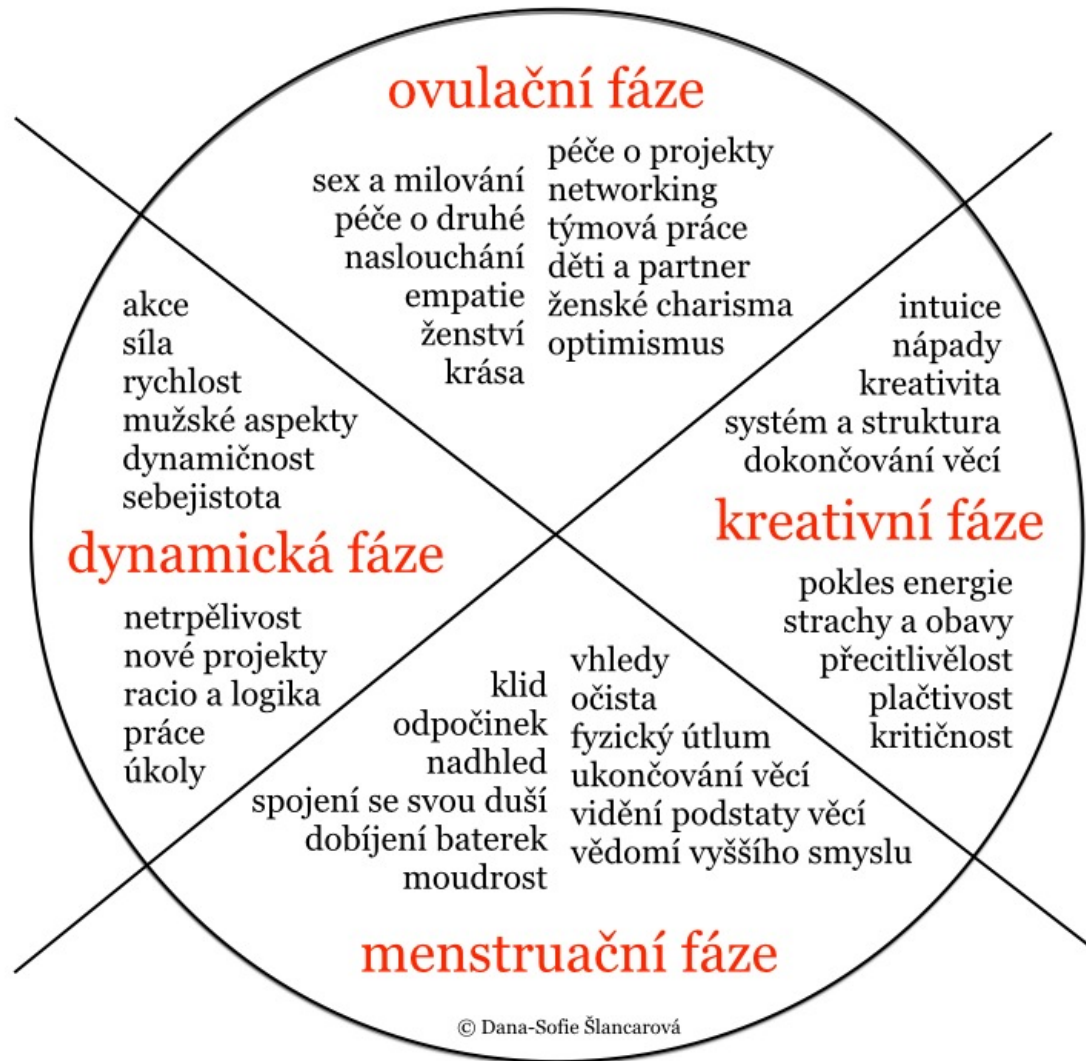
A když jsem k tomu všemu přidala ještě své cyklické zkušenosti a poznatky, začala jsem objevovat úplně nový život a nové možnosti fungování ve všech oblastech – jak co se týkalo mne samé, tak mého partnera, mého syna i mého podnikání, které je mou opravdovou vášní.

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 nanejvýš** kreativní a efektivní, milující život a **svět a při tom všem** stále samy sebou.



FÁZE CYKLU EFEKTIVNÍ CYKlickÉ ŽENY



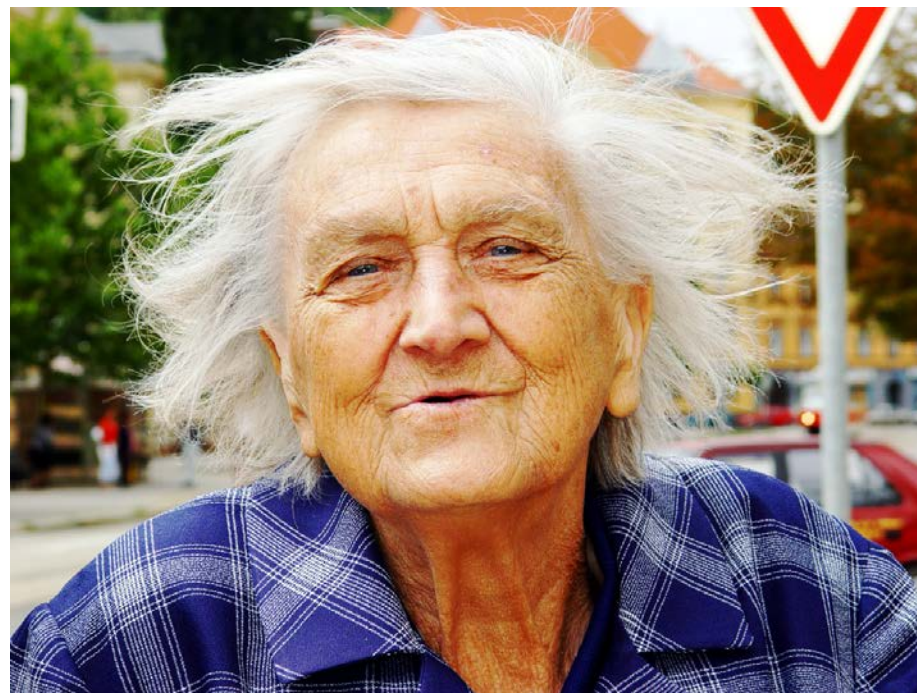
PRINCIP PRVNÍ: CYKlickÁ ŽENA SI DOVOLUJE ODPOČÍVAT

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 obě moje 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. Nechoázelo 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.



První vlaštovku změny mi pak do života přineslo právě setkání s cykličností. Pomalu mi začalo docházet, že když trochu uberu, zejména v době těsně před menstruací, projevy premenstruačního syndromu (PMS) se značně zmírní. Přesto se stále opakovaly měsíce, kdy jsem si „opravdu, ale opravdu nemohla dovolit odpočívat“. Co následovalo, asi velmi dobře znáte. S příchodem postmenstruační, dynamické fáze (viz graf fází cyklu v předchozí kapitole) se moje energie a akceschopnost nevrátila. Bývala jsem vyčerpaná, unavená a stejně jsem nemohla nic dělat, i když jsem teoreticky měla být dynamická a akční.

Když jsem ovšem k tomuto uvědomění přidala poznatek, který popisuju v úvodu, tedy že pokud chci být přínosem pro druhé, musím se primárně starat o svou vlastní pohodu, věci se začaly doopravdy měnit.

Dnes proto vždy hledím na to, abych dostatečně spala a zohledňovala různé potřeby spánku v různých fázích. V dynamické a ovulační fázi spím výrazně méně. Chodím pozdě spát a brzo vstávám, ale energie mi nechybí. S nástupem premenstruační fáze však začínám respektovat narůstající potřebu spánku. Některé ženy v této době chodí spát se svými malými dětmi a večer už cíleně nic nedělají, ani v domácnosti. Řada žen, které prošly mými kurzy, potvrzuje, že v době před menstruací potřebují spát i o dvě hodiny déle než v předchozích dvou fázích – a že ve fázi menstruační by klidně prospaly celý den. A pokud si to dopřejí, výrazně se zvyšuje jejich výkonnost ve všech fázích cyklu.

Na svých kurzech a přednáškách často připodobňuji naše tělo mobilu. Naše zásobárna energie = baterka má určitou kapacitu a v průběhu měsíce se vybíjí. Pokud si nenabijeme baterku mobilu, už si nezatelefonujeme. Není šťáva, není funkce. Naše tělo má bohužel jednu nevýhodu – po řadu let se nám může zdát, že naše vnitřní baterka je nevyčerpatelná. Ale není. Prvními známkami vybití bývají drobné neduhy: bolesti hlavy, bolesti břicha před menstruací nebo při ní, drobné rýmečky, kašlíčky, angínečky, chřipečky... Pokud všechny tyto signály ignorujeme, nastupují zásadnější choroby: tak silný PMS, že nás na několik dní vyřadí z provozu, nejrůznější „ženské“ nemoci, únavové syndromy a tak dále. Končí to buď razantní změnou životních návyků, anebo – smrtí. Baterka je dead a už si nezavoláme.

Můžeme si také představit vytrvalostního běžce. I on trénuje s přestávkami, dává si pauzy, odpočívá, relaxuje, spí. Neběží pořád. Po závodě si nejde zaběhnout další maraton, ale nechá tělo odpočinout a nabrat síly.

Naše další nevýhoda je v tom, že my jako moderní lidé nepřetěžujeme tolik svoje tělo, ale spíše svou mysl. Nedokážeme ji ani na chvíli vypnout. Neustále v ní běží nějaké myšlenky, často aniž bychom si to uvědomovali. Řada z nich běží na pozadí bez našeho vědomí. A víte, jak to dopadá s Windows, když necháte příliš mnoho aplikací otevřených na pozadí? Běh počítače se postupně zpomaluje a zpomaluje, až vám nezbude, než stejně všechno vypnout a restartovat celý systém. Proto je velmi žádoucí aplikace vypínat a systém nepřetěžovat a totéž platí i pro náš mozek. I on potřebuje pravidelně resetovat, vymazávat staré a



nefunkční programy a neukládat na disk zbytečně mnoho nepotřebných myšlenkových souborů.

Správná cyklická žena si tedy dovoluje odpočívát. Dbá na to, aby dostatečně spala, protože ví, že když investuje do toho, aby znovu nabrala sílu, mnohonásobně se jí to vrátí v efektivitě a vnitřní pohodě v příštím měsíci. Správná cyklická žena ví, že její cyklus zahrnuje jak fázi aktivity, tak fázi odpočinku, stejně jako plný rok zahrnuje jak jaro a léto, tedy růst, bujení a rozkvět, tak podzim a zimu, tedy dobu vnitřního ponoru, stahování se do ústraní a do klidu a chvíle odpočinku, nicnedělání a nabírání síly pro další cyklus.



Často také slyším námitku: „Ano, tyto myšlenky se mi velmi líbí, ale já sama si prostě tolik odpočinku nemůžu dovolit. Nedovoluje mi to moje náročné zaměstnání, moje děti, moje domácnost...“ Můj argument je jednoduchý – znovu apeluji na myšlenku, kterou rozvádím v úvodu: Jste platnější pro svého zaměstnavatele, své kolegy, své klienty, svého partnera, svou rodinu, když pracujete do úmoru, nespíte, neodpočíváte a pak jste permanentně ve stresu a v nepohodě – nebo když dopřejete svému tělu i své mysli to, co potřebuje, tedy i chvíle relaxu? Určitě jste si už všimly, že když jste unavené a ve stresu, snáz děláte chyby a všechno vám jde pomaleji. Krokem k vyšší efektivitě tedy není pracovat víc, ale pracovat míň a víc odpočívát.

Zkuste to. Výsledek zaručen.

Mám pro vás ještě několik drobných tipů, které mi fungují:

- V premenstruační a menstruační fázi chodím spát o hodinu dřív a jsem v tom disciplinovaná, opravdu si to hlídám. Vyplácí se to.
- Pokud na mne přijde stav silné únavy i během dne, neřeším to kávou nebo černým čajem, ale prostě si na deset nebo na dvacet minut lehnu. Buď se mi podaří usnout, nebo se jen dostanu do takového specifického meditačního alfa stavu, který mi umožní „restartovat“ mysl, a tím i celé tělo. Většinou se sama spontánně probudím, ne déle než po dvaceti minutách, a cítím se

