

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.

Knih *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?



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 linearitě a ženské cyklicity schopem 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

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

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 nejrůznějších 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



KAPITOLA

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-

1. Proč zrovna 28 dnů?

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.



KAPITOLA

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 vaječnicích 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

Jak cyklus využít k vlastnímu prospěchu

Chceme-li cyklus využít ke svému prospěchu a k dosažení životního naplnění, musíme porozumět jeho jednotlivým fázím a prozkoumat je podrobněji. Musíme se podívat na to, jaký na nás tyto fáze mají vliv a hledat pozitivní a praktické způsoby, jak své měsíční proměny uplatňovat v životě, v zaměstnání i při dosahování svých snů a cílů.

V následujících čtyřech kapitolách popisují jednotlivé fáze – jak se během nich proměňujeme, jaký na nás tyto fáze mají vliv a jaké příležitosti nám přinášejí. V každé kapitole naleznete jednak seznam možných schopností a přístupů, které vám v dané fázi mohou dobře fungovat, a jednak soupis věcí, na které je dobré si dát pozor nebo které vám fungovat nemusejí. U každé z fází doporučuji také vhodné strategie pro fyzické zdraví i emoční pohodu a vhodné přístupy pro dosahování větší efektivity a cílů. Na volné stránky na konci kapitol si pak můžete zapisovat své vlastní postřehy.

K jednotlivým kapitolám se můžete vracet, jakmile nastane příslušná fáze vašeho cyklu – pomůže vám to si porovnat předkládané informace s vašimi vlastními zkušenostmi a nalézt pozitivní a praktické způsoby, jak své zesílené dovednosti a schopnosti uplatňovat ve svém životě.

Každá žena prožívá svůj cyklus zcela jedinečně. Existují určité prožitky, jež jsou mnoha ženám společné, ale může se stát i to, že některé ze schopností a činností doporučovaných v následujících kapitolách budou ve skutečnosti zapadat do jiné vaší fáze, než u které je uvádím já. Pro práci s menstruačním cyklem neplatí žádná pevně stanovená pravidla – využívejte je tak, jak to nejlépe vyhovuje vám osobně.



KAPITOLA

Kreativní fáze v praxi

Své zkoumání jednotlivých fází menstruačního cyklu začneme u fáze, která bývá pro mnohé z nás tou nejobtížnější – a sice u *fáze kreativní* neboli premenstruační. Tato fáze pro nás může být nepříjemná kvůli řadě rušivých premenstruačních symptomů, které mohou negativně ovlivňovat jak náš pracovní život, tak i naše vztahy a sebejistotu a sebedůvěru.

„(Den 26: *kreativní fáze*) Potřebuju víc spát a nechce se mi tolik vést společenské řeči. Bez mrknutí oka se zbavuju toho, co už nefunguje, ale jsem citlivá na kritiku a soudy druhých. Potřebuju něco tvořit a mít pocit, že se mi to daří.“

(*Déborah, návrhářka v módním salonu, Francie*)

Příčiny premenstruačního syndromu popisují různé teorie různě, je ale pravda, že na některé ženy mají tyto každoměsíční symptomy velmi silné účinky, které v žádném případě nechci nijak zlehčovat. Cyklický měsíční plán navržený v této knize lze nicméně použít i jako doplněk jiných léčebných metod a přístupů. K identifikaci toho, kdy se příznaky objevují a co je ovlivňuje, je pak možné využít individuální měsíční hodiny popisované v kapitole 10.

Náročnost *kreativní fáze* se může v některých měsících projevat více než jindy. V této době klesá naše celková výdrž stejně jako duševní schopnosti a naopak vzrůstá fyzické napětí, frustrace a agresivita a spolu s ní se objevuje větší přecitlivělost, výkyvy nálad, silné emoce a pocity deroucí se z hlubin naší bytosti. Pro lidi v našem okolí může být nelehké se s tím vším vyrovnávat: s onou

Kreativní fáze je příležitostí odložit emoční a duševní zátěž, abychom ji s sebou nemusely nést i do dalšího měsíce.

Optimální doba *kreativní fáze*

Kreativní fáze nám nabízí zesílené schopnosti a dovednosti, které můžeme využít ke zlepšení svého života, kariéry i práce a k dosažení svých cílů. Chceme-li tuto fázi zúžitkovat skutečně produktivně, je třeba si připravit určité strategie, abychom nepropásly své zesílené schopnosti, a také taktiky, jak zvládat úkoly, které nám v této fázi nejdou tak dobře.

V následující části kapitoly naleznete doporučení a návrhy, jaké činnosti vás mohou v *kreativní fázi* podpořit a jak můžete využít předností této doby k vlastnímu prospěchu. Při čtení těchto tipů vám určitě budou přicházet vlastní nápady, které si můžete zaznamenat na volnou stránku na konci kapitoly.

Schopnosti a dovednosti *kreativní fáze*:

- Kreativita vycházející z nadšení – chceme věnovat energii věcem, které nás inspirují a které živí náš vnitřní oheň!
- Tvořivé psaní.
- Komunikace vedená vášní srdce.
- Vizuální tvorba vycházející z našeho nadšení.
- Představivost a imaginace.
- Hudební tvorba pramenící z naší radosti ze života.
- Zhmotňování našich cílů a nejdivočejších přání.
- Schopnost vidět kolem sebe skryté příležitosti a synchronicity („shody náhod“).
- Schopnost přicházet s novými nápady na základě minima informací, brainstorming.
- Náhlé inspirace a schopnost rozvíjení tvůrčích myšlenek.

- Náhlé vhledy a pochopení věcí.
- Nápady přicházející zčistajasna.
- Intuitivní pochopení složitých teorií.
- Schopnost uspořádat nestrukturované informace.
- Schopnost vidět za množstvím detailů zákonitosti, jimiž se věci řídí.
- Schopnost rozpoznat a opustit, co nám nefunguje nebo už nám neslouží.
- Schopnost identifikovat problémy a neefektivitu.
- Potřeba uklízet, a tím vytvářet prostor a řád.
- Zbavování se emoční zátěže, přežitých postojů, myšlenkových přístupů a vzorců, tvorba nového řádu.
- Znalost toho, co potřebujeme, abychom dosáhly žádoucího účinku.

Co nám v *kreativní fázi tak úplně nejde:*

- Pochopit něco logického.
- Uvažovat racionálně.
- Pracovat s druhými lidmi na problémech.
- Vciťovat se do druhých.
- Pracovat v týmu.
- Začínat nové projekty.
- Pouštět se do změny životního stylu či režimu.
- Strukturovaně se učit, myslet nebo plánovat.
- Říkat si pozitivní afirmace o sobě a o svém životě.
- Pokoušet se napravit sebe sama nebo svoje vztahy.

Na co je třeba si dávat v *kreativní fázi pozor:*

- Výkyvy nálad.
- Podrážděnost a nesnášenlivost, doprovázená plačtivostí a extrémní přecitlivělostí.
- Přecitlivělost na kritiku.

4. Kreativní fáze v praxi

- Neschopnost objektivně vyhodnocovat informace, úkoly, situace a lidi.
- Potřeba mít pravdu za každou cenu.
- Potřeba, aby druzí uznali naši pravdu.
- Tendence přicházet s nepodloženými scénáři možného vývoje.
- Tendence dělat ze všeho drama.
- Vnější kritičnost, která odráží naše přísné vnitřní posuzování sebe sama.
- Agresivita a úzkost pramenící z hluboce zakořeněných strachů.
- Zhoršená schopnost si vybavovat věci a slova z paměti.
- Období aktivní a silné duševní, emoční i fyzické energie se střídají s obdobími, kdy jsme pomalejší a línější.
- Okamžiky nízké hladiny cukru v krvi.
- Větší pravděpodobnost změny vzhledu než v jiných fázích.
- Neočekávejte, že druzí lidé budou vědět, jak vaše chování zvládnout. Pokud to víte vy, vysvětlete jim to a průběžně je o svém stavu informujte.
- Nedostatek trpělivosti a tolerance – všechno musí být uděláno okamžitě a hned!
- Mylné očekávání, že druzí vědí, co potřebujeme.

Strategie pro kreativní fázi:

Fyzický stav:

- Během dne si dopřávejte přestávky na doplnění sil či krátké meditace, a to zejména ke konci této fáze.
- Na konci této fáze si dopřejte také více spánku a přizpůsobte tomu i svůj denní režim. Společenský život můžete dohnat opět během *dynamické a expresivní fáze*.
- Kofeinem se dobíjejte pouze tehdy, je-li to skutečně nezbytné. V této fázi vaše tělo přirozeně zpomaluje, takže to respektujte.
- Dávejte si průběžně malé zdravé svačinky, abyste si udržely stálou hladinu cukru v krvi.



KAPITOLA

Cyklický měsíční plán

***Chcete-li se v životě posunout vpřed –
žijte s cyklem!***

Přehled fází a dní

Dynamická fáze

Den 7: Nová energie!

Pro duševní pohodu: Dohánění úkolů

Pro dosažení cílů: Výzkum a přípravné práce

Pro efektivnější práci: Zvládání složitých záležitostí a informací

Den 8: Plánování a analýza

Pro duševní pohodu: Zpátky ke zdraví

Pro dosažení cílů: Naplánujte si následující měsíc

Pro efektivnější práci: Analýza stavu

Den 9: Začínání projektů

Pro duševní pohodu: Pusťte se do nových věcí

Pro dosažení cílů: Nebojte se být akční

Pro efektivnější práci: Naučte se něco nového

Den 10: Budování vnitřní síly

Pro duševní pohodu: Síla myšlenky

Pro dosažení cílů: Vytvářejte si pocit úspěchu a naplnění

Pro efektivnější práci: Zaměřte se na sebe



Dynamická fáze

Den 11

Optimální doba pro: Prohlubování důvěry

Během *dynamické fáze* jsme více otevřené tomu, abychom se dokázaly pozitivněji dívat jak samy na sebe, tak na určité situace či na budoucnost. Na rozdíl od *kreativní fáze*, v níž nám může při používání pozitivních afirmací vyplouvat na povrch celá řada důvodů, proč pro nás dané afirmace neplatí, v *dynamické fázi* naopak pocítujeme hlubokou důvěru v jejich pravdivost.

Právě proto je *dynamická fáze* optimální dobou na procvičování pozitivního myšlení, abychom posílily svou víru ve vlastní schopnosti, ve svou vnitřní hodnotu a v hodnotu našich snů, a vybudovaly si důvěru v sebe sama. Budeme-li tuto schopnost „si věřit“ jednou za měsíc takto trénovat, povede nás to k hlubokým a zásadním vnitřním změnám a budeme se rovněž cítit silnější, až budeme později v *kreativní* a *reflektivní fázi* čelit různým emočním a duševním výkyvům.

Dalším vhodným způsobem vnitřní motivace v *dynamické fázi* je soustředění na výsledky našich cílů. Jelikož je naše schopnost pozitivního myšlení v této době přirozeně silná, dokážeme si snadno představit vlastní úspěch, a tím získáváme velmi účinný nástroj pro vytváření pozitivních emocí, které nám pak dodávají potřebnou rozhodnost a sílu jednat, čelit výzvám a posouvat věci dál i v těch fázích, kdy tolik dynamické energie nemáme.

Pro duševní pohodu: Pozitivní afirmace

Dynamická fáze je optimální dobou pro používání pozitivních afirmací, které nám pomáhají v našem zdokonalování a ve zhmotňo-