

Žijte (s) cyklem!

aneb

jak si začít užívat
svůj menstruační cyklus
a milovat jeho dary



Pochopte své
měsíční proměny
a každý měsíc si užívejte darů
své jarní, letní, podzimní a
zimní fáze!

Miranda Gray



OSULE

Úvod

„Menstruační cyklus může být úžasně obohacující a pozitivní silou v našem životě.“

Zdá se vám podivné něco takového tvrdit?

Já jsem si poprvé začala všimnout svého cyklu a jeho vlivu na mne, když mi bylo něco přes dvacet. Zpozorovala jsem, že v určitých dnech se cítím víc sebejistá a společenská, zatímco v jiných dnech jsem zase víc pečující a milující. V některých dnech mi šlo skvěle přemýšlet a řešit logické úlohy a jindy měla navrch moje kreativita, provázená ponorem do sebe a jistou zasněností.

Bylo mi zřejmé, že bude lepší dělat určité činnosti v ty dny, kdy mi je moje energie a schopnosti pomáhají vykonávat lépe. A jakmile jsem to takto začala dělat, zjistila jsem, že se cítím spokojenější sama se sebou i se svým životem.

Objevila jsem také jednu vzrušující věc – svou novou schopnost: Jeden týden v měsíci jsem byla schopna velmi dobře psát. A to bylo úžasné zjištění, protože v té době jsem pracovala jako ilustrátorka a výtvarnice.

A tak, než abych si myslela, že nejsem dost dobrá, abych byla spisovatelkou, jsem jednoduše psala vždycky ten jeden týden v měsíci. Výsledkem bylo, že se mi podařilo napsat a vydat mou první knihu!

Moje zkušenost s menstruačním cyklem nikdy nebyla jednoduchá ani po fyzické ani po emocionální stránce. Podobně jako mnoho žen, i já trpím premenstruačním syndromem, nicméně pokud žiju a pracuji s maximálním respektem ke svému cyklu, nepříjemné symptomy ustoupí a já se cítím lépe a jsem schopna dosáhnout toho mnohem víc, než bych dokázala jinak.

Doufám, že i vy při zkoumání svého cyklu objevíte zázrak v něm ukrytý – jak s ním žít, aby vám pomáhal vytvářet pohodu a štěstí – a že porozumíte tomu, jak vzrušující a pozitivní roli může menstruační cyklus hrát ve vašem životě.



Miranda Gray, Velká Británie, 2010

Jak se můžeme cítit v jednotlivých fázích menstruačního cyklu

Náš menstruační cyklus nám poskytuje celou řadu užitečných, příjemných a vzrušujících pocitů, které lze velmi prakticky využít, abychom se ve svém životě cítily dobře.

Každá žena prožívá svůj cyklus svým jedinečným způsobem, nicméně určité projevy naší cykličnosti můžeme mít společné.



Žena jarní fáze

Jarní fáze začíná zhruba 7. den cyklu a trvá přibližně do 13. dne cyklu.

Zamyslete se nad tím, jak se cítíte na jaře.

Krajina kolem nás je plná nového života. Rostliny nasazují na květ a vyhánějí nové listy. Ptáci si budují hnízda a sedí na vejcích. Zvířata se probouzejí ze zimního spánku a začínají být aktivní. S přibývajícím množstvím slunečního světla se i my cítíme probuzenější, aktivnější, šťastnější a sebejistější.

Jak se můžeme cítit v jarní fázi:

- Máme víc fyzické energie.
- Chce se nám dělat víc věcí.
- Lépe nám to myslí, baví nás učit se nové věci a jsme nadšené, když se můžeme věnovat spoustě aktivit.
- Cítíme se spokojenější se svým tělem.
- Jsme sebejistější ohledně toho, co dokážeme a kým jsme.
- Věci se dějí, protože plánujeme a podnikáme konkrétní kroky.

Co nám jde v jaké fázi dobře

Jak se postupně seznamujeme se svým cyklem, zjišťujeme, že v různých fázích nám jdou dobře různé věci. A to je skvělé, protože to znamená, že pokud se pouštíme do práce na úkolech právě tehdy, když víme, že nám půjdou, daří se nám pak také lépe a rychleji než jindy během cyklu.

A podobně jako nám jdou v určitých fázích lépe určité činnosti, existují v rámci cyklu rovněž i období, kdy máme větší chuť bavit se s lidmi a přátelit se, období, kdy jsme kreativnější a přichází nám víc inspirace a nápadů, období, kdy můžeme budovat svou sebejistotu a lásku k sobě, nebo období, kdy můžeme objevovat a zkoumat své nejhlubší touhy.

Níže jsou uvedeny některé činnosti, které můžete během jednotlivých fází vyzkoušet.

Úkol: Zaznamenávejte si, co vám kdy jde dobře.

Užívejte si to a experimentujte, abyste zjistily, co funguje zrovna vám. Dělejte si poznámky do zápisníku nebo si vytiskněte tabulky, které najdete na konci této e-knihy a vyplňte sloupec „Věci, které mi jdou snadno“ (anebo použijte [Cyklickou mapu](#), pozn. nakladatelky). Díky tomu si budete pamatovat, že tyto činnosti máte dělat v příštím cyklu právě v této fázi.

Možná rovněž zjistíte, že činnost, která vám jde snadno, vám také působí radost, takže pak je dobré si na každý měsíc naplánovat takových radostných činností víc.

Činnosti, které vám půjdou snadno v jarní fázi:

- V pohodě budete zvládat větší množství úkolů.
- Je to nejvhodnější čas začít s dietou nebo s cvičením či skoncovat s kouřením!
- Jděte do akce a konejte.
- Vytvořte si plán činností, které chcete během cyklu dělat. Podívejte se na popisy jednotlivých fází na předchozích stránkách, a podle toho si naplánujte nejvhodnější časy, kdy se do daných činností pustit.
- Využijte své sebedůvěry a udělejte něco jiného, než co děláte obvykle.
- Jasně vám to myslí, a tak se učte něco nového, přečtěte si knihu, vyplňte dlouho odkládané formuláře nebo se pusťte do řešení problémů.
- Dělejte věci samy bez podpory druhých.
- Své myšlenky a názory prosazujte s klidem.

Melanie se rozhodla využít své jarní energie, aby si nastudovala něco nového z knih. V této fázi pro ni bylo mnohem snazší soustředit se na čtení i v hlučnějším prostředí.

Tajemství podzimní a zimní fáze

Podzimní a zimní fáze mohou představovat pro mnoho žen náročné období, zejména pokud nám náš životní styl nedovoluje dostatečně spát a odpočívat. Pro řadu z nás je to čas intenzivních emocionálních prožitků. Tyto fáze a jejich projevy nicméně nemusíme vnímat jako problematické, ale můžeme je brát jako pozitivní součást našeho života.

Podzimní fáze

Vnitřní vypravěčka

Podzimní fáze je pro mnoho žen pravděpodobně tou nejobtížnější, protože v této fázi máme dvě úžasné schopnosti:

1. Silně prožívat emocionální zprávy o svých nejhlubších potřebách.
2. Vytvářet si velmi pravděpodobně vypadající emocionální příběhy.



V této fázi si dokážeme ve své hlavě vymyslet celou hádku s nějakým člověkem, vytvářet si negativní scénáře budoucnosti založené na jediné malé myšlence, nebo si vymyslet tisíce důvodů, proč nás někdo nemiluje – jen proto, že neudělal to, co jsme chtěly.

Tato úžasná vnitřní vypravěčka vytváří tyto příběhy z jednoho prostého důvodu – aby nám dala najevo, že hluboko uvnitř nám něco chybí.

Žádný z těchto příběhů však ve skutečnosti není o druhých lidech nebo oněch situacích, které se nám

právě dějí. Naopak. Tyto příběhy nám chtějí sdělit, abychom naslouchaly samy sobě, uspokojovaly své potřeby, dávaly si lásku a přijímaly samy sebe. Tato vypravěčka využívá našich silných emocionálních reakcí na každodenní situace, aby získala naši pozornost a sdělila nám: „Hele, děvče, ty máš pocit, že se nemáš zrovna ráda, tak pro sebe udělej něco milujícího!“

Pokud tohle víme, velmi se nám uleví. Znamená to, že nemusíme nic měnit ani na sobě, ani na naší situaci nebo na lidech kolem nás, protože nic není v nepořádku. Musíme to jen pustit, uvolnit se a říkat si: „Je v pořádku mít se ráda.“

Tabulka záznamů: Jarní žena



Den cyklu	Jak se cítím				
	Myšlení	Fyzický stav	Emoce	Věci, které mi jdou snadno	Věci, které mi jdou hůř
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					