

CYKlickÁ MAPA

Jméno:



Moje cyklická mapa

Jak vznikla tato Cyklická mapa?

Když jsem začala pracovat se svou cykličností, pozorovat ji a využívat jí, používala jsem takzvané „měsíční hodiny“. Prosté kolečko rozdělené na 28 dílků (v mém případě na nějakých 30 nebo 32), do kterého jsem si každý den velmi stručně zapisovala svá cyklická zkoumání a pozorování. Bylo to fajn, protože mi to pomohlo si uvědomit, že se skutečně proměňuju každý den a každý den jsem úplně jiná. Postrádala jsem však jednu věc – z měsíčních hodin jsem nebyla schopna vyčíst, kdy budu naopak v nadcházejícím měsíci zase stejná. Nedomýšlela jsem přesně vidět, jakou periodu vlastně moje cykličnost má. Měla jsem x papírů z několika měsíců zapisování, ale nebylo možné jednotlivé měsíce mezi sebou srovnat a jasně vidět vzorce mých proměn.

Bylo to zprvu proto, že se mi do měsíčních hodin vešlo jen málo textu. A zadruhé proto, že jsem každý měsíc pozorovala něco jiného. Jednou své fyzické symptomy, pak zase způsob, jakým přistupuji k lidem, potřetí své schopnosti pracovat a být efektivní – zkrátka každý měsíc jsem měla ve stejném dni zapsáno něco úplně jiného, takže srovnání vskutku nebylo možné.

To, co mě zajímalo, byly tyto prosté otázky:

- Můžu svému cyklu skutečně důvěřovat?
- Můžu důvěřovat tomu, že se moje schopnosti, které v této fázi mám, vrátí zase za měsíc v plné síle?
- Můžu tedy odložit ten či onen úkol na dobu, která pro něj bude vhodnější – kdy to pro mne bude hračka?
- A jak se vůbec moje schopnosti, dovednosti, nálady, chutě, energie nebo fyzická síla mění v průběhu měsíce? Jaký je vzorec těchto mých proměn?

Vytvořila jsem si proto sama pro sebe něco, co jsem nazvala „cyklickou mapou“. V původní verzi to byla prostá tabulka, nalevo popisy toho, co můžu pozorovat, nahoře konkrétní data mých dnů 1, 2, 3 atd. Postupně jsem objevovala, co všechno ještě chci v rámci svých cyklických proměn pozorovat, a levá strana s popisy narostla. Narostlo ale také moje sebevědomí a sebedůvěra.

Najednou jsem měla vedle sebe zápisky ze čtyř dnů 1 ve čtyřech po sobě jdoucích měsících a viděla jsem to jasně před sebou černé na bílém: Ano, tato schopnost se mi vrací a začíná pravidelně kolem dne 14, plus minus dva dny. Ano, zvýšená chuť na sex se také opakuje, a to ve dnech kolem ovulace – a pak ve dnech kolem menstruace. Psaní blogových článků můžu vždy odložit na kreativní fázi – budu schopna jich napsat několik ve velmi krátkém čase a s téměř nulovým úsilím. Pokud to však ve dnech těsně před menstruací přeženu s fyzickou i psychickou aktivitou, nejspíš si to pěkně vyžeru: hrozí silné stavy temna a útlumu, a to jak na úrovni energie, tak na úrovni nálady. (Vnitřní stres může

přecházet až do deprese.) S nadcházející dynamickou fází však můžu vždy kolem dne 5 počítat se silným nárůstem energie i optimismu.

Některé dny se opakovaly (a opakují) se železnou pravidelností: například ve dne 26 se zaručeně ve dvě ráno vzbudím a nebudu moci spát. Pomáhá vzít si notebook a chvíli pracovat, dokud mě kolem páté ráno práce zase neznaví ke spánku. Díky pravidelným zápiskům jsem si také mohla ověřit, že přestože budu tu noc málo spát, budu mít pak přes den relativně mnoho energie, a nemusím se tedy bát, že by mi ta trocha noční práce uškodila. A tak dále.

Výsledkem celého tohoto procesu bylo a je, že si nyní dokážu velmi přesně plánovat činnosti na svůj nadcházející měsíc. Kdy je pro mne lepší pracovat na svých projektech, nerušená ostatními, kdy mám vyrazit do světa mezi lidi (= kdy nebudu mít u počítače stání a stejně bych nic neudělala), na jakou dobu mám odložit své psaní a jiné tvoření a kdy si mám naplánovat klidný čas pro načerpání sil na další měsíc.

Mapa mi rovněž umožnila a umožňuje měsíc od měsíce vychytávat to, co se mi minule zrovna nepovedlo nebo co pro mne představovalo určitou výzvu. Dám příklad: v dynamické fázi mám tendenci k multitaskingu, která se projevuje tím, že začnu mnoho věcí a žádnou z nich nedokončím. Ve chvíli, kdy jsem si tento poznatek zapsala, další měsíc jsem mohla své jednání vědomě korigovat a hlídat si počet úkolů a projektů, na nichž jsem pracovala – a taky je skutečně zdárně dokončit.

Výsledkem mých pravidelných cyklických pozorování, srovnávání a praktické aplikace poznání je:

- vymizení nepříjemných projevů premenstruačního syndromu;
- naprosto pohodová menstruace;
- mnohem větší vnitřní klid a pohoda, jak v zaměstnání, tak v životě celkově;
- větší sebedůvěra a sebestojnost;
- větší efektivita a flexibilita v rámci měsíce;
- objevení nových a netušených schopností;
- zvýšené množství energie, kterou mám nyní k dispozici;
- přijetí sebe samé a skvělý pocit ze sebe samé;
- přijetí své cykličnosti a svého ženství jako úžasného daru;
- větší radost ze všeho, co dělám.

Na následující stránce vám předkládám pár tipů, jak můžete se svou Cyklickou mapou pracovat, aby vám přinesla totéž, co mně – a ještě mnohem víc.



Dana-Sofie Šlancarová

Legenda k Cyklické mapě

DEN 1 je první den vaší menstruace, vašeho plného menstruačního krvácení. Tento den se dá většinou velmi dobře poznat, a proto byl zvolen jako začátek cyklu.

Jednotlivé fáze trvají teoreticky každá jeden týden. Ve skutečnosti jsou některé kratší a jiné delší (kratší může být například fáze menstruační, kolem 5 dní, a delší fáze premenstruační, která může trvat 12 dní i více). Ovulace obvykle nastává kolem dne 14, tedy v polovině cyklu.

(Více informací o fázích cyklu a vlastnostech jednotlivých dní naleznete v knize Mirandy Gray *Cyklická žena*, viz www.cycklickazena.cz/kniha/.)

Během našich fází se nám proměňují naše schopnosti, dovednosti, nálady, způsob uvažování a myšlení, úroveň fyzické energie, vztah k vnějšímu světu a k lidem, chuť na sex nebo na jídlo, potřeba spánku a odpočinku, schopnost meditovat apod. To všechno je velmi dobré zaznamenávat.

Každá z nás bude mít nicméně jiný způsob, jak si postřehy o své cykličnosti zapisovat. Já například preferuji slovní popis pomocí celých dlouhých vět. Jiným z vás možná bude stačit napsat si do ostrůvků mapy jen jedno slovo („super“ / „nešlo to“ / „uááá!“ / „ááááh“-). A ještě jiné z vás si tam napíší pouze číselnou hodnotu. Například 2 u položky „fyzická energie“ na číselné stupnici 0–10 pak bude znamenat: „Moje energie je nyní velmi nízko, jsem hodně vyčerpaná.“ Nebo 10 u vztahu k lidem: „Dnes jsem na samém vrcholu svých energií a otevřenosti směrem k vnějšímu světu a k lidem.“ A jiné z vás mohou používat jen barvy nebo si malovat obrázky.

Je to čistě na vás. Dělejte to tak, jak vám to bude nejlépe vyhovovat, abyste se v mapě dobře orientovaly a dokázaly z ní získávat potřebné informace.

Stejně tak se vám určitě stane, že některé dni nebudete mít chuť do mapy psát. To je normální, obzvlášť v některých fázích. Mně se to stává ve fázi ovulační, zatímco ve fázi kreativní mi nestačí prostor v políčkách. Rozvláčná jsem taky většinou v menstruační fázi – a v dynamické pak zase stručná. Mé osobní doporučení ale je zkusit si psát aspoň malinko každý den. Úsilí se vyplatí, protože brzy začnete jasně vidět, jak se v rámci měsíce měníte a jaké jsou vzorce těchto proměn. Získané poznatky pak budete moci začít velmi efektivně využívat ve svém životě pro plánování svého času a aktivit.

„Datum“ znamená konkrétní datum, kdy den 1, 2, 3 až den x nastává. Je užitečné si data zaznamenávat: zaprvé budete mít přesný přehled o délce vašeho cyklu i o délce jednotlivých fází a zadruhé budete mít jistotu, že vám některý den omylem nevypadl. Já si většinou do rámečku kromě data píšu ještě i den v týdnu, pro snazší orientaci.

Tuto Cyklickou mapu jsme udělali 28 dní dlouhou, aby korespondovala s knihou Mirandy Gray *Cyklická žena*. Protože ale řada z vás má cyklus kratší nebo delší, na konci mapy najdete dva volné listy od každé z fází, které si můžete volně kopírovat podle délky svého cyklu.

Co se týče jednotlivých sledovaných oblastí, vycházím jak z výzkumu Mirandy Gray (viz její výše zmiňovaná kniha *Cyklická žena*), tak ze svých vlastních zkušeností a ze zkušeností jiných „cyklických žen“, které tímto způsobem už nějakou dobu se svým cyklem pracují. Vypsány jsou tedy všechny základní oblasti, které jsme považovaly za důležité – ale pokud vám bude něco zásadního chybět, můžete si to dopsat do posledního volného, neoznačeného ostrůvku na mapě. Nemusíte vždy vyplňovat všechny ostrůvky, protože seznam je poměrně obsáhlý, nicméně vám to vřele doporučuji (viz poznámka výše).

Otázky k jednotlivým oblastem cyklického pozorování, abyste si mohly lépe zapisovat své odpovědi:

- **Celková nálada a emoce:** Jak se tento den celkově cítím? Co prožívám? Jak bych to mohla shrnout? Jsem akční, unavená, láskyplná, nebo nechci nikoho ani vidět? Jakou mám náladu? Nebo se mi nálady střídají? Jsem zlostná, nebo radostná? Věci se mi daří, nebo mám pocit, že se komplikují a neplynou? Jaký byl pro mne tento den?
- **Fyzická energie a akčnost:** Jak jsem na tom dnes s fyzickou energií? Mám jí dost, nebo málo? Chce se mi odpočívat, nebo naopak potřebuju něco dělat? Jde mi dobře sport, nebo se mi do něj naopak nechce?
- **Potřeba spánku a odpočinku:** Potřebuju dnes odpočívat víc než jindy, nebo se cítím celý den plná energie? Mám výkyvy, kdy se chvíli cítím unavená a chvíli naopak plná energie? Jak dlouho jsem dnes spala? Jak dlouho bych dnes ideálně potřebovala spát?
- **Tělesné projevy:** Co říká moje tělo? Moje děloha? Moje vaječníky? Můj podbříšek, břicho a záda? Přibírám na váze, protože tělo začíná hromadit vodu? Zvětšují se mi prsa? Mám je citlivá? Jsem více, nebo méně citlivá na bolest? Cítím se ve svém těle dobře, nebo hůř? Prožívám nějaké bolesti, nebo naopak libé pocity?
- **Myšlení a soustředění:** Uvažuji racionálně, strukturovaně, logicky? Je mé myšlení jasné? Nebo se mi vůbec nechce přemýšlet? Dokážu se dobře a dlouho soustředit na to, co dělám? Jde mi dotahovat věci do konce?
- **Práce a projekty:** Jak se mi daří v zaměstnání? Jde mi to dnes dobře, nebo ne? Co mi jde dnes v práci nejlíp, jaká činnost? Jaká pracovní aktivita mě dnes stojí nejmenší úsilí? Co mi dnes naopak vůbec nejde?

- **Intuice, nápady a vhledy:** Přicházejí mi nápady a vhledy samy od sebe, nebo se cítím úplně tupá? :) Přicházejí mi informace, aniž bych tušila, odkud je mám? Posílá mi nějaké zprávy mé podvědomí? A jaké? Vidím, co je v mém životě špatné? Co je třeba změnit? Vidím, proč se mi v životě objevují právě tyto výzvy? Dokážu dobře radit druhým, protože se do nich dokážu dobře vcítit? Nebo proto, že najednou jasně vnímám, co je podstatou jejich problému?
- **Zesílené schopnosti:** Jaké schopnosti právě vnímám jako zesílené? Co mi jde úplně skvěle, lehce a jednoduše? Co mě teď nejvíc baví? Co mi jde velmi dobře ve srovnání s předchozí fází? Co mi jde skvěle ve srovnání se všemi ostatními fázemi?
- **Ponořenost do sebe a spiritualita:** Cítím napojení na to, co nás přesahuje? (Boha, Bohyni, Vesmír, Zemi, své Vyšší Já...) Jak lehce se nořím do meditativních stavů? Zažívám pocity jednoty a propojení? Zažívám pocity vnitřního klidu a míru? Nebo se cítím úplně odpojená a velmi pragmatická a uzemněná?
- **Strachy a obavy:** Jaké strachy a obavy se mi dnes vynořují? V jaké oblasti? Jakým způsobem s nimi nakládám? Co mi chtějí sdělit?
- **Vztah k sobě:** Jak dnes vnímám sama sebe? Jsem k sobě kritická, nebo pociťuji lásku? Jak vnímám svoje tělo? Jak vnímám dnes svůj výkon? Jak o sebe dnes chci pečovat?
- **Vztah k lidem:** Jak se mi dnes chce do společnosti? Jak dnes komunikuji s lidmi? Baví mě s nimi být, nebo bych raději byla někde sama, bez lidí? Jsem ochotná jim naslouchat, nebo jsem netrpělivá? Mám trpělivost na děti, nebo bych je nejraději odvezla k babičce? :) Chce se mi pečovat o druhé, nebo ne?
- **Vztah k partnerovi:** Jak dnes vnímám svého partnera? Cítím se s ním být propojená, nebo naopak vnímám mírné odtažení se? Jsem k němu kritická, nebo láskyplná? Co bych po něm chtěla? Jak dnes vnímám muže obecně? A jak s nimi dnes komunikuji?
- **Chuť na sex:** Jaká je dnes moje chuť na sex? Velká nebo malá? Mám chuť experimentovat, nebo se jen nechat hladit a hýčkat? Jaký byl dnes můj orgasmus? Jak jsem dnes vnímala při sexu svého partnera?
- **Chuť k jídlu:** Nevím, co bych ještě snědla – nebo nemám na jídlo vůbec chuť? Chutná mi sladké, slané, kyselé, maso, ovoce, čokoláda, káva? Užívám si dnes dobré jídlo, nebo je mi jedno, co jím?
- **Skvělá na:** Co mi dnes jde úplně nejlíp a přináší mi nejvíc naplnění?
- **Vůbec mi nejde:** Co mi dnes vůbec nejde a měla bych to nechat na jindy?
- **Příště udělat jinak:** Na co si mám dát v příštím měsíci pozor? Co chci udělat příští měsíc jinak? Jaké je moje poučení z tohoto dne pro příští měsíc?
- **Další poznámky:** (jakákoli položka, která vám výše chyběla)
- **SHRNUTÍ DNE:** Jaký byl pro mne tento den? Jak bych ho shrnula jednou větou, jednou frází, jedním slovem, obrazem, číslem?

Doufáme, že vám bude Cyklická mapa dobře sloužit – a budeme vám také velmi vděční za jakékoli vaše připomínky, komentáře, sdílení, cyklické příběhy... Ty nám můžete zasílat na adresu sofie@cycklickazena.cz. Vybrané příspěvky rády uveřejníme i na blogu Cyklické ženy®, aby z vašich zkušeností mohly čerpat i další ženy.

*Vaše Dana-Sofie Šlancarová
a tým Cyklické ženy®*

**Žij (s) cyklem a buď naplněnou,
úspěšnou a šťastnou ženou!**

Moje cyklická mapa

Den 1

Žij (s) cyklem a buď naplněnou,
úspěšnou a šťastnou ženou!

Jsem žena – jsem cyklická

www.cyklickazena.cz



	datum:	datum:	datum:	datum:
celková nálada a emoce:				
fyzická energie a akčnost:				
potřeba spánku a odpočinku:				
tělesné projevy:				
myšlení a soustředění:				
práce a projekty:				
intuice, nápady a vhledy:				
zesílené schopnosti:				
ponořenost do sebe a spiritualita:				
strachy a obavy:				
vztah k sobě:				
vztah k lidem:				
vztah k partnerovi:				
chuť na sex:				
chuť k jídlu:				
skvělá na:				
vůbec mi nejde:				
příště udělat jinak:				
další poznámky:				
SHRNUTÍ DNE:				

Moje cyklická mapa

Den 2

Žij (s) cyklem a buď naplněnou,
úspěšnou a šťastnou ženou!

Jsem žena – jsem cyklická

www.cyklickazena.cz



	datum:	datum:	datum:	datum:
celková nálada a emoce:				
fyzická energie a akčnost:				
potřeba spánku a odpočinku:				
tělesné projevy:				
myšlení a soustředění:				
práce a projekty:				
intuice, nápady a vhledy:				
zesílené schopnosti:				
ponořenost do sebe a spiritualita:				
strachy a obavy:				
vztah k sobě:				
vztah k lidem:				
vztah k partnerovi:				
chuť na sex:				
chuť k jídlu:				
skvělá na:				
vůbec mi nejde:				
příště udělat jinak:				
další poznámky:				
SHRNUTÍ DNE:				