



12 TIPŮ

jak být doma v pohodě po celý měsíc

**Poznej svůj ženský cyklus a získej klíč
ke spokojenému mateřství a zdravému tělu**

KATKA  **MAREŠOVÁ**



Jsem certifikovaná lektorka projektu Cyklická žena®, nadšená tanečnice a šťastná máma čtyř dětí. Pomáhám ženám i dívkám naučit se rozumět svému tělu a jeho proměnlivým potřebám, zamilovat si svou menstruaci a využívat darů a schopností, které ženě přináší její cyklická podstata.

Milá ženo, milá maminko!

Velmi si vážím toho, že sis stáhla tento e-book, a v hloubi srdce věřím, že ti pomůže, aby ses cítila v pohodě doma i ve svém těle po celý měsíc!

Na následujících řádcích s tebou budu sdílet příběh svého mateřství, které zůstává mým největším životním učitelem. Svěřím se ti se svými největšími mateřskými propady a povím ti o darech, které mi tyto pády nakonec přinesly.

Vysvětlím ti, proč je pro pohodu tvou i tvých nejbližších důležité, aby ses věnovala sama sobě, naučila se poslouchat svoje tělo a jeho proměnlivé potřeby, a jak se může život v souladu s ženským cyklem stát cestou ke spokojenému mateřství a naplněnému životu.

Také si stručně představíme **čtyři hlavní části neboli fáze ženského cyklu. Ke každé fázi ti dám tři tipy, co během nich dělat a čemu se raději vyhnout ve vztahu k dětem a péči o domácnost.** Těchto 12 tipů ti pomůže, aby sis mohla užívat svého mateřství, těla i života po celý měsíc.

Nakonec se krátce podíváme na to, jak začít žít v souladu se svým ženským cyklem, jak svou cykličnost sledovat a jak ji komunikovat s dětmi, partnerem či okolím.

Udělej si tedy pohodlí, nech na chvíli stranou všechny rozházené hračky po bytě, nevyprané pleny, zbytky jídla pod stolem, vezmi si k ruce to studené kafe, co sis udělala už ráno, sáhni do tajné skrýše s čokoládou, dětem dej důvěru, že se během těch 15 min nepřizabijí, zhluboka se nadechni, vydechni, usměj se na sebe, začínáme...

Obsah

5

Můj příběh aneb jak se ze mě stala cyklická máma

11

Co to je ženská cykličnost a co ti může dát

15

**Fáze ženského cyklu aneb 12 tipů,
jak být doma v pohodě po celý měsíc**

25

Jak začít sledovat a žít cykličnost v každodenním životě

28

Jak komunikovat cykličnost s okolím

30

Závěr: Kam dál



**Jak se ze mě stala
cyklická máma**

Můj příběh

aneb jak se ze mě stala cyklická máma

Jsem certifikovaná lektorka projektu Cyklická žena[®], nadšená tanečnice a hlavně šťastná máma čtyř dětí narozených během čtyř let. Pomáhám ženám i dívkám naučit se rozumět svému tělu a jeho proměnlivým potřebám, zamilovat si svou menstruaci a využívat darů a schopností, které ženě přináší její cyklická podstata.

Ze všeho nejvíc mne baví jen tak s dětmi bloumat po horách, lesích a v polích, poznávat sebe sama a propojovat se s přírodou, okolím i vesmírem. Kromě své rodiny a svobody jsem také vděčná za to, že jsem se konečně po mnoha letech začala věnovat práci, která mne naplňuje a ve které vidím obrovský smysl.

S nadšením šířím cykličnost skrze články, knihy, živé semináře i online kurzy mezi ženy, děti i dospívající dívky. Také s radostí sdílím své zkušenosti se svobodnou menstruací, kterou už mnoho let praktikuji, a občas vedu taneční semináře, které lidem pomáhají načerpat novou energii, vyčistit hlavu a vrátit se skrze tanec zpátky k sobě.

Všechny tyto poklady jsem ale objevila až na dně, kam jsem se během mateřství párkrát propadla.

Jako malá jsem měla naprosto jasno, co mě baví a co chci dělat: poslouchám, jak mi táta hraje na piano, a tančím. Snažím se ztvárnit pohybem ty krásné tóny a přidat do toho své momentální pocity.

Postupně na to ale zapomínám a zasypávám tím, co se má a nemá dělat, co se ode mne očekává, jak se mám či nemám chovat. **Poslouchám rodiče, kamarádky, učitele, a přestávám poslouchat sama sebe.** Vystuduju školu, kterou jsem nikdy studovat nechtěla. Věnuji se tématu, které se mého srdce dotýká jen vzdáleně.

Zlom nastane až se vstupem do zcela nového světa: světa mateřství. Děti mi pomůžou rozpomenout se na to, kdo jsem, a dodají odvahu jít si za svými sny. **Díky dětem se vracím opět domů: sama k sobě, ke svému srdci, k tanci a k práci, která mne naplňuje.**



Učím se postavit samu sebe na první místo

Když byly čtvrtému dítěti tři měsíce, byla jsem u konce sil, fyzických i psychických. Měla jsem pocit, že bych potřebovala tak týden v kuse spát a dva roky prázdnin. **Přežívala jsem ze dne na den** a nemohla se dočkat, až toto náročné období přejde.

Jednoho dne jsem se probudila a nemohla bolestí pohnout pažemi. Tři dny bolest sílila. Čtvrtý den jsem se rozhodla s tím něco udělat: **Začala jsem věnovat prvních 5 minut dne sama sobě** a poté jsem několikrát během dne zařadila tzv. svou pětiminutovku.

Do tří dnů bolest zmizela. **Do týdne byl ze mne nový člověk a já si začala znovu užívat mateřství i života.** Od té doby si své "pětiminutovky" hlídám. Kdykoli v mém životě přestane něco fungovat, zamyslím se nejdřív nad tím, zda jsem sama sebe v poslední době nezanedbávala. V 95 % případů tomu tak je.

Setkávám se se svými nejtemnějšími stíny

První roky mateřství přinesly ještě další zkoušku. Uvědomila jsem si, že **se ze všeho nejvíc bojím sama sebe.** Občas jsem se přistihla, jak s dětmi cloumám nebo je přitlačím k zemi a řvu na ně, ať už jsou zticha. Měla jsem obrovský strach, abych jim v tom totálním vyčerpání neublížila.

Jednoho dne jsem si řekla, že nebudu čekat, až se tak fakt stane. **Jednoho dne jsem se odrazila ode dna.** Začalo to tím, že jsem sama sobě přiznala, jak na tom jsem, a své pocity jsem svěřila deníku. Těch pár řádků na papíru mi přineslo obrovskou úlevu. Přijetí mého momentálního stavu bylo prvním krokem ke změně, po němž následovala řada dalších.

Svěřila jsem se se svými pocity kamarádce a později jsem je pojmenovala i v bezpečí ženského kruhu. Naučila jsem se, jak je toto **sdílení nesmírně léčivé, a to nejen pro mě, ale i pro ostatní**. A tak v tom pokračuji. Sdílím své příběhy a současně moc ráda poslouchám příběhy ostatních.

Také jsem **se vrátila do dětství, kdy jsem všechny svoje pocity ztvárňovala pohybem a tancem**. Vymyslela jsem si jednoduchý tanec na uvolnění emocí a všechno to ze sebe vytančila, vykřičela a vydupala. Nejprve jsem tento tanec tančila sama doma. Později pak i s dalšími ženami na svých tanečních i cyklických kurzech.

Stává se ze mne cyklická máma

S pojmem ženského cyklu mne seznámila někdy v 10 letech velmi citlivě moje babička. Přesto to pro mne byl šok. Tohle teda fakt nechci! Když se o dva roky později objevila první menstruace, přišla panika. Menstruace sebou přinášela bolesti a pocit studu.

Jak šel čas, začala jsem dále vnímat vnitřní napětí, které sílilo v době před nástupem menstruace a obrovskou úlevu, kterou přinesla první krev. Čím jsem byla vyčerpanější, tím bylo toto období dramatičtější a já byla jako časovaná bomba.

Jednoho dne se ale začalo všechno měnit. Postupně jsem zjišťovala, že cyklus se nerovná jen těch pár dní krvácení a bolesti, ale že za ženským cyklem se toho skrývá mnohem víc...

S narozením čtvrtého dítěte začnu velmi silně vnímat energie a jejich cyklické opakování v životě svém i okolním. Dostává se mi do ruky kniha Dany-Sofie Šlancarové a Erika Huttera **Návod na ženy**. A tam zazní pro mne zcela revoluční myšlenka, že:

JE ZCELA NORMÁLNÍ ZAŽÍVAT VÝKYVY.

Od té doby se intenzivně věnuji pozorování cyklu svého i ostatních cyklů kolem sebe. Projdu ročním výcvikem u Dany-Sofie Šlancarové a stávám se **certifikovanou lektorkou projektu Cyklická žena®**. V roce 2019 se zúčastním tří denního kurzu s Mirandou Gray, autorkou knihy Cyklická žena, a jsem iniciována jako Měsíční Matka (Moon Mother®).

Začínám chápat, že v oné proměnlivosti se skrývá obrovská krása, síla a svoboda. Objevuji dary temnoty, pasivity a umění jen tak být. Učím se vnímat svou hodnotu, odpouštím sobě i okolí, a krůček po krůčku se začínám milovat a přijímat se vším všudy. Už se sama sebe nebojím. **Jsem si vědoma své vnitřní síly. Naučila jsem se ji využívat způsobem, který život neničí, ale dává.**

Také se mi daří stále víc ladit na své tělo, objevovat jeho krásu a sílu. Během tří let odložím veškeré menstruační pomůcky a dnes si užívám **svobody volné menstruace**.

Absolvuji kurzy fyziopilates, hormonální jógové terapie a tajemství pánevního dna. Vědomý pohyb je mou každodenní praxí, která zachraňuje moje fyzické a duševní zdraví, dodává mi energii i chuť do života.

Můj život není vždycky růžový a postupně přicházejí další pády a zkoušky. Možná i těžší, než byly ty na počátku mého mateřství. Ale už kvůli nim necítím takovou beznaděj a vyčerpání. Vždycky, když je můj život zrovna jeden velký průser, řeknu si: "Ano, je to teď totální průser, ale věřím, že se to zase dříve či později obrátí. **Že po tom pádu opět povstanu. Silnější, čistší a opravdovější**".



01

**Co to je ženská
cykličnost
a co ti může dát**

Co to je ženská cykličnost a co ti může dát

Většinu života jsem žila v domnění, že ženský cyklus rovná se pár dní krvácení každý měsíc. Díky filmu Grandhotel jsem pochopila, že existuje ještě něco jako ovulace. Později jsem si začala všímat, jak ji u sebe čím dál víc kamarádek bedlivě sleduje. **Než jsem stihla začít ovulaci blíže sledovat i já, měla jsem čtyři děti.**

Ženský cyklus tedy není jen období menstruace a ovulace, ale celý měsíc, resp. celá délka ženského cyklu, který je u žen různě dlouhý. Většinou se v literatuře uvádí, že **zdravý ženský cyklus trvá v rozmezí 21 – 35 dnů**. Symptotermální metoda zase uvádí, že zdravý cyklus je takový, kdy **po ovulaci následuje 12-16 dní do další menstruace**. Každá jsme jiná. Pro někoho může být zcela zdravý 60denní cyklus, někdo bude mít naopak problémy i s cyklem 28denním.

Každopádně během celého našeho cyklu se průběžně **mění hladina hormonů v našem těle, což ovlivňuje všechny aspekty našeho života** ve všech rovinách: kolik máme energie, na co máme či nemáme chuť, co nám jde či nejde, jaké jsou naše potřeby, schopnosti, jak vnímáme samy sebe, svůj život i okolí. Nic z toho není špatně a každá proměna pro nás představuje určitou kvalitu.

A přestože se měníme každý den, dají se tyto naše proměny seskupit do **čtyř hlavních období, neboli fází, které se vyznačují určitými společnými charakteristikami**.

A pokud se nám podaří naučit se tyto fáze vnímat a respektovat, přinese to nám (ale i našemu okolí) mnoho darů:

Sebepřijetí a laskavost

Naučíš se brát se taková, jaké jsi, se všemi proměnlivými náladami, schopnostmi i pocity. A tím, jak se učíš být laskavější k sobě, se ti daří být mnohem laskavější i ke všem ostatním.

Pocit naplnění a spokojenost

Když se ti daří naplňovat svoje potřeby pro danou fázi cyklu a využívat schopností, které v ní máš zesílené, přináší ti to pocit obrovského vnitřního naplnění, celistvosti a spokojenosti.

Příval energie a růst efektivity

Když se naučíš dělat věci ve chvíli, kdy je pro ně nejvhodnější doba, nebo využívat kvalit, ke kterým máš zrovna přístup, budeš pociťovat celkově mnohem víc energie v životě a vše budeš dělat s větší lehkostí a efektivněji.

Důvěra

Postupně získáš důvěru, že se všechny tvé zesílené schopnosti znovu objeví, i když máš momentálně pocit, že ti nic nejde nebo že budeš snad navždy takto vyčerpaná. S rostoucí sebedůvěrou poroste i důvěra v život jako takový: pokud to platí v rámci jednoho měsíce, proč by to neplatilo v rámci jednoho roku nebo celého života?

Vnitřní klid a vyrovnanost

A výše zmíněné sebepřijetí a pocit naplnění sebou dále přinesou hluboký vnitřní klid a vědomí toho, že vše je tak, jak má být. Budeš se cítit vyrovnaná. Ne ve smyslu, že bys už nikdy nad ničím nehnula brvou a nic tě nerozházelo. Ale budeš zůstávat ve svém středu a i když se z něj občas vychýlíš, dokážeš se do něj opět navrátit.

Vnímání a respektování ženské cyklické podstaty do tvého života vnese radost, klid, vědomí vnitřní síly, svobodu a důvěru v sebe i okolní svět. Budeš laskavější sama k sobě i ke svému okolí. Budeš schopna lépe směřovat a využívat svou aktuální energii a schopnosti. Naučíš se přijímat samu sebe se vším všudy, život se vším, co přináší, a vidět ve všem a ve všech to krásné!



02

**Fáze ženského cyklu
aneb 12 tipů, jak být
doma v pohodě
po celý měsíc**

Fáze ženského cyklu aneb 12 tipů, jak být doma v pohodě po celý měsíc

V této kapitole si stručně přiblížíme **čtyři fáze ženského cyklu**. Skrze 12 jednoduchých tipů si popíšeme, co během každé z nich dělat či nedělat s dětmi i v domácnosti. Na začátku každé fáze uvedu autentický zápisek z mého deníku, který charakterizuje, co během dané fáze cítíme a zažíváme.

Když jsem se začala věnovat svojí cykličnosti, **zaměřila jsem se nejprve právě na oblast mateřství**: Jak v daný den vnímám děti? Jak reaguji na jejich emoce? Jak trávíme společný čas? Jaké práce mám chuť dělat v domácnosti? Jaké mám potřeby a jak se cítím, když jsou naplňovány? Jak, když nejsou? A jak život v souladu s cyklem přispívá k pocitu naplnění, vnitřního klidu a spokojenému mateřství?

V závorce u každé fáze uvádím **časové vymezení, ve kterém daná fáze v rámci jednoho cyklu nastává**. Toto vymezení ber pouze orientačně. Znovu připomínám, každá jsme jiná. A každý náš cyklus může být trochu jiný. Pro zjednodušení budu uvažovat 28denní cyklus a rovnoměrné rozvržení délky fází.

Nicméně v reálném životě jsou většinou některé fáze kratší a jiné delší (asi nepřekvapí, že nejdelší bývá často všemi dobře známá premenstruační fáze). **Den 1 označuje první den krvácení** (v případě, že nemáš fyzickou menstruaci, den největšího energetického propadu).



Dynamická fáze (den 7 - 13)

Dokážeš všechno! Máš křídla!

Dynamická fáze (nebo též preovulační, neboť nastává před ovulací) je přirovnávaná k období jara či rána. Je to období největších fyzických sil, elánu, organizování a plánování.

TIPY, CO DĚLAT S DĚTMI A V DOMÁCNOSTI

1 Vyraž s dětmi na výlet, procházku či za dobrodružstvím :)

V této fázi máme nejvíc energie, síly, elánu i odvahy, proto si můžeš na tento týden naplánovat všechna velká dobrodružství. :) A protože tě v této době bude pravděpodobně vytáčet pomalé dětské tempo, nalož bez výčitek všechny děti do kočárku či na záda a vezmi je na dlouhou procházku. Za týden budeš opět v naprostém klidu následovat tempo jejich a budeš si to užívat.

2 Věnuj se své práci či jiné seberealizaci

V tomto období je pro ženy velmi důležitá vlastní seberealizace. Pro některé maminky je jedinou seberealizací právě péče o děti. Pokud to tak ale nemáš, bez výčitek dokonči nejprve nějakou svou tvůrčí činnost, ať je to práce na počítači, nějaká domácí práce či cokoli jiného, a pak se jdi teprve věnovat dětem.

3 Udělej všechny těžší fyzické práce v domácnosti

Jelikož jsou v tomto období tvoje fyzické síly na vrcholu, schovej si na tento týden všechny fyzicky náročné činnosti v domácnosti: převlékni a vyper všechna povlečení. Posekej naráz celou obří zahradu. Umyj okna.

Neznamená to, že bys to v jiných fázích dělat nemohla. Momentálně tě ale tyto práce stojí nejméně úsilí a zvládneš je s největší efektivitou a lehkostí.



Ovulační fáze (den 14 - 20)

Cítíš obrovskou vnitřní ženskou sílu.

Ovulační fáze (někdy označovaná jako expresivní, neboť je obdobím sebevyjadřování) nastává kolem ovulace, resp. zhruba uprostřed našeho cyklu. Je spojována s obdobím léta či poledne, kdy naše fyzické síly jsou stále na vrcholu, ale z orientace na sebe a prožívání skrze hlavu se soustředíme spíše na druhé a na svoje tělo a smysly.

TIPY, CO DĚLAT S DĚTMI A V DOMÁCNOSTI

1 Peč a pečuj ♥

V této fázi ti budou činit největší radost činnosti tradičně spojované s mateřstvím, a tak vyvářej, peč i pečuj, naslouchej, konejši. V tomto období jsi schopná největší empatie a máš nejvíce otevřenou náruč pro každého, pohlazení pro každou bolístku na těle i na duši, a jsi zaplavena láskou k dětem i partnerovi.

2 Tanči, zpívej a hraj si :)

V tomto období nás také naplňují další tradičně ženské činnosti. Můžeš spolu s dětmi zpívat, tančit, malovat, věnovat se ručním pracím, hrát si či společně kuchtit. Užívej si volného plynutí a následuj děti i život, kam tě zrovna zavedou.

3 Užívej si rodinného krbu a naplňování potřeb ostatních

V této fázi jsou pro tebe nejvíc důležité vztahy, rodina a rodinné hnízdo. Proto budeš pravděpodobně ráda trávit maximum času doma, s dětmi a partnerem. Teď je období, kdy jsi bez problémů schopná svoje potřeby na čas upozadit. Bude ti dělat největší radost naplňovat potřeby druhých.

Ale nepřežeň to a i v této fázi věnuj péči i sama sobě. Neboť právě v této fázi si ji nejvíce vychutnáš :)



Premenstruační fáze (den 21 - 28)

Sršíš nápady (někdy ale i hromy blesky:))!

Premenstruační (nebo také kreativní fázi, neboť zvýšená schopnost a potřeba tvoření jsou pro tuto fázi typické) si umíme asi každá velmi dobře zařadit do našeho cyklu. Nastává před obdobím menstruace a je spojovaná s obdobím podzimu či večera. Řadu žen během ní trápí PMS či jiné druhy podráždění a bolestí. Nicméně pokud se naučíš naplňovat svoje potřeby, které jsou pro tuto fázi charakteristické, budeš si moct naplno užívat darů, která tato fáze do našich životů přináší.

Tato fáze je totiž takovým barometrem toho, do jaké míry sis během uplynulého měsíce naplňovala svoje potřeby. Pokud jsi na sebe v poslední době zapomínala, tady to dostaneš sežrat a s tebou i celá rodina a všichni ostatní, co ti přijdou do cesty.

Ale pokud si dokážeš pro sebe vytvořit dostatek času i prostoru a posloucháš svoje aktuální potřeby, což je především potřeba tvořit, může toto období proběhnout v naprostém klidu. Odměnou ti bude přívál nápadů a intuitivních řešení jakýchkoli problémů, které se ti najednou zjeví před očima.

Pokud nejprve uspokojíš svoje potřeby, budeš v pohodě fungovat i se zbytkem rodiny. Pokud jsi na sebe v minulosti zapomínala nebo nerespektuješ svoje aktuální potřeby, sršíš místo nápadů hromy a blesky.

TIPY, CO DĚLAT S DĚTMI A V DOMÁCNOSTI

1 Nejdřív se postarej o sebe

V této fázi se mnohem víc než kdy jindy vyplatí poslouchat staré známé pravidlo: nejdřív se postarat o sebe a pak až o druhé. A protože naší hlavní potřebou pro tuto fázi je potřeba tvořit, věnuj nejdřív pár minut sobě a svému tvoření, ať už se projevuje kdekoli. Až pak se pojd' věnovat dětem či povinnostem. Když sobě věnuješ ráno tvůrčí půlhodinku, celý den pak poplyne v naprosté pohodě.

2 Tvoř společně i s dětmi

Tato fáze je obdobím, kdy je nám kreativita nejbližší, a tak to využij i ve společném času s dětmi: malujte spolu, stavte domečky v lese, upleťte košíčky z proutí, udělejte si doma bunkr z polštářů, vyprávějte si příběhy.

Často máš v tomto období i větší pochopení pro dětskou kreativitu, včetně hrátek s bahnem, pískem, vytahování čistého prádla ze skříní, nové úpravy domu či zahrady. Pokud to tedy nepřijde ke konci fáze, kdy ti docházejí fyzické síly, a místo kreativních her vidíš jen zamazané děti a práci navíc.

3 Uklízej, uklízej, uklízej :)

Premenstruační fáze je také hlavní dobou úklidu, a tak uklízej na všech frontách: ve tvém domově, ve tvých vztazích, životě a hlavně sama v sobě.



Menstruační fáze (den 1 - 6)

Cítíš hluboké napojení na sebe sama i na Vesmír.

Menstruační fáze (nebo také reflektivní, neboť je obdobím hluboké vnitřní reflexe) nastává kolem období menstruace. Je jedno, zda fyzickou menstruaci máš či ne. Je to prostě období zimy, noci a tedy i obdobím odpočinku, stažení se z vnějšího světa, rozjímání a obdobím dobíjení baterek.

TIPY, CO DĚLAT S DĚTMI A V DOMÁCNOSTI

1 Děti i manžela pošli k babičce

Odpočinek je pro tuto fázi naprosto zásadní, proto hledej způsoby, jak si tuto potřebu naplnit: děti pošli k babičce, pozvi si hlídačku nebo jen popros kamarádku. Lehni si s dětmi po obědě, běž spát hned po Večerníčku.

2 Zpomal

Seškrtej svůj diář na minimum. Veškeré fyzické činnosti minimalizuj. U těch, které vykonáváš, absolutně zpomal tempo. Během dne si několikrát na chvíli lehni. Odrážedla nechte protentokrát doma. Místo dlouhé procházky se pomalu přesuň na nejbližší hřiště (kde mají i pohodlné lavičky).

3 Vyzkoušej „Bed parenting“, případně "bed office"

Menstruační fáze je velmi intimním obdobím, kdy můžeš jen tak ležet s dětmi v posteli, číst si, vyprávět nebo hrát nějaké jednoduché hry. Je to také nejvhodnější doba, kdy se ti daří zůstat v roli pozorovatele, nezasahovat a dávat ostatním volnost a prostor (pokud je nejprve dopřeješ sama sobě). Užívej si ten klid a pocit napojení, který v této fázi zažíváme!

03

**Jak začít žít cykličnost
v každodenním životě**

3 Jak začít žít cykličnost v každodenním životě

A jak to tedy celé vypadá prakticky? Čím začít? A to si fakt musíš všechno plánovat z minuty na minutu? Jasně, že ne!

Domnívám se, že nejdůležitější ve všem, všude a vždy je osobní zkušenost, osobní prožitek. Můžeš si o cykličnosti přečíst řadu knih, navštívit x kurzů, shlédnout nesčetně webinářů či videí, ale vždycky pro tebe bude nejpřínosnější tvá osobní praxe. Co tím myslím?

Začít si víc všímat sama sebe. Vyhradit si pro sebe každý den chvilku, ze začátku klidně jen 5 minut, kdy se budeš věnovat sobě, svému tělu, dechu, svým pocitům. **Vyber si pro začátek třeba jednu jedinou věc, nějaký aspekt tvého života, kterému budeš příští tři měsíce věnovat každodenní pozornost:**

- Může to být nějaký problém, který právě řešíš (sourozenecké hádky, neuklizený pokoj, nedostatečná podpora okolí, atd.).
- Někaká tvoje potřeba či schopnost (chuť na čokoládu, potřeba pohybu či čerstvého vzduchu, potřeba komunikace s kamarádkami apod.).
- Někaká oblast tvého života (vztah k dětem, pracovní seberealizace, uklízení, vaření, množství energie či životního elánu).
- Může to být něco zásadního nebo zdánlivě úplná maličkost.

A poté alespoň tři měsíce sleduj, jak se tato věc každý den mění. Jak je ta stejná věc pro tebe někdy konec světa a jindy se tě to ani nedotkne. Jak se ti někdy daří a jindy nejsi schopná udělat jediný krok.

V E-BOOKU CYKLIČKÁ MÁMA se hlouběji věnuji způsobům a pomůckám, jak tyto proměny sledovat, zaznamenávat a vyhodnocovat.

Po nějaké době uvidíš, že se ta jedna věc proměňuje podle určitého vzorce. Že můžeš předem předvídat, jak se v určité době budeš ohledně této věci cítit, jak ji budeš prožívat, jak ti daná věc bude či nebude fungovat. A **můžeš si začít podle toho plánovat svůj život**, resp. pružněji reagovat na změny, který život dennodenně přináší.

Když jsem s cykličností začínala já, snažila jsem se **dělat věci ve chvíli, kdy pro ně byla nejvhodnější doba**. Takže výlet do ZOO jsem si naplánovala na dynamickou fázi. Na fázi menstruační jsem si naopak plánovala co nejméně náročný program s dětmi. Intelektuálně náročnou činnost jsem si schovávala do dynamické fáze. Pokud jsem potřebovala něco nahlédnout a vyřešit, počkala jsem do premenstruační fáze.

Ale především mám pocit, že ve chvíli, kdy žena přijme svoji cyklickou proměnlivost, nastoupí na jakousi cyklickou vlnu a všechno se to začne krásně plánovat shora. Takže život v souladu s cyklem ve finále nevyžaduje žádné složité plánování. **Stačí si pouze svůj cyklus zvědomit a všechno ostatní se děje lehce a tak nějak samo.**



04

**Jak komunikovat
cykličnost s okolím**

Jak komunikovat cykličnost s okolím

Možná si teď říkáš: To je sice všechno moc hezké, ale co na to děti či partner? Jak přijmou mou cykličnost oni? Vždyť se mi vysmějí a stejně budu muset všechno udělat stoprocentně a perfektně jako vždycky!

Možná tě to překvapí a možná jsi to už slyšela nesčetněkrát, ale **když se ti podaří něco přijmout sama v sobě, tvé okolí to zcela přirozeně přijme taky**. Takže tím nejlepším způsobem komunikace je začít cykličnost skutečně žít, což taky znamená tomu vnitřně uvěřit. Nedělat věci jen proto, že se to tak někde píše, ale protože to tak cítíš a věříš tomu.

Stejně tak mě vždycky a všude velmi pomáhá **věci pojmenovat tak, jak jsou, a to klidně i úplně malým dětem**. Často zcela stačí popsat druhým své pocity a potřeby, ideálně bez emocí a obviňování.

Děti ani partner nepotřebují dokonalou maminku či partnerku, která se stále usmívá, nikdy nekřičí a všechno vždy zvládá na jedničku. Mnohem víc ocení, když uvidí, že i ty máš své mouchy a špatné dny. Že i tobě se někdy něco nepodaří, ale že to není konec světa a že se vším se dá pracovat. Že ať se stane cokoli, vždycky potom přijdeš, obejměš je a řekneš jim, jak moc je máš ráda!



Kam dál

Milá ženo, milá maminko!

Děkuji, že jsi dočetla až sem. Pevně doufám, že jsi zde našla inspiraci a povzbuzení, jak být doma v pohodě po celý měsíc! Přestože praktické příklady použité v jednotlivých fázích se týkají především cykličnosti péče o malé děti, můžeš si místo malých dětí dosadit kohokoli či cokoli jiného: větší děti, zvířata, rodiče, pracovní projekty atd.

Neboť princip je vždy stejný: **naučit se vnímat a respektovat svoje proměnlivé potřeby a s tímto respektem přistupovat ke všemu, co děláme.** A můžeme jít i dál: naučit se rozpoznat své zesílené schopnosti, které se v každé z fází našeho cyklu u nás objevují, a využívat je pro blaho své i okolního světa.

Budu moc ráda, když si najdeš pár minut a napíšeš mi na katka@katkamaresova.cz, co ti tento e-book přinesl, co si z něho odnášíš, co sis uvědomila, co se ti otevřelo a jaké další otázky tě teď napadají. Moc ti děkuji ♥

Život v souladu s cyklem ti přinese obrovskou volnost, radost, sílu a klid. Jakmile jednou naskočíš na tuto cyklickou vlnu, budeš dále a dále zjišťovat, jaké všechny možnosti vědomí vlastního cyklu přináší. Pro začátek můžeš **začít jen s jednou maličkostí, s jednou věcí, která je pro tebe důležitá nebo která tě trápí. Všímej si a zapisuj, jak se během měsíce proměňuje.** Věřím, že ti to pomůže získat nadhled a třeba jako já objevíš zcela nový svět!

A pokud budeš cítit, že bys na této dobrodružné a objevné cestě **potřebovala nějakou průvodkyni**, a pokud bys cítila, že tou průvodkyní můžu být já, bude mi nesmírnou ctí provázet tě do hlubin tvého ženského těla a duše. Můžeme se potkat naživo i online, skrze slova, tanec či texty. Své zkušenosti s tématy světlého i temného ženství s nadšením předávám dospělým ženám, a malým i dospívajícím dívkám skrze:

♥ **E-book Cyklická máma: nauč se respektovat své proměnlivé potřeby a využívat své zesílené schopnosti**

E-book je určený všem maminkám, které se chtějí naučit lépe pracovat se svou energií, se svými náladami, či se svými schopnostmi, a které se chtějí cítit dobře ve svém těle i ve svém domově po celý měsíc.

E-book je rozdělen do **čtyř částí**:

V první části se zaměřujeme na přínosy cykličnosti pro tvůj život, na to, co vše se během cyklu v tvém životě proměňuje, jak na tyto proměny působí změna hladiny hormonů, a také ti v ní popíšu 5+1 základních potřeb mámy a jak si je naplňovat i s (malými) dětmi.

Ve druhé části podrobně rozebíráme čtyři základní fáze našeho ženského cyklu: co se během nich děje v našem těle, jak je můžeš na sobě poznat, a to i přesto, že nemáš menstruaci, jaké dary ti jednotlivé fáze přinášejí, ale také jaké výzvy. Dostaneš zde konkrétní tipy, na co se během těchto fází ve svém životě zaměřit a čeho se raději vyvarovat.

Třetí část je věnovaná tomu, jak dostat cykličnost do života prakticky. Jak ji na sobě sledovat, jak ji komunikovat svému okolí, jak si plánovat v souladu se svým ženským cyklem a jak se orientovat, pokud nemáš menstruaci.

A ve **čtvrté části** pak vezmeme ženský cyklus a podíváme se skrze něj na sedm oblastí, které považuji v životě mámy za důležité: děti, muži, péče o domácnost, čas pro sebe, hubnutí, práce a setkání s vlastními stíny. A u každé z těchto oblastí ti ukážu, jak se během tvého cyklu proměňuje a jak můžeš svůj ženský cyklus v této oblasti využívat.

K e-booku dostaneš i **meditaci**, která ti pomůže se na chvíli zastavit v tom věčném kolotoči, dočerpat energii a naladit se sama na sebe, na své tělo i duši. A součástí e-booku jsou i **pracovní listy** plné praktických úkolů, které ti pomůžou všechno okamžitě převádět do praxe.

Pokud se chceš podívat, jak to vypadá uvnitř v e-booku, [mrkni sem](#).

♥ **Seminář Rozkvétající žena: hravě a zdravě o menstruaci a ženském cyklu**

Prožitkový seminář pro děti i dospívající, kdy seznamuji dívky od 7 let interaktivní formou v prostředí školy, zájmových kroužků nebo rodinných center s tématy menstruace a ženského cyklu. Tento seminář učím i ve formě kurzu pro mámy a dcery.

♥ **Kurz 4 tváře ženy: nauč se užívat a využívat svých proměn**

Celodenní kurz pro ženy, kde se věnujeme poznávání ženské cyklické podstaty a tomu, jak využívat svůj cyklus v osobním i pracovním životě a jak si užívat svého života i těla po celý měsíc, po celý rok, po celý život.

♥ **Blog/ FB stránka Královnou proměnlivosti/ IG profil Cyklická máma Katka Marešová**

Zde všude sdílím své příběhy a postřehy ze světa ženské cykličnosti, mateřství a vědomého pohybu.

♥ **Uzavřená FB skupina Cyklická máma**

Bezpečný prostor pro tvé sdílení, otázky, inspiraci či prosté spočinutí ♥

Z celého srdce ti přeji, aby sis užívala svého mateřství i těla po celý měsíc s lehkostí a radostí. I třeba s kupou ratolestí :)

S láskou, Katka Marešová

