



MAGAZÍN PRO SKUTEČNÝ ŽIVOT

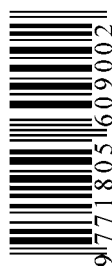
OSOBNÍ ROZVOJ

Bea Benková
Jan Múehlfeit
Karel Janeček
Aleš Kalina
Brenda Strong
Mark Dzirasa
Renata Kronowetterová
Pavel Vošalík



BRIAN TRACY

01



97718051609002

Menstruace v businessu

Zrušit, tajit, nebo přiznat a využít?

Známe to všechny. Toho dne se probudíme – a nechceme nikoho vidět. Jediné, co se nám chce, je zalézt si někde do koutku a jen tak být. Nic neřešit. Dát odpočinout tělu, dát odpočinout duši. Bolesti v podbřišku nebo v zádech či bolesti hlavy nám dávají jasně najevo, že bychom skutečně měly vypnout. Jenže sazeč už tři dny čeká na poslední kapitolu, aby nová kniha mohla do tiskárny, a kolegyně v Praze mají urgentní požadavek na opravu webovek. Volá vaše asistentka a chce vyřešit prodej do Austrálie. V inboxu bliká 42 nových zpráv a žádná z nich není spam. Doma pláčou děti, pes potřebuje venčit, stát si vyžaduje vytvořit daňové přiznání a manžel si zase znova stěžuje, že má doma hysterku. Navíc vám volá kadeřnice, že ruší vaše objednání, protože právě menstruuje.

Autor: Dana-Sofie Šlancarová

Svět, ve kterém nyní většina z nás (žen) žije, je svět mužský. Výkon je v něm považován za konstantní a lineární veličinu a jako takový je i vyžadován.

Jenže.

My ženy nejsme lineární a nejsme konstantní. Příroda nám dala skrze naši dělohu a menstruační cyklus do vínku něco jiného než mužům – cykličnost sladěnou s Měsícem. Naše měsíční periodičita se projevuje, jak všichni vědí, menstruačním krvácením jednou za měsíc.

Méně z nás už však ví, že tato periodičita se ve skutečnosti projevuje neustále během celého měsíce. Ženám se během měsíce poměrně pravidelně střídají nálady (to je navenek nejviditelnější), mění se jejich fyzická aktivita, roste nebo klesá jejich energie a proměňují se také jejich schopnosti.

Není tedy pravda, že by ženy byly týden nebo čtrnáct dní neschopné a nestabilní. **Platí toliko, že ženy jsou každý týden**

v měsíci schopné jinak. Toho si povšimla před dvaceti lety anglická ilustrátorka Miranda Gray, když se pokoušela zjistit, proč jí čtrnáct dní v měsíci nakladatelé vždycky vracejí ilustrace. Dva týdny byla schopna precizně malovat broučky do přírodovědeckých publikací, ale další čtrnáct dnů měly její ilustrace výrazně abstraktní podobu a nešlo to jinak, a to se nakladatelům pochopitelně nelíbilo.

O svých pozorováních napsala Miranda Gray knihu nazvanou Rudý měsíc (česky vyšla v roce 2011 v nakladatelství Dharmagaia). Miranda v ní ukazuje, že ženský cyklus lze rozdělit na čtyři fáze:

První fázi nazývá Miranda fází dynamickou nebo také předovulační. Je to fáze, která přichází po menstruaci a s ní přichází také chuť do nových aktivit, potřeba vyrazit do světa, být aktivní, začínat nové věci apod.

Ve *druhé fázi*, označované jako expresivní nebo ovulační, máme potřebu být s lidmi, pečovat o ně a pečovat o sebe a výrazně narůstá také naše chuť na sex (bodejť, uvolnilo

se vajíčko, chce být oplodněno a páky přírody jsou silné).

Ve *třetí, kreativní neboli předmenstruační fázi* většina z nás trpí, protože přichází premenstruační syndrom (bolesti v podbřišku, migrény, výkyvy nálad atd.). Pro okolí začínáme být nesnesitelné – a pro sebe taky.

Ve *fázi čtvrté*, reflektivní neboli menstruační, máme potřebu zalézt a nebyť k dispozici, ponořit se do sebe, meditovat, tiše si tvořit a hlavně odpočívat, abychom se mohly vynořit do příštího cyklu v plné síle.

Dynamická fáze je většinou našim nejoblíbenějším obdobím – jsme efektivní, strukturované, náš mozek funguje jako mozek mužů, takže si s nimi rozumíme, máme fyzickou výdrž a jsme schopny zapadnout do koleček lineárního běhu businessu.

Expresivní fáze je pro nás také příjemná, protože nás táhne k lidem a po fyzické stránce jsme na tom stále výborně. Dokážeme skvěle naslouchat druhým a oslňujeme všechny okolo vyzařováním své osobnosti.

(Hádejte, ve které fázi dostávají servírky největší spropitné!)

S přicházející *kreativní fází* se však začínají projevovat výkyvy fyzické síly, přichází kritičnost k sobě i k druhým a pocity frustrace nebo deprese. Proč? Je to proto, že si tuto fázi pleteme s fází dynamickou. Podíváme-li se ovšem na menstruační cyklus jako na sinusoidu, vstupujeme v předmenstruační fázi do druhé poloviny našeho cyklu, ve kterém začíná klesat naše fyzická výkonnost. To je vyváženo něčím, čemu mužský racionální svět příliš nepřeje: zvyšováním míry naší intuice a napojení na „zdroje“. Díky tomu můžeme v této fázi být – pokud ji přijmeme takovou, jaká je – také nesmírně kreativní!

Nejhlubší fyzický útlum přichází ve *fázi menstruační*. Je to proto, že ženy během menstruace zcela spontánně noří do stavu odpovídajícímu tak hluboké meditaci, již muži dosahují po dvaceti letech usilovného praktikování v ášramech. V tomto stavu jsme ovšem velmi otevřené vůči všem vlivům zvenčí, včetně množství těch negativních, a vyrovnávat se s nimi nás stojí mnoho sil.

A proto má pravdu vaše kadeřnice, když na tři dny v měsíci zruší klienty a zůstane doma zabalena v dekách na gauči s hrnečkem kávy a s nápisem na dveřích do obýváku „Nerušit! Dětem a manželovi vstup zakázán! Máma právě menstruuje a potřebuje svůj klid, aby měla dost sil do dalšího měsíce.“

Jak si to zařadit i ve vašem zaměstnání, abyste mohly více respektovat svou cyklickou přirozenost, si řekneme příště.

PS: A mimochodem, ani muži nejsou tak stabilní a lineární, jak se zdá. I oni podléhají vlivům cyklů. A i oni to vědí, ale ještě si to nepřiznali. A přiznali-li si to ženy, pomohou tak i svým mužům.

www.mesicvnas.cz; www.cyclicwomen.com
www.dharmagaia.cz; www.mirandagray.co.uk



DANA-SOFIE ŠLANCAROVÁ



Vystudovala češtinu a angličtinu na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Následovaly profese překladatelky, korektorky a fotografky na volné noze. Nyní lektorka kurzů osobního rozvoje, zaměřených na vědomý business, vědomý život a vědomé ženství. Majitelka nakladatelství OSULE, které vydává rovněž knihy Mirandy Gray, jedné z hlavních popularizátorek tématu ženské cykličnosti. Podílí se také na projektu Měsíc v nás (www.mesicvnas.cz), který se zaměřuje na uvědomování síly a moudrosti ženského menstruačního cyklu. V rámci tohoto projektu lekturuje kurzy cyklického ženského time managementu. Její další oblasti zájmu zahrnují rovněž práci se sny: zabývá se možnostmi využívání poselství snů pro každodenní život i jejich možnými aplikacemi pro rozhodování v businessu. Je začkou australské snové koučky Jane Teresy Anderson. www.sneni-a-duse.cz

OBSAH

LIDÉ

- 8 Brian Tracy: Úspěšní vkládají do svého konání celé srdce
- 16 Jan Mühlfeit: Nejlepší radu v životě jsem dostal od táty
- 22 Karel Janeček: Za deset let může být u nás ráj
- 28 Bea Benková: Věřím, že ženy změní svět
- 32 Pavel Vošalík: Sláb jen ten, kdo ztratil v sebe víru

BYZNYS

- 38 Jan Polák: Cesta za Dynamikou bohatství a talentu
- 40 Zbyněk Pitra: Být vůdcem v managementu
- 42 Miriam Janyšková: Předávejte tradiční hodnoty
- 46 Engagement: hraniční dovednost
- 50 VIZE 2050 Zachrání nás chytrý zelený byznys?
- 52 Petr Šmolka: Workoholik má při nečinnosti abstrák

PODNIKÁNÍ

- 56 Ctirad Hemelík: Rytíř současnosti
- 62 Lucie Valešová: Drobná lékařka se dovede za svou pravdu poprat
- 66 David Kukla: Mám sklizenou
- 68 Martin Suchánek a Eva Labusová: Chceme dělat časopis pro lidi s kritickým myšlením a otevřeným srdcem
- 70 Alexandra John: Sdílená kancelář na dobré adrese je výhra
- 72 Trash Made: designové kousky s příběhem

PENÍZE

- 76 David Kirš: Každý umí něco jedinečného
- 80 Marcela Hrubošová: Osobní finance – jak jste na tom?

ŽIVOT

- 84 Soňa Kodetová: Na nový život není nikdy pozdě
- 88 Diana Mraziková: Nesnáším retušované fotografie
- 94 Jana Junová odložila jehlu a vyšívá krásu pastelkami

ROZVOJ

- 98 Mark Dzirasa: Zdrojem hojnosti je myšlenka
- 102 Renata Kronowetterová: Naprogramujte svou mysl na úspěch
- 104 Jan Čepelka, Magda Bacová: Strach – největší brzda osobního rozvoje
- 110 Aleš Kalina: Jak objevit svůj talent?
- 116 Renata Kronowetterová: Vision board není pouhá nástěnka: plní sny!
- 120 Ivo Toman: Prodávat mě vzrušuje

VZDĚLÁVÁNÍ

- 124 Petra Slancová, Petr Ptáček: Měkké dovednosti – jsou jen móda?
- 128 Dale Carnegie – tréninky osobního rozvoje slaví 100 let!
- 130 Keith Holden: Obavy a strach jsou pro mě výzva!
- 132 Michaela Karsten: Paměť lze nejen povzbudit, ale i trénovat
- 134 Alice Kirš: Poznejte, jak příjemné je být ženou
- 136 Katarína Zacharová: Jak dostat od života, co chceme
- 138 Mike Handcock: Kladete správné otázky?

RODINA

- 142 Eva Labusová: Čas věnovaný našim dětem není ztracený!
- 146 Simona Lazzari: Dítě je dar
- 150 Martin Chlupáč: Naděje pro hyperaktivní děti i jejich rodiče
- 154 Zemřít doma důstojně
- 160 Radek Řehůřek: Muž na mateřské

VZTAHY

- 164 Magdalena a Jiří Vokáčovi: Nastavte si štěstí sami
- 172 Radka Lankašová, Mila Della Briotta: Vztahová inteligence
- 174 Petr Šmolka: Pracovní lásky – mají šanci na úspěch?
- 178 Dana Vítův: Nebojte se virtuálních vztahů
- 182 Miguel Ruiz: Pomozte mi změnit svět
- 188 Dagmar Bathányi: Rozvíjejme se pomocí mandaly

ZDRAVÍ

- 194 Lenka Kaprhálová: Návod ke správnému použití těla
- 198 Dana-Sofie Šlancarová: Menstruace v businessu
- 200 Dana Vítův: Štíhlost začíná v hlavě
- 204 Dosáhněte harmonie na vlnách wellness!
- 206 Zažeňme choroby a chmury reflexní terapií
- 210 Tělesný tuk není nepřítel

LIFE STYLE

- 214 Brenda Strong díky józe našla harmonii
- 222 CouchSurfing cestování bez zbytečných nákladů
- 224 Gentlemani a lupiči na internetu
- 226 Dagmar Matejičková: Ložnice podle FENG SHUI
- 230 Bob Dylan: Buďte sami sebou
- 234 Dress code Casual a Smart casual