

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?







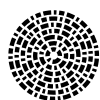
MIRANDA GRAY

# Cyklická žena

aneb

jak využívat svůj lunární cyklus

k dosažení úspěchu a naplnění



OSULE

*Provokující kniha, která (nejen) ženám přináší velmi výjimečný pohled na menstruační cyklus a která je zároveň studnicí praktických dovedností a nápadů, jak svůj posvátný cyklický čas skutečně využívat v osobním i pracovním životě. Jako ženy máme přirozený instinkt poznat, kdy je čas vstoupit do své síly a vrhnout se do akce, kdy je čas zjemnit a pečovat o své vztahy, kdy nechat proudit kreativitu a najít způsob, jak ji vyjádřit ve světě, a kdy je naopak čas na odpočinek a regeneraci. Tento skrytý a přirozený řád můžete objevit a začít žít v menstruačním cyklu. Užijte si to! Je to nádherný rytmus ženského života!*

Barbora Nádvořníková,  
lektorka kurzů osobního rozvoje a zakladatelka  
projektu *Měsíc v nás*®,  
[www.mesicvnas.cz](http://www.mesicvnas.cz)

*Krásna knížka. Oslobodzujúca a zároveň praktická. Spájajúca hlboké poznanie s užitočnými radami ako v dnešnom uponáhlanom svete využiť úžasný potenciál, ktorý v sebe tíško nosíme. Radostne-povinné čítanie pre všetky ženy... a ich chápajúcich partnerov:-).*

Diana Fabiánová,  
režisérka dokumentárneho filmu *Měsíc v nás*,  
[www.mooninsideyou.com](http://www.mooninsideyou.com)

*Knížka je pro mě „povolením“ k tomu, že nemusím být pořád v dobré náladě, produktivní a plná energie. Najednou rozumím tomu, že je úplně přirozené být chvíli v akci a pak odpočívat. Jeden týden tvořit a chtít se milovat, druhý spíš naslouchat a jít spát. Vědomí vnitřního cyklu přineslo nové porozumění do mého partnerského vztahu. Těším se na den, kdy se o ženském cyklickém čase budeme učit i na základní škole.*

Monika Divišová,  
výživová poradkyně a majitelka centra *Wellnessia*,  
[www.hubnuti.org](http://www.hubnuti.org)

*Potkal jsem (nejen) v businessu mnoho žen, které prostředí donutilo chovat se jako muži. Myslím si, že je to škoda. Tato kniha je skvělým příspěvkem k posunu do přirozenějšího stavu věcí.*

Miroslav Spousta,  
průvodce vědomým podnikáním,  
[www.koucinkakademie.cz](http://www.koucinkakademie.cz)

*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](http://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 slunečnici 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 schopen tvořivě spolupracovat.*

Tereza Kalinová,  
konzultantka,  
[www.vedomybusiness.cz](http://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](http://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](http://www.zenyzenam.cz)

KATALOGIZACE V KNIZE –  
NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Gray, Miranda

Cyklická žena: aneb jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění /Miranda Gray;

Z anglického originálu *The Optimized Woman: using your menstrual cycle to achieve success and fulfillment*, vydaného nakladatelstvím O Books ve Velké Británii v roce 2009,

přeložily Šárka Kotvalová, Veronika Řepíková a Dana-Sofie Šlancarová.

Redakční a jazyková korektura: Jiří Lněnička, Eva Srncová a Dana-Sofie Šlancarová.

Obálka, grafická úprava a sazba: Lenka Blažejová, [www.blazejova.cz](http://www.blazejova.cz)

Tisk: Jiří Kylar, [jiri.kylar@gmail.com](mailto:jiri.kylar@gmail.com)

Vydání 1. České Budějovice: OSULE, 2013.

316.346.2-055.2 \* 612.662 \* 523.34“756“ \* 316.472.4 \* 005.962.13 \* 005.966 \*  
165.242.1 \* 159.923.5

- ženy
- menstruační cyklus
- lunární cykly
- interpersonální vztahy
- řízení pracovního výkonu
- rozvoj kariéry
- sebepoznání
- sebeřízení
- populárně-naučné publikace

316.4/.7 - Sociální interakce [18]

Text copyright © 2009 Miranda Gray

Publishing copyright © 2012 OSULE, s. r. o.

Miranda Gray: [www.mirandagrays.com](http://www.mirandagrays.com) / [www.optimizedwoman.com](http://www.optimizedwoman.com) /  
[www.womblessing.com](http://www.womblessing.com)

OSULE, s. r. o.: [www.osule.cz](http://www.osule.cz) / [www.cyklickazena.cz](http://www.cyklickazena.cz) /  
[www.cyclicwomen.com](http://www.cyclicwomen.com) / [www.mesicvnas.cz](http://www.mesicvnas.cz)

ISBN 978-80-905262-2-8 (brož.)

ISBN 978-80-905262-3-5 (e-kniha, .pdf)



# Obsah



Poděkování autorky	9
Poděkování nakladatelky	10
Předmluva autorky	11
Předmluva autorky	13
<b>1.</b> Proč zrovna 28 dnů?	17
<b>2.</b> Jak tuto knihu používat	28
<b>3.</b> Seznámení s fázemi	37
<b>4.</b> Kreativní fáze v praxi	53
<b>5.</b> Reflektivní fáze v praxi	75
<b>6.</b> Dynamická fáze v praxi	93
<b>7.</b> Expresivní fáze v praxi	109
<b>8.</b> Seznámení s cyklickým měsíčním plánem	128
<b>9.</b> Cyklický měsíční plán	139
<b>10.</b> Plán jsem vyzkoušela – a co dál?	229
<b>11.</b> Co by měli vědět muži	240
Doslov	252
Příloha 1	255
Příloha 2	259



## 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*

# Poděkování nakladatelky

Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem, kdo si zakoupili tuto knihu v předprodeji, a tím umožnili, aby kniha vyšla. Velké díky patří mé obchodní manažerce Kateřině Střelcové, bez jejíhož nadšení a zápalu by se o knize zdaleka nedozvědělo tolik lidí. Zapomenout nesmím ani na ženy z projektu *Měsíc v nás*<sup>®</sup>, které stály u zrodu myšlenky překladu této knihy: na Barboru Nádvořníkovou, Šárku Kotvalovou, Karin Tománkovou a Katarínu Ščerbákovou.

Jsem také velmi vděčná za svůj nakladatelský tým, překladatelky Šárku Kotvalovou a Veroniku Řepíkovou, vždy velmi precizního korektora Jiřího Lněničku, grafičku Lenku Blažejovou, která vytvořila nádhernou obálku už pro dvě Mirandiny knihy, a tiskaře Jiřího Kyla, který knihám nakladatelství OSULE věnuje takovou péči, že je tiskne vlastnoručně.

Nesmírné a primární díky ovšem náležejí Mirandě Gray, že tuto úžasnou knihu napsala a ovlivnila tak naše životy, abychom my mohly ovlivňovat životy dalších žen – i mužů. Díky patří i Richardu Grayovi, Mirandinu manželovi, za skvělou podporu Mirandy i nakladatelských počínů firmy OSULE.

*Dana-Sofie Šlancarová*

## **Vydání knihy dále podpořili (v abecedním pořadí):**

- Jan Bílý
- Nataša Foltánová a firma Tierra Verde
- Martin Kalina a Jitka Stehlíková
- Alice Kirš a projekt *Ženy ženám*<sup>®</sup>
- David Kirš a firma SmartEmailing
- Denisa Palečková a Richard Vojík
- Magda Křepelková a projekt *Ženy v pohodě*
- Šárka Stejskalová a o. p. s. Vaše liga
- Mykola a Jitka Shmilovi a Centrum preventivní medicíny
- Jaroslava Timková a časopis *Osobní rozvoj*
- Zdeněk Weber a Zlatko Šelíř
- Katarína Zacharová

## 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*

## Předmluva překladatelky

Je skoro půlnoc, a já rok a půl od chvíle, co jsem Mirandinu knihu *The Optimized Woman* ulovila na Amazonu, a rok od doby, co jsem Mirandu potkala osobně, hrdě píšu tuto předmluvu k českému vydání.

Je skoro půlnoc, a kritici ženského time managementu by jistě mohli něco uštěpačně poznamenat, pro mě však psaní této předmluvy představuje jakýsi významný rituál, a tak si jej chci náležitě po žensku užít – se sklenkou vína, když už je v domě klid a všichni spí. Krom toho jsem taky právě ve své *kreativní fázi* a moje ženská duše si toto psaní náležitě vychutnává.

Cítím se plná hrdosti, vděčnosti, pokory, radosti, lehkosti a lásky k životu. Cítím se naplněná, protože se mi daří. Neboť fakt, že čtete tuto předmluvu, je důkazem toho, že se nám podařilo knihu přeložit a vydat. Dokázaly jsme dát život něčemu, co nám připadalo důležité. Od prvotní myšlenky a sdílení nadšení přes kontakt s anglickým vydavatelstvím, překlady, korektury, sazbu, tisk až po zajištění financí a distribuci... Přes veškeré prodlevy a odložené termíny. Vydaly jsme ji.

Pamatuju se na moment, kdy jsem se poprvé potkala s knihou Mirandy Gray *Red Moon* (česky ji vydala DharmaGaia pod názvem *Rudý měsíc*). Bylo to na první konferenci projektu *Měsíc v nás*<sup>®</sup>, na které jsem byla ještě v roli běžné účastnice. Vybavuju si své velké překvapení, když jsem poprvé uslyšela o konceptu měsíční proměnlivosti žen, a uvědomila si, jak přesně to vše zapadá do mého prožívání, které jsem do té doby nedokázala rozklíčovat a přijmout.

A když jsem vedle knihy *Red Moon*, která tehdy ještě nebyla v češtině dostupná, na Amazonu spatřila i druhou Mirandinu knihu, *The Optimized Woman*, zamílovala jsem se do ní, ještě než mi přišla poštou domů.

Konečně mi došlo, k čemu mi může být dobré mé vysokoškolské ekonomické vzdělání a praxe v korporacích: „Já tenhle princip budu šířit do byznysu!“ Znímá to prostředí, vím, s čím se ženy ve

## *Denisa* - kurzy a výuka v lásce, intimitě a partnersství



**Jak být krásnější, mít více energie a radosti?**

**Jak mít dlouhodobě krásný vztah s partnerem?**

**Jak mít ráda své tělo?**

**Jak cítit lásku a potěšení při milování?**

**Sex po porodu?**

A mnoho dalších témat...

**Naštvte:**

[www.DenisaPaleckova.cz](http://www.DenisaPaleckova.cz)

**Staňte se mými přáteli na:**

[www.facebook.cz/DenisaPaleckova](http://www.facebook.cz/DenisaPaleckova)

**Mgr. Denisa Palečková, CSB**

Mezinárodně uznávaná lektorka v oblasti intimity, vědomé sexuality, partnerských vztahů a osobního rozvoje. Zakladatelka a hlavní představitelka celostátní smyslné - tantrické masáže a Sexuologické práce s tělem v ČR. Od roku 2002 vede kurzy pro laiky i profesionály. Tvůrkyně masážního studia Tantra Spa Prague. Její práce pomohla již mnoha lidem ke šťastnějšímu a naplněnému životu.

# SLUNEČNICE



**Chelčického 21  
České Budějovice**

## PRODEJNA ZDRAVÝCH POTRAVIN A BYLIN

**BIOPOTRAVINY • DIA a BEZLEPKOVÁ DIETA • 100% PŘÍRODNÍ KOSMETIKA  
ZDRAVÁ JÍDELNA • KAVÁRNA • MINERÁLY • KNIHY • E-SHOP**

**OTEVÍRACÍ DOBA:**

**PO - PÁ 8.00 - 18.00**

**SO 8.00 - 12.00**

tel.: 725 684 870, 387 315 856

e-mail: [slunecnice.cb@gmail.com](mailto:slunecnice.cb@gmail.com)



# [www.slunecnice-cb.cz](http://www.slunecnice-cb.cz)





**Miranda Gray**

**(Velká Británie) –**

*spisovatelka, umělkyně,*

*podnikatelka.* Miranda Gray

žije v Anglii a působí jako krea-

tivní ředitelka marketingové a webdesignérské společnosti Footmark Media. Zkoumání menstruačního cyklu a jeho vlivu na ženské vnímání, pocity, potřeby, kreativitu, sexualitu a spiritualitu se věnuje už více než dvacet let. Vede ženské skupiny a workshopy po celém světě. Její práce pomohla už desítkám tisíc žen, aby lépe porozuměly samy sobě, začaly prožívat svůj menstruační cyklus pozitivně, žily v souladu s ním a se svými měnícími se potřebami, a dosahovaly tak harmonie ve svém osobním i pracovním životě. Autorka knih *Rudý měsíc, Cycklická žena* a *Spiritual Messages for Women* a iniciátorka celosvětového hnutí nazvaného „Požehnání ženského lůna“.



Pokud vám byl menstruační cyklus doposud jen na obtíž a chtěly jste se ho zbavit, po přečtení knihy Mirandy Gray *Cyklická žena* radikálně změníte názor a začnete si svůj cyklus užívat. Zjistíte totiž, že každá z jeho čtyř fází vám přináší neuvěřitelné dary, schopnosti a možnosti:

*Dynamická fáze* vám dává jasné a racionální myšlení a fyzickou sílu. *Expresivní fáze* vám přináší schopnost empatie a porozumění druhým a dovednost přesvědčivé komunikace. *Kreativní fáze*, čili fáze předmenstruační a nejméně oblíbená, je ve skutečnosti darem tryskající kreativity a intuitivních nápadů. A *fáze reflektivní*, tedy doba menstruace, nám poskytuje možnost vidět ve svém životě nové cesty a rozhodnout se pro radikální změny.

Miranda Gray nabízí ženám praktické návody a rady na každý den jejich cyklu.

**Žijte (s) cyklem a staňte se úspěšnou, spokojenou a naplněnou ženou.**



OSULE

