



Dana-Sofie  
Šlancarová

7 návyků  
efektivní Cyklické ženy

# 7 návyků efektivní Cyklické ženy

Dana-Sofie Šlancarová

vydalo: nakladatelství OSULE, 2014  
text © Dana-Sofie Šlancarová 2014  
ilustrační fotografie © Dana-Sofie Šlancarová 2006–2014  
ISBN: 978-80-905262-8-0  
grafika a sazba 1. vydání: Dana-Sofie Šlancarová  
jazyková korektura: Lucie Koubek





# OBSAH

OBSAH

ÚVOD

FÁZE CYKLU EFEKTIVNÍ CYKLICKÉ ŽENY

PRINCIP PRVNÍ: CYKLICKÁ ŽENA SI DOVOLUJE ODPOČÍVAT

*Mýtus: Správná a výkonná žena nikdy nespí.*

PRINCIP DRUHÝ: CYKLICKÁ ŽENA JEDE NA CYKLICKÉ VLNĚ

*Mýtus: Správná a výkonná žena pracuje pořád stejně, neměnně a bez výkyvů.*

PRINCIP TŘETÍ: CYKLICKÁ ŽENA DOBŘE VÍ, ŽE MÉNĚ JE VŽDY VÍCE

*Mýtus: Správná a výkonná žena si na konci dne odškrtnla všechny položky na svém to-do listu.*

PRINCIP ČTVRTÝ: CYKLICKÁ ŽENA SPOLUPRACUJE SE SVÝM VNITŘNÍM MUŽEM

*Mýtus: Disciplína a systém jsou pro chlapy, správná a výkonná žena zvládá chaos.*

PRINCIP PÁTÝ: CYKLICKÁ ŽENA VYUŽÍVÁ SVŮJ CYKLUS JAKO EFEKTIVNÍ KOUČOVACÍ NÁSTROJ

*Mýtus: Správná a výkonná žena projevy svého cyklu potlačuje a skrývá.*

PRINCIP ŠESTÝ: CYKLICKÁ ŽENA MÁ ČISTOU HLAVU

*Mýtus: Správná a výkonná žena myslí vždycky na všechno.*

PRINCIP SEDMÝ A POSLEDNÍ: CYKLICKÁ ŽENA PŘIJÍMÁ SVÉ TEMNÉ STRÁNKY

*Mýtus: Správná a výkonná žena je vždy stoprocentně sebejistá, sebevědomá a pozitivní a vše se jí daří.*



# ÚVOD

Tuhle knihu píšu na louce a ohromně se u toho bavím. Je teplo, svítí slunce, zpívají ptáci, můj pes někde kolem hledá srnky. Jsem tam, kde mě to nejvíc baví, tedy v přírodě, a dělám to, co mě nejvíc baví, tedy píšu.

Velmi dobře si ale stále pamatuju na dobu, kdy něco jako „lesní pracovna“ pro mě bylo absolutně nedosažitelné, přestože jsem po tom velmi toužila. A dělat, co mě baví? Tak to už vůbec nepřípadlo v úvahu! Nejdřív je přece nutné dělat to, co je třeba, co se musí. A bohužel si také velmi dobře pamatuju výsledky. Byla jsem permanentně ve stresu, permanentně bez energie a permanentně bez peněz. Fungovala jsem na úrovni konstantního vyčerpání a konstantní vyčerpání jsem si taky přitahovala do života. Začarovaný kruh.

V tomto e-booku se proto chci s vámi podělit o těch několik zásadních věcí, které mi dopomohly k tomu, že dneska můžu pracovat, odkudkoli se mi zachce. Žít se tím, co mě absolutně naplňuje a je mou vášní, sedět u toho s notebookem na louce a chladit si bosé nohy v trávě. Být ve svém flow a cítit se spokojená, vyrovnaná a šťastná.

V této knize naleznete 7 principů, které si můžete osvojit, abyste dosáhly téhož. Protože jak říká s oblibou Alice Kirš: „Šťastná žena = šťastný muž = šťastné děti = šťastná společnost.“



Dřív jsem si nedovolovala být šťastná, protože jsem si myslela, že když trpí tolik lidí kolem mne, je nefér být spokojená a v pohodě. Jednoho dne mne ale konečně osvítilo: „Nemůžeš se mýlit více!“ pravil můj vnitřní hlas. „Když jsi nešťastná a vystresovaná, vibruje v tobě energie nepohody a neklidu – a tuto energii taky vyzařuješ navenek. Tím tedy zaprvé do svého života přitahuješ ještě více takových zážitků a více stresu a zadruhé tuto energii přenášíš i na všechny kolem sebe. Dovol si být šťastná, začni pečovat o svoje vlastní štěstí, a budou šťastní i všichni kolem tebe.“





Přiznám se, že jsem hodně racionální a hodně dám na logické argumenty, a to často i přesto, že mi moje intuice jasně říká něco jiného. Tohle byl ale přesně ten logický argument, který můj mozek potřeboval, aby nastroval proměnu mých nefunkčních vnitřních návyků, zastaralých interních programů a negativních přesvědčení. Najednou jsem to viděla jasně a v sytých barvách. Tu energii, která ze mne vychází, když jsem v pohodě, dobře vyspaná, dobře naladěná. A co to dělá s druhými lidmi, se kterými se setkávám, když vyzářuju tento druh energie. A ten rozdíl, když v pohodě nejsem...

Jakmile jsem začala výše zmíněný poznatek prakticky aplikovat ve svém životě, okamžitě jsem také viděla, jak se

najednou zvýšila moje kreativita a efektivita. Moje práce mě začala mnohem víc bavit. Začala jsem potkávat úžasné lidi. Zlepšily se všechny moje vztahy, a to s mými nejbližšími i s lidmi, se kterými jsem se v minulosti nerozešla úplně v dobrém. Život mi začal ukazovat svou příjemnou tvář – protože jsem byla připravena a ochotna ji vidět.

A když jsem k tomu všemu přidala ještě své cyklické zkušenosti a poznatky, začala jsem objevovat úplně nový život a nové možnosti fungování ve všech oblastech – jak co se týkalo mne samé, tak mého partnera, mého syna i mého podnikání, které je mou opravdovou vášní.

Zvu vás tedy také na tuto cestu. Stojí za to. Kvůli vám samým, kvůli práci, kterou děláte a kterou obohacujete ostatní, kvůli lidem, které máte kolem sebe a které milujete a chcete je činit šťastnými.

I vy **můžete být šťastné**, spokojené a naplněné a **přitom nanejvýš** kreativní a efektivní, milující život a **svět a při tom všem** stále samy sebou.

