

# Poslouchejme ŽENSKÉ CYKLY!

Dagmar Kožinová je vrcholová manažerka, která se ve volném čase věnuje osobnímu rozvoji. Učí ženy, jak vnímat svoje tělo i duši, a vytvořila program s názvem ŽENSKÉ CYKLY. Tam se dočtete, jak rozumět sama sobě, i když jste třeba zrovna ve fázi čarodějnice.

**Ř**íká se, že naše tělo funguje ve čtyřech fázích. Ty se řídí menstruační. Jmenují se – dívka, matka (nebo milenka), čarodějnice a stařena. Hormony s námi zkrátka dělají divy.“ říká Dagmar. Takže jaké divy, a můžeme mít samy sebe pod kontrolou?

**Jak přijde byznysmanka k typicky ženskému tématu, jakým je menstruace?**

Patnáct let jsem brala hormonální antikoncepci, ale po narození druhé dcery jsem se k ní nechtěla vrátit. Bez ní totiž moje tělo fungovalo úplně jinak. Pak jsem narazila na knížku *Cyklická žena*, která je poměrně těžká, ale plná zajímavých informací. Začala jsem se sledovat a zjišťovala, jak moje tělo funguje, dělala jsem si poznámky a vytvořila program *Ženské cykly*. V zásadě mi jde o to, aby ženy vnímaly své tělo.

24 • www.bleskprozeny.cz

O ZÁZRAČNÉM VLIVU MENSTRUACE NA NÁS I LIDI KOLEM



Dagmar Kožinová se menstruačními cykly řídí spoustu let.

**Proč je to důležité?**

Pokud nerespektujete své tělo a jedete jen na plný výkon, tak vás jednou za čas tělo vyautuje.

**Jak to myslíte?**

Zkrátí se vám menstruační cyklus, nebo se naopak prodlouží, objevují se psychosomatické nemoci, rozladěnost...

**Co s námi dělá hormonální antikoncepce?**

Když žena bere hormonální antikoncepci, je daleko vyrovnanější a nemá výkyvy. Jenže na druhou stranu nedosahuje takové kreativity, nemá takový sexuální apetit, ztrácí se ženská jemnost a něžnost a vlastně se žena víc podobá muži.

Ale nemůžu chtít, aby někdo bral na moji menstruační ohledy. Přece nejde v práci říct, že „to“ dostanu, a tak toho moc neudělám...

To rozhodně ne, ale můžete si čas naplánovat tak, abyste přišla z práce a už nic nedělala. Vím, že v tomhle období si nemůžu dát pět schůzek, ale jen tři, že s sebou musím nosit svačtinu, protože když přijde hlad, budu nervózní... A první dva dny menstruace se snažím nic si nedomlouvat, protože potřebuju teplo, klid a pokud možno s nikým nemluvit.

**Takže pánové mají pravdu, když nám říkají, že jsme v tu dobu protivné?**

Jak se to vezme. Nervózní jsme, protože neodpočíváme. Naopak během menstruace jsme hodně vyklidněné a měly bychom relaxovat. Jenže když to neuděláme a jdeme „přes sebe“, tak to nemůžeme unést a vybuchneme. Pokud se naopak stáhneme a odpočíváme, jsme naprosto v klidu.

**„První dva dny menstruace si nic nedomlouvám, protože potřebuju teplo, klid a s nikým nemluvit.“**







## Čtyři fáze ženy

Podobně jako se střídají roční období, točí se i náš rytmus ve čtyřech fázích.

### 1. DÍVKA (JARO)

#### POMENSTRUACNÍ FÁZE

- Týden po menstruaci budete mít síly, že byste ji mohla rozdávat. Ovládne vás pocit, že všechno zvládnete, všechno budete chtít rychle vyřešit, máte chuť plánovat, vymalovat byt, přestěhovat nábytek, strhnout normy. Jste prostě akční hrdinka.
- Nebezpečné je, že v téhle fázi špatně jíme. Buď na jídlo úplně zapomeneme, nebo ho do sebe naházíme v letu.
- Jste sebevědomá, máte chuť vyrazit do společnosti, bavit se, zářit, povídat a být středem pozornosti.

### JAK SE TO PROMÍTÁ...

#### VE VZTAHU

- Budete mít chuť vytrhnout partnerovi klavíro z ruky a poličku přitlouct sama. Vlastně jste na úrovni muže, a pokud si neuvědomíte, že nejde o to, abyste ho vystrčila ze sedla, dojde k soubojům a hádkám.
- V období po menstruaci nebudete ochotná tolerovat nepořádek a začnete nutit děti vygruntovat pokoj, posbírat po sobě oblečení z obýváku a vůbec zatoužíte dát své potomky do latě.

#### V PRÁCI

- Tohle je ideální fáze pro vašeho zaměstnavatele, protože jste ochotná pracovat do roztrhání těla, dohnat všechny resty a udělat ještě hromadu věcí navíc. Když se vrátíte domů, stihnete i uvařit, napéct, vyžehlit a ještě vám dos energie zbude.





## 2. MILENKA A MATKA (LÉTO)



### OVULACE

- Z obrovského výkonu se trochu zastavíte, zavoláte kamarádce, budete mít chuť popovídat si s maminkou, posedět s dětmi... a vůbec vás zaplaví vlna empatie a lásky.
- Je to ideální čas na líbanky, rodinnou dovolenou a romantickou večeři.

- Pokud hledáte partnera, vyrazte v této době do společnosti, protože právě teď jste ženatohybná a je to z vás cítit na sto honů.
- Oblečte si sexy oblečení, namalujte rty červenou rtěnkou, budete prostě ženská.

### JAK SE TO PROMÍTÁ...

#### VE VZTAHU

- Zjistíte, že muž, který vám ještě nedávno dost lezl na nervy, vlastně není tak špatný. Najednou vám nevadí jeho rozházené trenky, nedostatek akčnosti ani sklon k alkoholismu.

#### V PRÁCI

- Tuto dobu využijte na pracovní schůzky a obecné komunikaci s lidmi. Jste totiž empatická a půjde vám to jako po másle. Je to ideální čas na obchodní jednání.

## 3. ČARODĚJKA (PODZIM)

### PREMENSTUAČNÍ FÁZE

- Nejde jen o to, že hodně a jinak jíte, bolí vás prsa, hlava i břicho, ale můžete mít obecně pocit, že nevíte, co se sebou.
- Připadáte si tlustá, ošklivá, stará, nic vám nesluší, vlasy trčí do všech stran a vůbec všechno je pod psa. Můžete mít sklony k depresi.
- V období čarodějky se ale ukáže, co vám v životě nejvíc vadí. Uvědomte si to, ale pár týdnů počkejte, než uděláte radikální řešení. Máte totiž chuť okamžitě dát výpověď nebo požádat o rozvod.

#### V PRÁCI

- Snažte se nestresovat, začněte zpomalovat a dopřávejte si relaxační cvičení. V žádném případě se nesnažte strhnout všechno, co vás dělá nespokojenou. Budete jen víc vytočená.

### JAK SE TO PROMÍTÁ...

#### VE VZTAHU

- Štve vás partner i děti, jste kritická a občas z vás vyletí něco, co byste jindy neřekla. Může vám vadit všechno a všichni.

## 4. STAŘENA (ZIMA)

### MEENSTUAČNÍ FÁZE

- Někdo ji cítí už den před menstruací, zklidní se vám energie. „Jsme sice jakoby v těle stařeny a cítíme se unavené, ale zároveň máme i její moudrost,“ říká Dagmar Kožinová.
- V tuhle dobu nejlépe poznáme, co je důležité, na čem nám záleží a co je naprosto nepodstatné. Pokud řešíte těžkou životní otázku, počkejte si s rozhodnutím na menstruaci, protože nám navíc silně pracuje i intuice, kterou bychom měly poslouchat.
- Naopak nám nefunguje logické myšlení.
- Jsme unavené a měly bychom co nejvíc odpocívat.
- Noste volné oblečení, zapomeňte na podpatky a snažte se cítit co nejvíc pohodlně.



### JAK SE TO PROMÍTÁ...

#### VE VZTAHU

- Nemáme náladu řešit vztah, nejsme hádavé a chceme hlavně klid. Je fajn poprosit partnera, aby se teď o vás trochu postaral. Doteky ano, ale pečující, ne sexuální. O klid je dobré poprosit i děti.

#### V PRÁCI

- Když nemůžete polevit v práci, nedělejte nic doma. K večeri si rodina může namazat chleba rezervy z mrazáku.

■ MAJKA DVOŘÁKOVÁ