

OBSAH



ÚVOD

NIE SME ROBOTI	11
Na tvojom vnútornom rytme záleží.....	11
Lineárne verzus cyklické žitie	12
Zladenie cyklu: cyklické žitie za pomoci menštruačného cyklu	14
Piliere cyklického žitia	15
Manažuj svoju energiu, nie čas	15
Zábava namiesto dokonalosti	16
Tvoja skúsenosť nadovšetko.....	16
Skôr ako začneme	17
Ešte počkaj!	
Predpoklady na zladenie cyklu	18

1. KAPITOLA

SPOZNAJ SVOJE TELO	19
Anatómia menštruačného cyklu	19
Fyziológia menštruačného cyklu.....	22
Hlavná myšlienka.....	24
Štyri fázy	24
Ako s týmto všetkým súvisí zladenie cyklu.....	27
Začni si všímať svoje obdobia.....	30
Zhrnutie	32

2. KAPITOLA

VNÚTORNÁ ZIMA	34
Menštruačná fáza	34
Vnútorná pripomienka: odpočiň si	35
S menštruáciou zvládneš všetko, stačí len chcieť	35
Doveď svoj cyklus do úspešného konca	36
Sila vnútornej zimy	37
Nástrahy vnútornej zimy	38
Starostlivosť o seba a rituály, ktoré stoja za vyskúšanie	40
Životná lekcja vnútornej zimy: ži podľa vlastných hodnôt	43
Posúvaj hranice: veľké rozhodnutia počas menštruácie.....	44

Úprimné slová iných menštruujúcich	45	Prechod do vnútornej jari.....	45
		Zhrnutie	45

3. KAPITOLA

VNÚTORNÁ JAR

48

Folikulárna fáza	48	Životná lekcia vnútornej jari:	
Priprav stratégiu pre svoj život.....	49	spoláhni sa na proces	56
Prototypy nápadov	50	Posúvaj hranice: pravidlo 80 : 20	57
Nové návyky	51	Úprimné slová iných menštruujúcich	58
Sila vnútornej jari.....	51	Prechod do vnútorného leta	59
Nástrahy vnútornej jari	53	Zhrnutie	59
Starostlivosť o seba a rituály, ktoré stoja za vyskúšanie	54		

4. KAPITOLA

VNÚTORNÉ LETO

62

Ovulačná fáza	62	Životná lekcia vnútorného leta:	
Zviditeľni sa: odváž sa snívať.....	63	zaznamenávaj si úspechy.....	69
Pasca produktivity.....	63	Posúvaj hranice: nájdi svoj unikátny mix.....	70
Po slnovrate	64	Úprimné slová iných menštruujúcich	71
Sila vnútorného leta.....	65	Prechod do vnútornej jesene	71
Nástrahy vnútorného leta	66	Zhrnutie	72
Starostlivosť o seba a rituály, ktoré stoja za vyskúšanie	67		

5. KAPITOLA

VNÚTORNÁ JESEŇ

74

Luteálna fáza.....	74	Životná lekcia vnútornej jesene:	
Nepochopené obdobie	75	sila pomoci	83
Prestrihaj si život.....	76	Posúvaj hranice:	
Kritický hlas v tvojom vnútri	76	oslavuj svoje výhry	84
Sila vnútornej jesene	77	Úprimné slová iných menštruujúcich	84
Nástrahy vnútornej jesene	79	Návrat do vnútornej zimy	85
Starostlivosť o seba a rituály, ktoré stoja za vyskúšanie	80	Zhrnutie	85

6. KAPITOLA**TVORIVOSŤ, PRÁCA A TVOJ CYKLUS 88**

Tvorivý cyklus v súlade s menštruačným cyklom.....	91	Cyklické pracovné postupy pre produktivitu.....	97
Vnútoraná zima: pozoruj.....	93	Klientske prípady: usporadúvanie akcií.....	101
Vnútoraná jar: uč sa	94	Zhrnutie	102
Vnútorané leto: tvor	95		
Vnútoraná jeseň: vylepšuj.....	96		

7. KAPITOLA**TVOJ CYKLUS A POHYB 105**

Cvič bez vyhorenia.....	107	Ovulácia: bod zlomu.....	114
Čo hovorí veda?	108	Predmenštruačný výkon	114
Najprv sa uisti, či sa dosť hýbeš	109	Ako začleniť zladenie cyklu do svojej zabehnutej rutiny	115
Vnútoraná zima: postav základ	111	Klientske prípady: ísť s prúdom.....	119
Vnútoraná jar: buduj	112	Zhrnutie	121
Vnútorané leto: dosiahni vrchol.....	112		
Vnútoraná jeseň: zotavuj sa.....	113		

8. KAPITOLA**TVOJ CYKLUS A STRAVA 123**

Hraj sa s jedlom	125	Keď ťa prepadne nutkavá chuť na jedlo.....	131
Krok za krokom.....	125	Záležitosť menštruačnej hnačky	133
Vnútoraná zima: vyživuj.....	126	Klientske prípady: ako pomohlo jedlo počas cyklu	134
Vnútoraná jar: vyvažuj	127	Zhrnutie	135
Vnútorané leto: povzbud'	128		
Vnútoraná jeseň: udržuj.....	129		
Jedlé zbrane proti PMS.....	130		

9. KAPITOLA**TVOJ CYKLUS A VZŤAHY 138**

Vnútoraná zima: načerpaj silu.....	141	Máš ťažkosti so stanovením hraníc?	151
Vnútoraná jar: spoj sa.....	144	Klientske prípady: rodinný život	151
Vnútorané leto: rozvíjaj.....	146	Zhrnutie	152
Vnútoraná jeseň: reflektuj	149		

10. KAPITOLA

A TERAZ TO DAJME VŠETKO DOKOPY 155

Keď nemáš cyklus ako z učebnice	155	Skôr ako sa pustíš do niečoho	
Cyklické žitie podľa seba	158	skvelého	162
Podel' sa o svoje cyklické			
žitie s ostatnými	161		

POĎAKOVANIE 165

O AUTORKE 167