

Jak komunikuji svou cykličnost se svými blízkými?

Sebereflexní checklist pro ženy a mámy



Jak pracovat s tímto dokumentem?

Projdi si list a zkus se zamyslet, ve které fázi cyklu se zrovna **nacházíš**. Může se stát, že v dynamické fázi jej projdeš rychle, všechno poctivě vyplníš a odškrteš, abys měla hotovo, ale když se k němu vrátíš v menstruační fázi, zjistíš, že se dostáváš do větší hloubky.

Doporučuji se k listu vracet v jednotlivých fázích cyklu, protože v každé fázi se nám může objevit něco jiného, nového.

„Cykličnost není slabost. Je to mapa, díky které mohu vědomě tvořit svůj život.“

Dynamická fáze

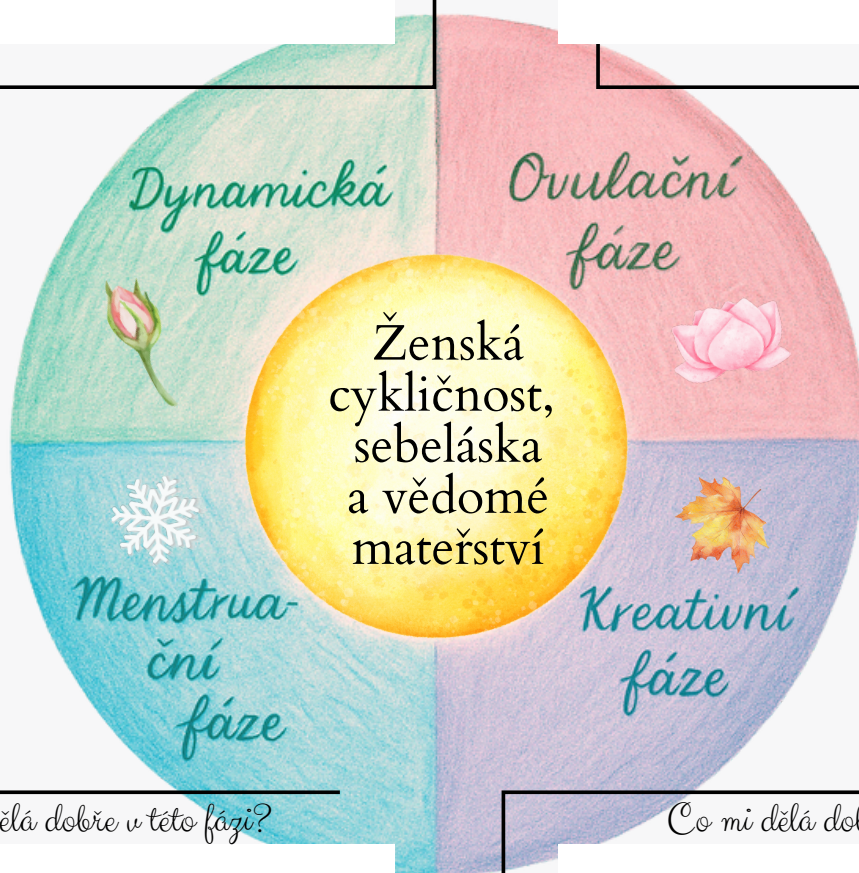
- **Energie:** rostoucí, zvědavá, svěží
- **Tělo:** sílí, má chuť do pohybu
- **Mysl:** plánuje, má spousty nápadů
- **Potřeby:** prostor pro tvoření, akci, strukturu
- **Klíčová slova:** začátek, motivace, zaměření, cíl

Co mi dělá dobře v této fázi?

Ovulační fáze

- **Energie:** vyzařující, otevřená, milující, pečující
- **Tělo:** smyslné a přitažlivé
- **Mysl:** orientovaná na vztahy, komunikaci
- **Potřeby:** sdílet, tvořit, dávat
- **Klíčová slova:** vztahy, komunikace, otevřenost, sexualita

Co mi dělá dobře v této fázi?



Co mi dělá dobře v této fázi?

Co mi dělá dobře v této fázi?

Menstruační fáze

- **Energie:** hluboká, klidná, moudrá
- **Tělo:** zpomaluje, uvolňuje
- **Mysl:** propojená s intuicí
- **Potřeby:** odpočinek, ticho, vnitřní svět
- **Klíčová slova:** vnitřní hlas, intuice, pouštění, regenerace

Premenstruační fáze

- **Energie:** tvořivá, silná
- **Tělo:** citlivé, měnící se
- **Mysl:** introspektivní, vnímavá, analytická
- **Potřeby:** prostor pro sebe, tvoření, klid
- **Klíčová slova:** tvořivost, vize, odvaha, hranice

Chcecklist pro Tvou proměnlivost

1. Vnímám svou proměnlivost?

- ☐ Sleduji svůj menstruační cyklus a jeho proměny?
- ☐ Vím, v které fázi cyklu se právě nacházím?
- ☐ Pozoruji, jak jednotlivé fáze ovlivňují mou energii, náladu a potřeby?
- ☐ Plánuji aktivity podle své cyklické energie?

2. Sdílím svou cykličnost s rodinou?

- ☐ Mluvím se svým partnerem o své cykličnosti a jejím vlivu na naši komunikaci?
- ☐ Vědí mé děti, že ženy procházejí cyklickými změnami?
- ☐ Partner i děti respektují mé proměny a potřeby.
- ☐ Vedu doma rozhovory o tom, jak vnímám ženské tělo, nálady, energii?

3. Jak vnímám svou cykličnost v domácnosti?

- ☐ Přizpůsobuji svůj denní režim tomu, v jaké fázi cyklu se nacházím?
- ☐ Plánuji náročnější úkoly na fáze, kdy mám více energie?
- ☐ Dovoluji si odpočinek, když ho mé tělo potřebuje?
- ☐ Vnímám, jak se cykličnost promítá do mého time managementu, vaření, úklidu, komunikace?

4. Jak komunikuji své potřeby?

- ☐ Dokážu říct rodině, že potřebuji více prostoru a klidu?
- ☐ Nebojím se požádat o pomoc nebo delegovat úkoly?
- ☐ Mluvím o svých emocích otevřeně a s respektem k sobě i druhým?
- ☐ Mluvím o tom, co se ve mně děje – fyzicky, emočně, duševně?

5. Jak se starám o sebe během cyklu?

- ☐ Dopřávám si dostatek spánku a odpočinku?
- ☐ Dovoluji si vědomě zpomalit v menstruační fázi?
- ☐ Přizpůsobuji pohyb a cvičení své aktuální energii?
- ☐ Dokážu rozeznat, kdy je potřeba ubrat a nezahltit se?

6. Bonusové otázky

- ☐ Dokážu si naplánovat prostor na introspekci a tvoření?
- ☐ Mám bezpečný prostor, kde se mohu vyjádřit bez hodnocení?
- ☐ Jsem dostupná pro druhé, ale nezapomínám na sebe?
- ☐ Jsem laskavá ke své impulzivnosti nebo netrpělivosti?
- ☐ Využívám svou energii k novým začátkům?



Zkus si udělat malou sebereflexi



Co mi jde dobře?

Co bych si přála změnit?

Která fáze mi jde nejlépe komunikovat a která je pro mě největší výzvou?

Jaký krok mohu udělat tento týden pro laskavější komunikaci?

Na závěr bych Tě chtěla povzbudit na Tvé cestě.

Vše, co pozoruješ je v pořádku.

Jsme ženy, jsme proměnlivé a díky tomu jsme jedinečné.

Sleduj svou cykličnost, to jak se cítíš, co Ti jde nebo naopak nejde, co potřebuješ. Můžeš si založit malý cyklický deník, kam si každý den stačí poznamenat jen pár vět. **Za pár měsíců se Ti začne skládat nádherná mapa Tvé ženské energie.**

Neboj se s dětmi a partnerem mluvit o tom, že jsi proměnlivá. I malým dětem můžeš říct: „Dnes potřebuju víc klidu, protože moje tělo si odpočívá.“ – Čerpá energii.

Učíš je tím vnímat své i cizí potřeby – a to je ten největší dar. ❤️

Krásné dny plné harmonie.

Pojď se propojit

Ladislava Altrichterová

www.vedomemilovat.cz

 [@sosmidetmi](https://www.instagram.com/sosmidetmi)

