

MIRANDA
GRAYOVÁ

CYKLICKÁ ŽENA

A large, glowing full moon is the central focus, set against a deep blue sky. In the foreground, the dark silhouette of a woman's head and shoulders is visible, looking towards the moon. Bare, dark tree branches with a few small, light-colored leaves are also in the foreground, partially obscuring the moon. The overall mood is contemplative and serene.

Menštruačný cyklus ako nástroj
osobného rozvoja, šťastia a naplnenia.


Citadella

CYKLICKÁ ŽENA

Miranda Grayová

Cyklická žena

Menštruačný cyklus ako nástroj osobného rozvoja, šťastia a naplnenia

The Optimized Woman

Using your menstrual cycle to achieve success and fulfillment

Copyright © 2009 Miranda Gray

First published by O Books, 2009

O Books is an imprint of John Hunt Publishing Ltd., The Bothy, Deershot

Lodge, Park Lane, Ropley,

Hants, SO24 0BE, UK

office1@o-books.net

www.o-books.net

All rights reserved

Slovak Edition: © Citadella, 2015

Translation: © Katarína Sabová

Grafická úprava a obálka: Marek Kacvinský

Jazyková úprava a redakcia: Mária Pohronská

Vydalo vydavateľstvo Citadella

v roku 2015

ISBN 978-80-89628-76-6

MIRANDA GRAYOVÁ

CYKLIČKÁ ŽENA

Menštruačný cyklus ako nástroj osobného
rozvoja, šťastia a naplnenia



Citadella

...

Obsah

Podakovanie		8
Predslov		9
1. kapitola:	Prečo práve 28 dní?	11
2. kapitola:	Príručka k tejto knihe	23
3. kapitola:	Spoznajte svoje fázy	33
4. kapitola:	Využite optimálny čas kreatívnej fázy	49
5. kapitola:	Využite optimálny čas fázy rozjímania	71
6. kapitola:	Využite optimálny čas dynamickej fázy	91
7. kapitola:	Využite optimálny čas fázy prejavu	107
8. kapitola:	Kým začnete plánovať	125
9. kapitola:	Kalendár ženského cyklu	136
10. kapitola:	Prešli ste celým Kalendárom, ale čo ďalej?	227
11. kapitola:	Na slovičko, páni!	238
Doslov		248
Príloha 1	Vytvorte si podrobný kalendárik svojho cyklu	251
Príloha 2	Vzor kruhového kalendárika	256
Zdroje a odporúčaná literatúra		257

...

Pod'akovanie

Môjmu manželovi, ktorý ma podporuje
vo všetkých kreatívnych projektoch.

Všetkým, koho som stretla osobne aj on-line.

Za vaše príspevky a podporu tejto knihy.

Cítim sa poctená, že som sa mohla zoznámiť
s toľkými úžasnými ženami, a veľmi si vážim ich
vedomosti, skúsenosti a pomoc.

...

Predslov

Keď sa rozhliadnete po policiach ktoréhokoľvek kníhkupectva, nemôžete si nevšimnúť, ako veľmi sú u nás obľúbené rôzne príručky a knihy o osobnom rozvoji. Máte možnosť sa zapísať na množstvo kurzov a seminárov, ktoré vám garantujú transformáciu osobnosti alebo podporu kariéry, tvrdia, že vám prinesú nové životné ciele či komplexný plán zmien a predostrú jedinečnú motivačnú schému. Prečo by ste si teda mali kúpiť ďalšiu knihu, ktorá vám sľubuje zmenu života? Pretože žiadna z kníh, ktoré sú dnes na trhu, nebola špeciálne navrhnutá pre ženy a neberie do úvahy, čím všetkým sa od mužov odlišujete!

Často sa stáva, že ak aj ženy investujú do nejakej novej knihy o osobnom rozvoji a sú pripravené zmeniť svoj život, osvoja si jej metódy, aplikujú techniky, zmenia myslenie, konajú podľa odporúčaní, opakujú si motivačné vety a o dva či tri týždne zistia, že stratili nielen chuť, ale aj snahu pokračovať... a ich sen o úspechu sa nenápadne rozplynul.

Pýtate sa, prečo ženám programy osobného rozvoja málokedy pomôžu? Pretože **ženy majú niečo, čo mužom chýba** – jeden dôležitý faktor, ktorý všetky podobné schémy zabudli vziať do úvahy!

Kalendár ženského cyklu je 28-dňový sprievodca, ktorý bol navrhnutý špeciálne pre ženy. Pomôže vám uvedomiť si cyklickú premenlivosť vašich **optimálnych časov** a období posilnených

schopností, ktoré patria ku každej fáze. Ak tieto schopnosti začnete optimálne využívať, nadobudnete pocity naplnenia a motivácie, vďaka ktorým získate úspech a dosiahnete všetky vysnívané ciele.

Konajte v pravý čas a svoje schopnosti a vlohy využite v okamihu, keď sú vo vás najsilnejšie! Rozvíjajte svoju prirodzenú motiváciu, kreativitu aj intuíciu v pravý čas, dramaticky zrýchlite svoj vnútorný rast a postupne získate život, po akom ste vždy túžili.

Táto kniha vám prináša nový, jedinečný prístup, ktorý radikálne zmení spôsob, akým sa vnímate, a ako pristupujete k svojmu životu. Pokúste sa môj program nasledovať 28 dní a objavte v sebe jedinečné vlohy a schopnosti. Spolu s nimi si uvedomíte aj rôzne spôsoby, ako ich prakticky uplatniť v každodenných situáciách a pracovných výzvach tak, aby ste dosiahli vytýčené dlhodobé ciele. Kalendár ženského cyklu radikálne zmení váš pohľad na seba, posilní sebavedomie a pomôže vám stať sa energickou, kreatívnou a úspešnou ženou, ktorou vo svojom vnútri skutočne ste.

Možno vás to prekvapí, ale Kalendár ženského cyklu je jediná metóda rozvoja osobnosti, ktorú môžete používať mesiac čo mesiac bez toho, aby ste stratili záujem a motiváciu dosiahnuť svoje sny, naplnenie a úspech.

Miranda Grayová

„Všetci sme už počuli, že ak chceme zmeniť svet, musíme najskôr zmeniť seba. Čo ak sa ale neprestajne meníme každý mesiac? Mení sa spolu s nami aj svet? Áno, mení!“

Miranda Grayová

Prečo práve 28 dní?

Majú ženy niečo, čo mužom chýba?

Čo keby som vám prezradila, že sa vo vás ukrýva úžasná a neuveriteľná sila? Čo keby som vám prezradila, že vás táto sila dokáže motivovať, aby ste prekročili hranice svojich každodenných očakávaní, lepšie sa sústredili a logicky uvažovali, vytvárali silnejšie vzťahy, efektívne riešili všetky problémy, realizovali kreatívne nápady aj nečakané vnuknutia a šírili okolo seba atmosféru hlbokého porozumenia?

Čo keby som vám prezradila, že momentálne nepoužívate najväčší zdroj sily, ktorý v sebe máte, napriek tomu, že je schopný priniesť vám úspech v živote aj v práci? Zaujala som vás? Samozrejme, že áno!

A čo keby som vám prezradila, že odpoveď na otázku – či majú ženy niečo, čo muži nemajú je – menštruačný cyklus!?

Stavím sa, že toto ste nečkali!

*Menštruačný cyklus je obrovská, nevyužitá výhoda
– osobná aj pracovná.*

Väčšinou ho vnímate ako nepríjemnosť a jeho výhody prehliadate. Svet práce, obchodu a osobného rozvoja, doteraz túto základ-

nú pravdu absolútne ignoroval, že – ženské schopnosti sa celý mesiac neustále menia!

Na rozdiel od mužov prechádzame každý mesiac cyklom mentálnych, fyzických a emocionálnych zmien, ktoré ovplyvňujú spôsob, akým myslíme, cítime a konáme. Menštruačný cyklus kopíruje prirodzený, pôvodný model rozvoja osobnosti, ktorý vychádza z optimálneho času na plánovanie, rozjímanie, konanie, kreatívne premýšľanie, spätnú väzbu aj na ukončovanie vzťahov.

Ostatné metódy, ktoré sľubujú transformáciu života a dosiahnutie cieľov, robia chybu presne v okamihu, keď sa snažia vtesnať ženy do lineárnej štruktúry a opierajú sa o nereálne očakávania, že ich mentálny a emocionálny prístup bude počas celého mesiaca rovnaký. Obmedzujú tým tvorivosť žien a nedovoľujú im využiť ich úplný po-

.....
: „Ako pracujúcu ženu ma :
: 28-dňový program Mirandy :
: Grayovej nesmierne posilnil. :
: Umožnil mi maximálne využiť :
: všetky silné stránky v optimálnych :
: časoch môjho cyklu a uvedomiť :
: si, že existujú okamihy, kedy sa :
: nemusím cítiť produktívna ani :
: plná energie a tento pocit je :
: úplne prirodzený. Kalendár cyklu :
: by som odporučila každej žene.“ :
: *Tess, personalistka, Kanada.* :
:

tenciál oveľa širšieho a rôznorodejšieho spektra schopností, ktoré sa prejavujú v jedinečných optimálnych časoch cyklu.

Moderná motivačná literatúra vás núti myslieť maskulinne a vkladá do vás zárodoky neúspechu ešte pred tým, ako vôbec vykročíte na cestu za svojimi cieľmi. Cyklickú podstatu ženstva ignorujú aj rigidné pracovné štruktúry vo svete biznisu, ktoré taktó mrhajú najhodnotnejším kreatívnym zdrojom, aký majú – vami!

Keď si v práci uvedomíte svoje nadanie a schopnosti v celej ich prirodzenej každomesačnej premenlivosti, môžete sa stať výnimočne produktívnymi a vnímavými členkami pracovného kolektívu, a dosiahnete vo svojom povolání aj v živote takú úroveň osobného naplnenia, akú ste nikdy nečakali.

Vo svete, kde v každej „bradži“ potrebujete niečo, čím by ste ostatných o niekoľko krokov predbehli, vám môže objavenie nekonečného zdroja ženskej energie poskytnúť potrebnú inšpiráciu, vďaka ktorej hravo porazíte konkurenciu.

Čo je to „optimálny čas“ a ako ho môžeme využiť?

Ženský cyklus pozostáva zo štyroch fáz, ktoré nazývame optimálnymi časmi. Sú to dni, keď pocítujete, ako sú vaše mentálne schopnosti, emocionálne vlastnosti, intuícia a fyzický

„Počas dynamickej fázy a fázy prejavu sa vo všeobecnosti lepšie sústredím na prácu, mám viac energie a stíham oveľa viac vecí.“

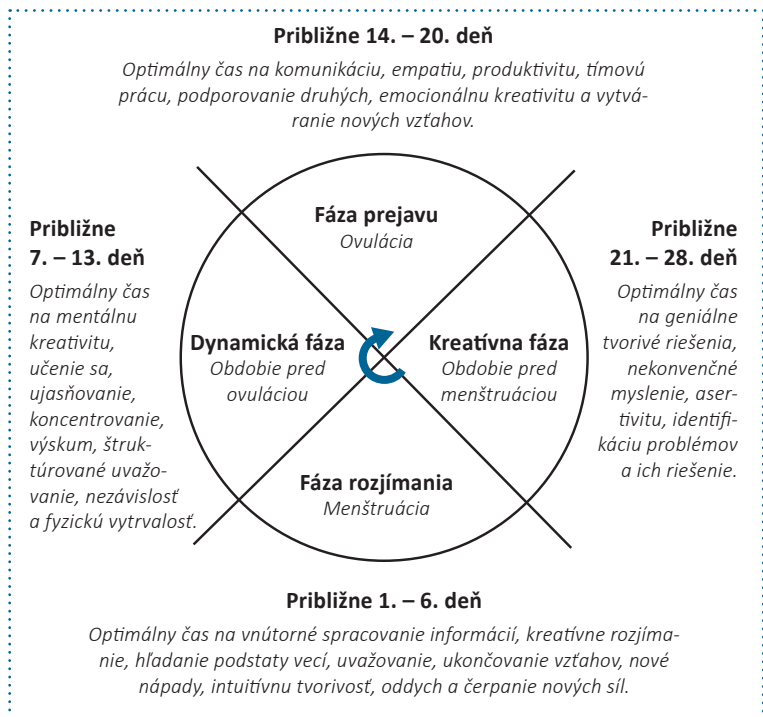
Barbara, učiteľka, Veľká Británia

stav výnimočne posilnené. Počas týchto dní máte jedinečnú príležitosť využiť posilnené schopnosti pozitívnym a dynamickým spôsobom tak, aby ste fungovali „naplno“. Ak si uvedomíte, kedy prežívate svoj optimálny čas jednotlivých fáz, a aké druhy posilnených schopností sa k nim viažu, môžete ich začať uplatňovať v pravej chvíli. Možno dokonca objavíte skryté nadanie, dosiahnete všetky ciele, konečne začnete žiť podľa svojej ženskej prirodzenosti a budete absolútne sama sebou.

Na niektorých miestach tejto knihy som bola nútená zovšeobecňovať, vrátane počtu dní Kalendára ženského cyklu. Ak sa ho budete pridržať aspoň 28 dní, pomôže vám objaviť váš vlastný optimálny čas na rozvoj a uplatnenie konkrétnych schopností, bez ohľadu na dĺžku a špecifiká vášho individuálneho cyklu. Kalendár ženského cyklu preto môžu používať všetky ženy. Tie, ktoré majú prirodzený cyklus aj tie, ktoré si ho upravujú liekmi (viď 8. kapitola).

Väčšina žien prežíva každý mesiac niekoľko rôznych fáz. Nazvala som ich *fáza rozjímania*, *dynamická fáza*, *fáza prejavu a kreatívna fáza*.

*Kalendár ženského cyklu je návod, ako v sebe objaviť
jedinečné optimálne časy, počas ktorých sú vaše osobné
vlastnosti na maxime.*



Obr. 1 Cyklus fáz a optimálnych časov

1. Dynamická fáza

Priebieha sa medzi menštruáciou a ovuláciou. Je to optimálny čas na mentálnu kreativitu, učenie sa, ujasňovanie, koncentrovanie, výskum, štruktúrované uvažovanie, nezávislosť a fyzickú vytrvalosť.

2. Fáza prejavu

Prichádza spolu s ovuláciou a je optimálnym časom na komunikáciu, empatiu, produktivitu, tímovú prácu, podporovanie druhých, emocionálnu kreativitu a budovanie vzťahov.

3. Kreatívna fáza

Známejšia ako predmenštruačný syndróm, je optimálnym časom na geniálne tvorivé riešenia, nekonvenčné myslenie, asertivitu, identifikáciu problémov a ich riešenie.

4. Fáza rozjímania

Prichádza spolu s menštruáciou a môže byť optimálnym časom na vnútorné spracovávanie informácií, tvorivé rozjímame, hľadanie podstaty vecí, uvažovanie, ukončovanie vzťahov, nové nápady, intuitívnu kreativitu, oddych a čerpanie nových síl.

Väčšina žien sa snaží ovládnuť svoj prirodzený cyklus schopností a prispôbiť ho štruktúre moderného sveta. Ak nebudete rešpektovať optimálne časy menštruačného cyklu, môžete svoje schopnosti alebo dokonca aj seba, vnímať ako nespoľahlivú a nestálu osobu, ba čo viac, môžu vás takto vnímať známi, kolegovia, alebo aj váš šéf.

Pocit zlyhania si budete kompenzovať mimoriadnym pracovným nasadením, ale výsledky vašej práce nedosiahnu úroveň vášho najvyššieho potenciálu, napriek tomu, že telo a myseľ budete nútiť do stavu, v akom by „malo“ byť, rôznymi potravinovými doplnkami. Začnete sa cítiť nenaplnená, pretože váš život bude jedným veľkým bojom, aby ste zapadli do štruktúry, ktorá vám nevyhovuje. Akoby ste chceli napchať guľu do štvorcového otvoru.

Prirodzený mesačný poradca

Keď pracujete v harmónii so svojím prirodzeným cyklom optimálnych časov, automaticky využívate tie schopnosti, ktorými úspešne dosahujete osobné aj pracovné ciele.

Väčšina motivačných metód odporúča tieto kroky:

1. Najskôr si vytýčte cieľ, až potom začnite plánovať, ako ho dosiahnuť.

Vlastnosti *dynamickej fázy* vášho cyklu sú ideálne na podobné úlohy. Prejavíte počas nej zvýšené mentálne sústredenie a štruktúrované myslenie.

2. Aktívne konajte a vytvárajte vzťahy, ktoré vám pomôžu dosiahnuť váš cieľ.

Vlastnosti *fázy prejavu* – lepšie komunikačné schopnosti, sebavedomie, produktivita a chuť stretávať sa s ľuďmi – môžete na ceste za cieľom využiť na vytváranie nových vzťahov a potrebnej podpory.

3. Využite tvorivosť, aktívne riešte problémy a ujasnite si kam smerujete.

Kreatívna fáza menštruačného cyklu sa môže stať elektrárňou, ktorá bude poháňať vašu inšpiráciu a nové nápady. Budete počas nej menej tolerantná k zbytočnostiam a to vám umožní jasne sa sústrediť na cieľ.

4. Zaznamenávajte si všetky pokroky.

Sklon k vnútorným úvahám a reflexiám vo *fáze rozjímania* je ideálny na rozmyšľanie nad rôznymi situáciami a pokrokmi.

V každom mesačnom cykle sa prirodzene objavujú všetky vlastnosti, ktoré potrebujete, aby ste sa stali svojim vlastným osobným poradcom a podporili krátkodobé aj dlhodobé zmeny, ktoré túžite úspešne uplatniť v živote!

*Každý menštruačný cyklus je prirodzeným procesom
sebapoznávania.*

Aktívne využívanie optimálnych časov jednotlivých fáz

Ak budete svoj cyklus ignorovať, môžete konať v nesúlade s vlastnosťami optimálnych časov. Možno sa pustíte do nového projektu počas úplne nevhodnej fázy, napríklad vo *fáze rozjímania*, namiesto toho, aby ste počkali na svoj optimálny čas, keď budú vaše mentálne, emocionálne aj psychické schopnosti zladené s tým, čo túžite dosiahnuť – v tomto prípade by to bola *dynamická fáza*.

Už sa vám niekedy stalo, že ste začali cvičiť alebo držať diétu, ale po pár dňoch ste to vzdali? Pravdepodobne ste sa o túto zmenu pokúsili v *kreatívnej fáze* alebo vo *fáze rozjímania* .

Ženy majú sklon nereálne očakávať, že sa ich schopnosti nebudú počas cyklu vôbec meniť, čo v nich posilňuje nespokojnosť a stres, pretože s takouto predstavou nedokážu udržať krok.

Vo *fáze prejavu* , v ktorej ste schopná prirodzene vytvárať a podporovať produktívne vzťahy, by ste mali napríklad prestať očakávať, že sa budete vedieť sústrediť a logicky rozmyšľať rovnako, ako v *dynamicknej fáze* .

Aby ste svoj potenciál dokázali využiť na maximum, musíte porozumieť svojim optimálnym časom a aktívne ich uplatniť v praxi. Mnoho žien na tento návrh reaguje pobúrene: „To hádam nie! Nemôžem si predsa dovoliť prispôbovať život/prácu/šéfa/svet môjmu menštruačnému cyklu!“

Je to pochopiteľná a logická reakcia. Nemôžete meniť svet, aby ladil s vašimi optimálnymi časmi (zatiaľ), môžete však o nich šíriť poznanie a kdekoľvek to bude možné, mali by ste využívať svoje posilnené cyklické schopnosti v praxi, aby ste zo seba dokázali vydolovať to najlepšie. Vďaka takýmto možnostiam budete schopná zažiariť v práci, úspešne dokončiť všetky projekty a vytvoriť si rovnováhu medzi prácou a osobným životom, po akej ste vždy túžili.

Napriek tomu, že svet práce nepodporuje flexibilitu ženskej energie, môžete aktívne a efektívne využívať znalosť optimálnych časov vašich schopností, aby ste excelovali v práci a dosiahli vytúžený úspech aj v osobnom živote.

Kalendár ženského cyklu je špeciálne navrhnutý tak, aby vám pomohol uvedomiť si optimálne časy jednotlivých fáz, prispel k aktívnemu využitiu každomesačných zmien vašich schopností a tým k naplneniu vášho potenciálu a cieľov.

Nezabúdajte však, že sa rozprávame o obdobiach, ktoré sú na nejakú činnosť *optimálne*; netvrdím, že počas mesiaca nesmiete pracovať aj inokedy, jednoducho, len v týchto konkrétnych dňoch v danej úlohe zažiarite. Možno inovatívnym pohľadom alebo novozískanými schopnosťami, ktoré v sebe objavíte, prekvapíte aj samu seba.

Ak úlohu zladíte so svojim optimálnym časom, zažiarite v nej.

Pre koho je určený Kalendár ženského cyklu?

Cyklický kalendár bol navrhnutý pre každú ženu, ktorá chce objaviť skutočný rozsah svojich schopností a spôsob, ako ich uplatniť, aby si vytvorila život, po akom túži. Obsahuje každodenné činnosti, ktoré sa zameriavajú na tri hlavné oblasti života:

1. **Osobný rozvoj:** aktivity na rozvoj sebedomia, kreativity, vzťahov, životného štýlu a sebaaprijatia. Pomôžu vám objaviť, čo znamená byť sama sebou a využívať optimálne časy na posilnenie vnútornej pohody.
2. **Dosahovanie cieľov:** aktivity, ktoré vám pomôžu identifikovať pravé ciele. Určíte si kroky, ktoré pre ne musíte podniknúť a najvhodnejší čas ich realizácie. Naučíte sa posilňovať svoju motiváciu a dosahovať ciele a sny s podporou optimálnych časov.
3. **Pracovný rast:** aktivity, ktoré vás naučia využívať vlastný potenciál na maximum, zistiť aká práca je pre vás tá pravá, zefektívniť ju a uplatniť pri pracovných úlohách a rozhodovaní optimálne časy.

Tento program je vhodný pre každú ženu, ktorá prežíva vzorec zmien vyvolaných hormonálnym cyklom, vrátane cyklov, ktoré sú upravované liekmi. Poslúži aj ženám s nepravidelným cyklom

alebo ženám po menopauze. Ak je váš cyklus nestály alebo trvá dlhšie ako 28 dní, ktoré opisujem (a verte mi, všetky poznáme podobné mesiace), môžete si ho prispôbiť a upraviť tak, aby ste sa ním inšpirovali a podľa svojich skúseností si vytvorili vlastný, jedinečný osobný kalendár.

Ako vznikol Kalendár ženského cyklu?

V 90-tych rokoch som písala knihu s názvom *Rudý mesiac – Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu*¹, ktorá vychádzala z menštruačných skúseností žien a navrhla som v nej prístup k cyklu, ktorý reflektoval jeho vplyv na ženskú kreativitu, mentálne procesy, spiritualitu, sexualitu, emocionálne uzdravovanie a fyzické zdravie.

Vnuknutie napísať túto knihu prišlo z môjho vlastného, spočiatku intuitívneho poznania vplyvu cyklu na moju prácu ilustrátorky, ktorú mi menštruácia ovplyvňovala nielen tvorivo, ale aj prakticky. Od vydania *Rudého mesiaca* som prednášala a vystupovala na mnohých seminároch v Európe aj v Severnej Amerike. Ženy neustále vyslovovali jednu otázku: „Aký zmysel má môj menštruačný cyklus, ak som už deti porodila alebo ich ešte nechcem?“

Na túto otázku som schopná odpovedať až dnes, po takmer desiatich rokoch skúseností na poste kreatívnej riaditeľky spoločnosti pre rozvoj multimédií a nadšenej praktikantky a lektorky techník osobného rozvoja. A odpoviem vám na ňu spôsobom, ktorý môžete uplatniť vo svojej práci aj osobnom živote každý deň. Odpoveďou je Kalendár.

Každá z vás má so svojimi schopnosťami a optimálnymi časmi iné skúsenosti, a preto v tejto knihe používam príklady z môjho vlastného života ako aj zo života ďalších žien, aby som vám pomohla identifikovať, čo máte vlastne hľadať a čo skúšať. Menštruačný cyklus vám ponúka kľúč, ktorým posilníte svoju ženskú stránku a budete schopné napredovať vo svete mužov. Možno

1 vydala DharmaGaia (2011)

táto kniha poslúži ako inšpirácia pre prvú spoločnosť alebo organizáciu, ktorá ženám umožní aktívne narábať so svojimi zdrojmi!

Menštruačný cyklus bol vždy súčasťou našej spoločnosti a kultúry, ale teraz sa stal nebezpečnou ženskou zbraňou!

Keď začnete využívať Kalendár, uvedomíte si, že cyklus je praktickým zdrojom rozvoja, ktorý vám umožňuje dosahovať ciele.

V nasledujúcich kapitolách vám ukážem, ako môžete využívať optimálne časy v praxi, v každodennom živote aj v práci spôsobom, aby vám pomáhali vytvárať a dosahovať vysnívané ciele. Ukážeme si aj, ako by mal Kalendár ženského cyklu vyzeráť a fungovať.

Zhrnutie:

- Menštruačný cyklus je nevyužitý, bohatý zdroj neoceniiteľných schopností, ktorými si môžete aktívne zlepšiť život aj kariéru. Pomôže vám dosiahnuť vaše ciele a sny.
- Cyklus môžete rozdeliť do štyroch fáz, ktoré podporujú špecifické typy vlastností a vnemov. Tieto fázy nazývam: *dynamická fáza, fáza prejavu, kreatívna fáza a fáza rozjímania*. Menštruačný cyklus vytvára mesačne sa opakujúci vzorec posilnených schopností.
- Každá fáza je ideálnym obdobím pre konkrétne schopnosti a vlastnosti. Ak ich využijete v ich optimálnom čase, budete dosahovať lepšie výsledky, než by ste dosiahli v iných fázach.
- Menštruačný cyklus má v sebe zakotvenú prirodzenú rozvojovú štruktúru. Môžete ho využiť na podporu svojich cieľov, plánovania, konania, vytvárania vzťahov, kreatívneho myslenia a rozjímania.
- Kalendár ženského cyklu vám každý mesiac pomôže

rozpoznať vaše prirodzené schopnosti a prinesie praktické nápady, ako ich využiť vo svoj prospech. Pomôže vám naplánovať si pracovné aktivity tak, aby ladili s fázami vášho cyklu a ukáže vám, ako môžete cyklus využiť na osobný rozvoj.

- Kalendár môže využívať každá žena, ktorá nasleduje svoj hormonálny cyklus, bez ohľadu na to, či je prirodzený alebo upravovaný liekmi. Kalendár je dostatočne flexibilný, aby mohol zahrnúť aj nepravidelné a nezvyčajné cykly, ktoré trvajú viac alebo menej ako 28 dní.
- Váš cyklus je praktickým zdrojom osobného, kariérneho a životného rozvoja.

„Keby som tak Kalendár ženského cyklu poznala pred rokmi! Dnes už viem, že menštruačný cyklus je komplexný proces a namiesto toho, aby som mu vzdorovala, môžem s ním spolupracovať. Kalendár využívam denne a každý mesiac si dopredu naplánujem.“

Amanda, terapeutka, Austrália