
MARKÉTA RAKOVÁ

NĚKDY
KRÁSNÁ,



JINDY
MOUDRÁ

SLAĎTE DIÁŘ S HORMONY

S láskou mé holčičce

MARKÉTA RAKOVÁ

NĚKDY
KRÁSNÁ,



JINDY
MOUDRÁ

SLAĎTE DIÁŘ S HORMONY

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Markéta Raková

NĚKDY KRÁSNÁ, JINDY MOUDRÁ
Sladíte diář s hormony

Vydala Grada Publishing, a.s., pod značkou  Alferia
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6910. publikaci

Ilustrace Filip Menšl
Odpovědný redaktor Milan Pokorný
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh obálky Filip Menšl
Zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 168
Vydání 1., 2018

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2018
Cover Illustration © Filip Menšl

ISBN 978-80-271-0707-0 (ePub)
ISBN 978-80-247-2200-9 (pdf)
ISBN 978-80-247-5823-7 (print)

Obsah

Příběh na úvod	7
Jak s knihou pracovat	11
Dnešní doba	13
Jak hormony ovlivňují chování mužů a žen	15
Ženská přirozenost	19
Dělat pravé věci v pravý čas	21
Poznejte dobře sama sebe	22
<i>Váš přístup k využívání času</i>	23
<i>Vaše silné a slabé stránky</i>	28
<i>Pracujte na sobě</i>	30
Udržte si svůj záměr	32
Soustředte svou pozornost	35
Hospodařte lépe se svou energií	38
Harmonizujte svou ženskou a mužskou stránku	42
Využívejte dary svého cyklu	46
<i>Menstruační cyklus</i>	46
<i>Ženská moudrost spojená s cyklem</i>	49
<i>Jak to vše prakticky využívat</i>	53
<i>Jak využít cyklus pro méně preferované činnosti</i>	101
<i>Jak využít cyklus pro důležitá rozhodnutí</i>	102
Dělejte věci v životě v ten správný čas	107
<i>1. Dospívání (od početí do 21 let)</i>	109

2. <i>Dospělost (od 22 do 42 let)</i>	109
3. <i>Zralost (od 43 let do smrti)</i>	110
Jednotlivé etapy v životě ženy	111
<i>Období dětství a dospívání</i>	111
<i>Období dospělosti</i>	121
<i>Období zralosti – životní obrat</i>	128
Pohled do naší historie	137
Země v srdci Evropy	138
Pradávní obyvatelé pražské kotliny	139
Civilizace staré Evropy a Matka bohyně	144
Velká matka a její symboly	145
Keltové na našem území	148
Příchod Slovanů	151
Naše slavné představitelky měsíčního kultu	153
Nová víra – křesťanství	157
Pronásledování staré víry	160
Závěr	163
Poděkování	165
Použitá a doporučená literatura	167

Příběh na úvod

V době, kdy jsem byla mladší a měla spoustu sil, jsem žila hodně v mužském světě. Učila jsem se spoustu technických věcí, řešila složité výpočty a soutěžila – s muži i sama se sebou. Toužila jsem po poznání a hledala ho ve světě kolem sebe.

Pak jsem se vdala, narodil se mi syn a já pořád běžela rychleji a rychleji. Měla jsem náročnou práci, která mě naplňovala a bavila. Usilovně jsem se snažila být tou nejlepší mámou, ženou, dcerou, kolegyní, šéfovou, přítelkyní.

A pak se celý můj tehdejší život zbořil jako domeček z karet. Myslela jsem si, že to, co prožívám, je to nejhorší, co mě mohlo v životě potkat. Až za nějakou dobu jsem přišla na to, že to bylo naopak to úplně nejlepších. Ale to jsem v té chvíli ještě nevěděla. Takové věci vidíte vždycky až s odstupem – když se po čase ohlédnete nazpátek a podíváte se na to, čím jste prošla. Pak uvidíte, k čemu vám to bylo dobré, co jste se z toho naučila a čím už nemusíte znovu projít.

V tomto těžkém období se mi začaly dokola opakovat některé sny. Zdálo se mi o ženě ve stříbrné zbroji s obrovským mečem. O malé radostné holčičce, která se houpala na houpačce a vesele se smála. O mé babičce, která mě v dětství vychovávala a příliš brzy odešla z mého života; dávala mi rady, co dělat, a dívala se na mě s velkou láskou. Budila jsem se plná pocitů a emocí. Někdy s pláčem. Zmatená.

Pak se mi narodila ta malá holčička z mých snů. Měla úplně stejné oči. A jak rostla, víc a víc se jí podobala. Milovala houpání na houpačce. Do života mi přinesla úplně nový směr.

A já už nemohla vůbec žít a pracovat v mužském světě plném čísel, grafů, výkonů a soutěživosti.

Stále silněji ve mně zněla věta: „Už je čas.“ Viděla jsem ji napsanou na nápisích, které jsem při chůzi mýjela, vystupovala mi před očima

z knížek a časopisů. Šeptal mi ji vítr. Cítla jsem ji v celém těle. Jako kdyby mi moje duše napovídala, že je čas na nějakou velkou změnu. Věděla jsem, že už nemohu pokračovat v tom, co jsem dělala dřív. Ale stále jsem nevěděla, co mám tedy dělat jiného.

Pro začátek jsem na čas opustila mužský svět a začala žít po žensku. Začala jsem provázet ostatní na cestě k sobě, protože to bylo něco, co jsem znala. A znovu mě to volalo. Povolávalo mě k tomu, abych s tímto povoláním zase začala. Protože už byl čas.

Potkávám lidi a povídám si s nimi. Hodně jim naslouchám. Nemohu jim radit, co mají dělat, a ukazovat jim cestu, po které se mají vydat. Na to musí přijít sami – i proto, aby to bylo jejich vlastní rozhodnutí, aby to byla ta správná cesta a aby měli skutečně chuť po ní vyrazit.

Mohu je jen upozornit na něco, co slyším za jejich slovy. Jak poslouchám jejich příběhy a vidím souvislosti, které se z nich vynořují, jsou mi některé věci jasnější. A mám touhu je sdělit, aby na ně každý z nás nemusel přicházet sám.

Tuto knihu jsem připravila pro ženy. Je psána tak, abyste si v ní mohly najít to, co je možná dobré vědět a co je doslova vydestilované z mnoha příběhů, které slychávám.

Není třeba číst všechno od začátku do konce jako román. Stačí si jen nalistovat to, co vás zaujme. Pravděpodobně to bude to, co potřebujete vědět a zažít právě teď. Můžete se nad tím zamyslet a zkusit to použít. Často nebude stačit, že jste si o tom jenom něco přečetla a uvědomila jste si, že se vás to také týká. Bude třeba něco skutečně udělat, abyste to uvedla do svého života.

Popřemýšlíte si o nějakém tématu, odpovíte si na otázky, něco procítíte, zažijete, možná i něco změníte. Pokud si o tom budete jen číst, bude to možná zajímavé, ale opravdovou změnu vám do života přinesou až skutečné činy. To, že něco začnete dělat jinak.

Něco se jen velmi těžko uchopuje slovy. Je třeba to spíše vidět nebo cítit. Slova mohou být v té chvíli nedostatečná a nesdělí vše – jako kdybyste chtěli popsat krásný západ slunce, kdy obloha hraje všemi barvami.

Je to úchvatný pohled a pokusila byste se to vměstnat do slov. Jen stěží vyjádříte vše, i když čeština je bohatá a krásná. I proto jsou v knížce ilustrace, ve kterých můžete najít to, co se do slov nevešlo. Stačí se na ně podívat a nechat se prostoupit pocity, které ve vás vyvolají.

Protože je tato kniha určena ženám, je psána převážně v ženském rodě. Přála jsem si připravit praktického průvodce pro ženy. Téměř ke všemu dnes dostanete příručku nebo manuál, abyste věděla, jak na to. Ale zatím se ke mně nedostalo nic, co by napovídalo, jak v dnešní době žít spokojený a naplněný život, jste-li žena. Jak se z mladé dívky plné energie a ideálů propracovat ke spokojené ženě středního věku, dobré mámě svých dětí, a později se stát moudrou stařenkou. Napadly mě některé ukazatele pro tuto cestu, které vidím v této chvíli a v této etapě svého života. Ráda bych vám je nabídla, abyste je nemusela hledat sama metodou pokusů a omylů a ušetřila si možná některé slepé uličky.

Každá z nás je samozřejmě jiná, má jiná přání, jiné vlastnosti, a není možné poskytnout touto formou odpověď na všechny otázky. Snažila jsem se tedy najít to, co je nám ženám společné a co je obecně platné.

I to si prosím prověřte svou vlastní zkušeností. Nejde o univerzální pravdu použitelnou všemi a za všech okolností. Život je barevný a různorodý i díky tomu, že jsme jiné a řadu věcí vnímáme odlišně.

Pro některé tipy se ohlížím do dávné minulosti, protože když něco funguje po staletí a tisíciletí, pravděpodobně to bude velmi dobré – už jen proto, že to je ověřené časem a zkušenostmi mnohých žen. Kdyby to nebylo tak dobré, dávno by to zaniklo.

Naše historie je velká studnice, ze které můžeme čerpat. Samozřejmě nelze využít úplně vše, protože doba se změnila, takže se snažím vybrat to, co je prakticky použitelné i v naší době.

Vybírala jsem zároveň z toho, co ženy používaly u nás, v naší zemi, co tady maminky a babičky svěřovaly svým dcerám a vnučkám, co je skryto v našich tradicích a často o tom jen nevíme. Tato knížka je hlavně pro ženy, které se narodily v Čechách, na Moravě a ve Slezsku a které tu žijí, pracují a vychovávají své děti.

Velkou měrou nás totiž ovlivňuje i prostředí, ve kterém se narodíme, kde vyrůstáme a žijeme, jazyk i kultura naší vlasti. Proto je někdy sice zajímavé naslouchat tomu, co nám radí lidé z druhého konce zeměkoule, ale je otázkou, jestli je to použitelné i u nás, kde mohou některé věci fungovat jinak. Proto jsou témata zde použítá vybrána i s ohledem na naši kulturu a to, co je důležité pro nás, české ženy. Naše kořeny nás totiž ovlivňují více, než jsme si často ochotné připustit.

Na konci knihy najdete i kousek propojení s našimi dějinami. Bez nich by to, co chci říci, nebylo úplné. Je zde ukázán trochu jiný pohled, než jaký nabízejí učebnice dějepisu. Ty vycházejí z toho, jak byly dějiny naší země oficiálně popisovány perem historiků. Čerpají z údajů, které nechali zapsat do kronik dávní vládci – a je otázkou, co přesně se jim hodilo zapsat a co zamlčet. V každém případě to byli hlavně muži, kteří v té době mnohá ženská tajemství neznali a nezajímali se o ně. Pokusila jsem se shrnout některé informace i z tohoto pohledu: spojené se ženskou podstatou, se starou vírou a s naší zemí.

Možná že i díky tomu, že neznáme naše pravé dějiny, často podceňujeme to, jak úžasné a velké bohatství naše malá země v srdci Evropy nabízí. Hledíme často přes hranice s tím, že tam mají něco lepšího, než co najdeme u nás doma. Pomyslná jablíčka ze sousedovy zahrádky nám možná připadají hezčí a sladší než ta naše česká. Ale mohlo by to také být jen zdání. Rozhodně je možné to posoudit až po ochutnání obou variant. Zde vám tedy nabízím naši českou domácí odrůdu, řekněme třeba takové panenské české jablíčko. Ať vám chutná!

Jak s knihou pracovat

Spousta věcí, které se zde dále dočtete, je dávno objevených a známých. Můžete si je připomenout, oprášit je a začít je používat.

Vyzkoušejte si, jestli něco z toho bude fungovat i u vás. Každá z nás je jedinečná. Co jedné pomáhá, to nemusí být účinné pro jinou, další by to mohlo možná i škodit. Nejsem příznivcem konkrétních přesných návodů pro všechny, které se tváří tak, že pokud je budete následovat, dostaví se automaticky úspěch, dobrá nálada, štěstí a budoucnost zalitá sluncem. Takový všeobecný návod není podle mého názoru možné sestavit. Snažila jsem se tedy vybrat jen to, co je obecně platné, a dále už doporučuji hledat svou individuální cestu a vše si přizpůsobit na míru svým potřebám.

Setkala jsem se už mnohokrát s tím, že autor nějaké myšlenky tvrdí, že pouze jeho řešení je to nejlepší a jediné možné. Pak si to někdo jiný poslechne nebo přečte, začne to ve svém životě aplikovat, ale úspěch se nedostaví. Často proto, že lidé jsou různí, jejich vnímání světa je odlišné a musí na to jít jinak.

Pak za mnou tito zklamaní lidé přicházejí s tím, že selhali, a že jsou asi neschopní. Dělali všechno přesně podle návodu, ale neuspěli. Ještě jim to tedy navíc vzalo zdravé sebevědomí. Proto prosím přemýšlejte, zkoušejte a hledejte své vlastní cesty. Kopírovat něco od druhého, který je svou podstatou jiný, často vůbec nepomáhá.

Mnohé postupy a rady do života, které vymysleli a vyzkoušeli muži, jsou pro ženy obtížně použitelné – nebo nepoužitelné. Ženy a muži jsou skutečně velmi odlišní, téměř jako dva různé živočišné druhy. A co platí v životě mužů, vůbec nemusí platit v životě žen.

I vědci dnes potvrzují, že myšlení žen se výrazně liší od mužského. Často si ani neuvědomujeme, jak moc nás ovlivňují třeba hormonální procesy, které jsou u mužů i žen naprosto odlišné.

I proto je tato kniha určena ženám a nabízí postupy pro ženy. Muži si ji samozřejmě také mohou přečíst, ale spíše proto, aby ženám lépe porozuměli – a možná aby pochopili, proč jsou ženy tak nevyzpytatelné a proč z mužského úhlu pohledu chtějí každou chvíli něco úplně jiného.

Co vám tato kniha může dát

- větší pochopení toho, jak nakládat ve svém životě s časem
- ženské nástroje pro efektivní využívání času
- informace k tomu, abyste se naučila dělat správné věci v ten pravý čas
- pochopení přirozeně prožívaného ženského lunárního cyklu jako nástroje pro osobní růst a sebepoznání
- přijetí vlastního ženství a zvýšení sebevědomí
- ocenění možností, které nám přináší druhá polovina života

Dnešní doba

V dnešní době je velmi obtížné zachovat si vnitřní rovnováhu, stejně jako směr, který jsme si vytyčili. Životní tempo je rychlé, všechno se neustále mění a zrychluje. Asi nemůžeme ani očekávat, že se svět kolem nás brzy zpomalí a zklidní. Konstantou naší doby je změna a vše se bude velmi pravděpodobně dále zrychlovat.

Můžeme se téměř spolehnout na to, že budeme pořád zahlcováni ohromnou spoustou novinek a informací ze všech stran. To, na co lidé dříve přicházeli stovky let, je dnes záležitostí týdnů. Tempo nárůstu vědomostí v mnoha oborech exponenciálně roste. Jsme jimi zahlcováni ze všech stran, zejména pokud jsme neustále na příjmu a online.

Za takových podmínek je těžké zachovat si zdravý rozum, vyrovnanost a nespěchat. Velmi častou odpovědí na otázku „Jak se máš?“ je nějaké postesknutí si na to, že nestíháme, že je toho na nás moc nebo že nemáme vůbec čas. Je tomu tak u lidí mladých, starších i u důchodců. Neustále se za něčím ženeme. A zdá se, že jsme nějak zapomněli s časem dobře nakládat. Možná ho dokonce špatně vnímáme, a z toho to všechno pramení.

Přitom schopnost pracovat správně s časem, intuitivně vycítit, co je třeba, je něco, co bylo vždy typické pro ženy.

Povídám si s lidmi, kteří chtějí najít řešení toho, co je aktuálně trápí, najít nový směr nebo něco podstatného ve svém životě změnit. Jsou mezi nimi ženy i muži. Když se s nimi podívám z odstupu na to, čeho by chtěli do budoucna dosáhnout, je to velmi často vnitřní klid, spokojenost, možnost zastavit se. Jde tedy o opak toho, co nám dnešní společnost nabízí, v čem žijeme a co se po nás chce.

Naše společnost v této době oslavuje úspěch, bohatství, materiální hodnoty. A předpokládá se, že pokud dosáhnete úspěchu, budete mít dostatek finančních prostředků, pěkně zařízený domov a hezké oblečení, budete šťastní. To nám sdělují reklamy a k tomu často směřují rodiče

i své děti (ať už vědomě, nebo podvědomě). Chtějí, aby byly úspěšné, a předpokládá se, že spolu s úspěchem přijde do jejich života automaticky i spokojenost.

Často je však pravdou pravý opak. Potkala jsem bohužel už hodně úspěšných lidí, kteří nejsou ani spokojení, ani vyrovnaní, ani šťastní, zejména pokud považují za velkou hodnotu peníze – kolik peněz jsou schopni vydělat a co všechno si za ně už koupili a koupí. Bohužel se jim nějakou přímou úměrou ze života často začne vytrácet radost.

Mnoho lidí dnes už vidí, že zaměřovat se především na uspokojování hmotných potřeb, na úspěch a kariéru je pomýlené. Nepřináší jim to do života spokojenost, radost a naplnění, ale naopak chaos, únavu a nedostatek času na jejich nejbližší.

Ženy to mají v životě často ještě o trochu složitější než muži. Mají více povinností (spojených s péčí o děti, o domácnost, někdy i o stárnoucí rodiče), a vzhledem k tomu méně volného času pro sebe. Dnešní doba na ně klade opravdu velké nároky – i proto, že je svou povahou přirozenější pro muže. Ty dosahování úspěchu, soutěžení a velká aktivita často baví a naplňuje. Zadaní chtějí zabezpečit své ženy a rodiny, a proto chtějí být úspěšní. Nezadaní možná chtějí někoho okouzlit, a proto také chtějí být úspěšní. Ženy to často baví mnohem méně, ale myslí si, že nemají jinou volbu. Nebo ji opravdu nemají, pokud zůstaly samy s dětmi, které musí uživit. Někdy tak jdou ale samy přímo proti své ženské podstatě, aniž by o tom věděly.

Jak hormony ovlivňují chování mužů a žen

Mnoho lidí žije v domněnī, že mezi ženami a muži není až tak velký rozdíl. Je tomu ale skutečně tak?

V poslední době se objevují podrobnější informace o tom, že ženský mozek je úplně jiný než mužský. Ženy i muži mají sice stejný počet mozkových buněk, ale jejich mozky fungují v zásadě úplně jinak. Je to dáno hormony. Ty nás ovlivňují už v průběhu vývoje a růstu mozku, takže holčičky se rodí s jinak vyvinutým mozkem než chlapečci. V průběhu jejich růstu a dospívání se rozdíly ještě prohlubují.

Hormony dokážou kupodivu výrazně ovlivnit to, co z reality kolem sebe vnímáme a jak na to reagujeme. Kvůli tomu, že u žen hladina hormonů v plodném věku velmi kolísá, nejsou ženy na rozdíl od mužů tak stálé v tom, co chtějí, co je pro ně důležité a jak na situace kolem sebe reagují. Jsou velmi proměnlivé. Pro muže je pak jejich chování těžko předvídatelné a může se jim zdát iracionální.

Naše chování je přímo závislé na tom, co cítíme a co si myslíme. A pokud je ženský mozek po velkou část života ovlivňován kolísavou hladinou různých hormonů, bude se podle toho měnit i chování žen v různých situacích. Struktura našeho mozku a jeho chemie ovlivňuje naše náladu, způsob myšlení, množství energie, chování, sexuální touhy i pocit pohody a spokojenosti.

Někteří lidé věří tomu, že odlišné chování mužů a žen je dáno jen tím, jak byli vychováni a formováni rodinou a společností. Myslí si, že to, zda si chlapci hrají raději s autíčky a více se perou a holčičky pečují o panenky, je dáno tím, jak k nim jejich rodiče při výchově přistupovali a jak je formovaly vzory v knihách, ve slabikářích a podobně.



Ano, samozřejmě to všechno má na nás v dětství vliv, ale ne jediný. Rozdíly mezi muži a ženami jsou už v základu dané biologicky.

Malé holčičky se prostě rodí s mozkem, který je vede k tomu, aby si vytvářely dobré vztahy s lidmi kolem sebe, aby lépe komunikovaly a více vnímaly své okolí, vycházely lidem kolem sebe vstříc, pomáhaly jim.

Neuropsychiatrička Louann Brizendine uvádí, že v průběhu vývoje plodu vypadá až do osmého týdne mozek úplně stejně. Pak dojde u budoucích chlapců k ohromnému nárůstu hladiny testosteronu a ten začne doslova zabíjet buňky z center komunikace a vytvářet více buněk v centrech akce a agrese. V mozcích malých dívek naopak ještě před jejich narozením rostou komunikační centra a oblasti, které zpracovávají pocity a emoce.

Když se pak holčičky narodí, mnohem více se dívají do tváří lidí kolem sebe a vnímají je. Z výrazů tváře doslova čtou, co se v druhých lidech děje, a na základě toho si vytvářejí mínění o sobě. Hledají kontakt s druhými a informaci o tom, jestli jsou přijímány. Z pohledů a reakcí lidí kolem sebe si utvářejí názor na to, jestli je okolí má rádo, nebo jsou mu na obtíž, a to pak formuje jejich sebevědomí. Pokud jsou přijímány a nacházejí u druhých známky souhlasu, cítí se příjemně a sebevědomě, pokud bude reakce druhých lidí chladná nebo odmítavá, připadají si špatně a kvůli tomu se necítí dobře.

Dívky v dětství se tedy mnohem častěji dívají na lidi kolem sebe, doslova čtou z jejich neverbálního vyjadřování, výrazů obličeje a zabarvení hlasu možný souhlas nebo nesouhlas a podle toho upravují své chování. Jejich mozky nebyly při vývoji v břiše maminky marinovány v testosteronu (jako u chlapců), a tak mají obecně i vyšší empatii a vnímavost.

Chlapci jsou jiní, ti spíše nezávisle prozkoumávají své okolí a předměty v něm, a to často i navzdory zákazům maminek. Méně často pozorují tváře okolo sebe, nevyhledávají jiné lidi a tolik si s nimi nepotřebují budovat dobré vztahy. Jejich sebevědomí nestojí tolik na tom, jak je vnímá jejich okolí, a proto mohou bez obav zlobit a projevovat se bez velkých ohledů na to, co si o tom myslí ostatní.