

PRACOVNÍ LIST – MODUL 4

Cirkadiánní rytmus, cyklus a hormonální vlna

Jak s tímto listem pracovat

Tento týden se zaměříte na **rytmus svého těla** – denní i ženský. Nejde o dokonalý plán, ale o porozumění tomu, **kdy Vaše tělo potřebuje sílu, kdy klid, kdy jídlo a kdy spánek**.

Cílem je přestat jít proti sobě.
Vnímat energii v cyklu, reagovat podle ní, a ne se jí snažit přemáhat.
Vaše tělo má vlastní moudrost. Stačí ji znovu slyšet.

 *Zdravý rytmus není režim – je to soulad.*

Myšlenka týdne

„Tělo nepotřebuje být neustále ve výkonu.
Potřebuje, abyste mu dala prostor dýchat, obnovovat se a měnit tempo.“

1 Jaký je můj rytmus dne

Kdy mám nejvíc energie (ráno / dopoledne / odpoledne / večer)?

Kdy bývám nejvíc unavená – a čím to bývá?

Jak obvykle vypadá můj večer? (jídlo, světlo, telefon, klid)

Jak spím – kolik hodin, jak často se budím, jak se cítím po ránu:

☺ Cirkadiánní rytmus je jako dech – když ho respektujete, tělo se zklidní.

2 Můj ženský rytmus (cyklus, perimenopauza, menopauza)

V jaké fázi života jsem (reprodukční / perimenopauza / menopauza)?

Co na sobě pozoruji v jednotlivých fázích měsíce nebo období (energie, nálada, spánek, chuť):

Kdy mám největší chuť na sladké / klid / pohyb:

Které signály mi tělo dává, když jdu proti sobě (únava, podrážděnost, bolest, nespavost):

♥ Ženské tělo není stroj. Je vlna. A vlna se neporáží – na ní se surfuje.

3 Spánek, jídlo a pohyb – podle rytmu

Oblast	Co dělám dnes	Co chci zkusit jinak (menší krok)
--------	---------------	-----------------------------------

Spánek		
--------	--	--

Večerní světlo / klid		
-----------------------	--	--

Jídlo (časy, klid, večerní hlad)		
----------------------------------	--	--

Pohyb (čas, typ, intenzita)		
-----------------------------	--	--

Oblast

Co dělám dnes Co chci zkusit jinak (menší krok)

Odpočinek / pauzy



Malá změna v rytmu může znamenat obrovský posun v energii.



4 Co můj rytmus narušuje

Co mi nejčastěji rozhazuje energii (stres, práce, jídlo, světlo, myšlenky):

Jak reaguji, když jsem mimo rytmus (jídlo, nálada, spánek):

Co mi naopak pomáhá se vrátit do rovnováhy:



Stabilita nevzniká tlakem, ale návratem k sobě.



5 Mini reflexe na každý den

Den Jaká byla moje energie Co ji podpořilo Co ji ubralo

Po

Út

St

Čt

Pá

So

Ne



6 Moje AHA z týdne

1 Kdy jsem cítila, že jdu proti svému rytmu:

2 Co se změnilo, když jsem naopak zpomalila nebo si dopřála klid:

3 Jakou jednu věc chci zachovat pro lepší rytmus (spánek, klid, pravidelnost):

 *AHA moment nastává, když zjistíte, že méně výkonu = více života.*



Prostor pro mě

Sedněte si, zhluboka se nadechněte a napište:

„Kde cítím největší napětí – a kde největší klid?“



Tělo Vám vždy ukazuje směr. Stačí mu dát ticho, aby mohlo promluvit.

Závěrečné slovo

Ženské tělo má svůj rytmus.
Nezlobí se, když ho přetěžujete – jen se ozývá.
A každé jeho volání je pozvánkou zpět k rovnováze.

 *Zdravý rytmus není o dokonalém plánu.
Je o důvěře v to, že Vaše tělo ví, kdy má zrychlit a kdy zpomalit.*

✨ **Tip:**
Zkuste jeden večer v týdnu bez obrazovek.
Jen ticho, světlo svíčky a vlastní dech.
Tělo si zapamatuje, že klid je bezpečný.
