

DANA-SOFIE ŠLANCAROVÁ

Žít, meditovat, pracovat

Balijský deník Cyklické ženy

OSULE







OSULE



DANA-SOFIE ŠLANCAROVÁ

Žít, meditovat, pracovat

Balijský deník Cyklické ženy



Text a foto © Dana-Sofie Šlancarová 2013

© OSULE, s. r. o. / Cyklická žena®

Jazyková korektura: Jiří Lněnička

Sazba: Lenka Blažejová (www.blazejova.cz)

Systémová podpora: Kateřina Střelcová

ISBN: 978-80-905262-5-9 (elektronická verze)

ISBN: 978-80-905262-6-6 (tištěná verze)

úvod

(aneb když se ocitnete v ráji a moje „why“)

Představte si, že byste se zničehonic ocitli v ráji. Ráj znamená, že teplota okolního prostředí nikdy neklesá pod dvacet stupňů Celsia – ani v noci. Kolem vás jsou téměř 24 hodin denně 7 dní v týdnu úžasní usměvaví lidé, s nimiž se můžete bavit o zásadních věcech svého života nebo je požádat o cokoli, co k životu potřebujete. Do bazénu to máte 30 vteřin i s nazutím sandálů.

Mocný a krásně teplý oceán je na dosah a na doslech. Kokosové palmy a rozkošná terasovitá rýžová políčka všude kolem. Nemusíte vařit, uklízet, topit, zalívat květiny, plet záhonky, jezdit na nákupy do supermarketu a chodit na poštu. K pohybu kamkoli chcete vám stačí moped, který má spotřebu 3 litry na 100 kilometrů a benzín v tomhle ráji stojí 14 korun za litr. A ještě vám ho prodají i v tom nejmenším obchůdku – v lahvi od Johnnieho Walkera.

Tento ráj existuje – a existuje tady na Zemi. A vy v něm můžete být.

Jediné, co je třeba udělat, je vydat se na cestu. Vydat se na cestu přes půl světa. Na cestu za hranice. Za hranice země, v níž žijete. A za hranice sebe sama. Za hranice toho, jak jste doposud mysleli a žili a co vám přišlo normální, běžné a přirozené.

Vydat se za hranice může být náročné a někdy i vysilující. Nemusí se nám tam chtít. Je mnohem jistější pohybovat se v prostoru, který dobře známe. Tam venku můžou být hadi, štíři, netopýři, zlí lidi a finanční krize. Může tam být zima, mokro, tma a hlad. Může tam být nejistota, vypětí, nutnost překonávat překážky a pocity odloučení od toho, co je nám blízké.

A přesto vás na tuhle cestu zvů: protože končí v ráji a nese ovoce.

Vydejte se se mnou na měsíční cestu do tropického ráje zvaného Bali. Na malý indonéský ostrov v Indickém oceánu. Na ostrov, který milují surfaři a lidé, jimž učarovalo globální podnikání – kterému se u nás taky někdy nepřesně říká „podnikání z pláže“. Cyklická žena se právě vydala na měsíční kurz, kde se tomu chce naučit. A tato kniha je možnost, jak se i vy můžete vydat s ní na tuto cestu za hranice sebe sama...

Toto úvodní slovo ke svému *Balijskému deníku Cyklické ženy* píšu ještě v přímém centru dění – v polovině kurzu iLab Incubator (<http://entrepreneursinstitute.org/ilab/>) v malé vesničce na jižním pobřeží Bali. Kurz vzešel z hlavy Rogera Hamiltona, zakladatele Dynamiky bohatství (http://profildynamikybohatstvi.cz/?a_box=su4w9efa) a autora mnoha dalších fascinujících projektů. Záměrem kurzu je, jak se praví na oficiálních stránkách, pomoci nám účastníkům akcelarovat naše podnikání, naše firmy i nás samotné a naučit nás řídit naše firmy z kteréhokoli místa na světě.

Jednou z věcí, o které se tady neustále mluví, je „why“, tedy „proč“. Proč děláme, co děláme. Proč jsme vymysleli právě ten a ten produkt, tu a tu službu. Proč vůbec máme svůj business. Co naše podnikání přináší lidem, planetě a Vesmíru.

Takže i já cítím, že musím začít se svým „proč“. Proč jsem se pustila do psaní této knihy. Co vám tím chci přinést – a co tím chci přinést i sobě samotné a svému podnikání – a taky planetě a Vesmíru.

Prvním důvodem je, že si nechci a ani nemůžu nechávat sama pro sebe,



co se právě učím. Mám neutuchající potřebu načerpané informace a zážitky sdílet a dávat dál – inspirovat jiné lidi tak, jako jsem tady jinými lidmi momentálně inspirována já. **Mnoho věcí je tu naprosto převratných a zcela mění naše zaběhlé způsoby myšlení a naše dosavadní životní perspektivy. Začínáme vidět, že můžeme mnohem víc, než jsme si kdy mysleli, že můžeme. Otevírají se nám úplně jiné světy a jiné možnosti.** A proto z nich chci kousek nabídnout i vám, protože cítím, že tyto informace mohou být užitečné a přínosné i pro vás.

Za druhé tu každý den bedlivě pozoruju svou cykličnost a to, jak se mi promítá do všeho, co právě dělám, jak to dělám, kde jsem, s kým jsem a kým jsem. Je fascinující vnímat, jak jsem zároveň neustále proměnná a zároveň téměř na hodinu pravidelná v rámci svých 32 dní cyklu. Nabízím vám tedy i své vhledy a poznatky, **jak funguje (a nefunguje) cykličnost v praktickém životě a v businessu den za dnem.**

Za třetí se mi tu otevřely moje vášně a talenty – o tom se tu taky pořád mluví a jsme ponoukáni k tomu je hledat. A já miluju psát a fotit (a spát, ale to se mi tu moc nedaří). Program kurzu je náročný. Přednášky, koučovací sezení, samostatná práce, praktická aplikace nových věcí v našich businesssech. Do toho dělám matku Tobiašovi a ještě odsud řídím svou firmu v téměř stejném rozsahu jako doma. Moje každodenní večerní zábava ale je sednout k mé MacEiree a psát a psát. Dokud nepadne druhá hodina s půlnoci (20.00 hodin středoevropského času), kdy obvykle naznám, že je skutečně čas jít spát.

Za čtvrté se mi děje velmi zvláštní věc (už několik let): co si zapíšu, to se stane. Takže si teď každý den píšu svoje vhledy a taky praktické spirituální, osobně-rozvojové i businessové úkoly do budoucna. S pohledem asi tři týdnů zpět můžu říci, že se všechno, co jsem si zapsala, plní – i když jsou někdy tyto manifestace kuriózní nebo nečekané. Nabízím tyto své vhledy a cvičení i vám. **Zkoušejte je, aplikujte je, přizpůsobte si je svým potřebám a své vlastní jedinečné cestě a využívejte je jako přání vyslaná do Vesmíru – která vám přinesou, po čem toužíte.**

A za páté miluju propojování businessu se spiritualitou. Neskutečně mě baví hledat cesty a vyváženost v tom, **jak pracovat s energiemi na tvorbě hmotných věcí.** A v tom je Roger mistr, protože jeho Dynamika bohatství je založená na I-ťingu a dávných čínských učeních o pěti elementech (ověřte si to zde: http://profilodynamikybohatstvi.cz/?a_box=su4w9efa). Dokonce i jeho resort XL Vision Villas (<http://xlvisionvillas.com>) je celý vybudován tak, aby v něm byly rovnocenně zastoupeny všechny elementy

a podporovaly nás ve všem, co v životě a businessu potřebujeme (více se dozvíte například v deníkovém zápise ze středy 21. 8. 2013). Takže i zde hledám, jak tyto dva zásadní aspekty našich životů propojovat. **Jak být spirituální ve hmotě a hmotná a uzemněná ve spiritualitě.**

Celkově je tento deník takový mix cestopisných poznatků, businessového know-how z iLabu, mých osobních vhledů a zážitků, zápisů o cyklickém dění v mém těle a o jeho vlivu na můj vnější život a v neposlední řadě i osobně-rozvojových inspirací – to vše doplněno mými fotografiemi. Doufám, že to pro vás bude čtení zábavné a inspirující a zároveň vás **povede k možným cestám transformace vašich dosavadních přístupů k věcem a k životu.**

Kniha rozhodně není vysoce koncepční, logická a strukturovaná. Je spíš hravá, nevážná, ženská, cyklická a velmi osobní. Přeji vám příjemné a podnětné čtení.



Dana-Sofie Šlancarová

* * *

P. S.: A ještě jedna poznámka. Jedním z našich lektorů na iLabu je Paul Dunn. Jak se dozvíte v zápise z 26. srpna, tento muž ve svých 70 letech stále ještě běhá maratony a lítá po celém světě, aby přednášel a inspiroval lidi. Říkají mu „the Wizard of Wow“, což se velmi špatně překládá do češtiny. :-)

A tento úžasný a fascinující muž je ředitelem a spoluzakladatelem jednoho neméně úžasného a fascinujícího projektu: B1G1. Neboli „Buy 1 Give 1“.

Po jeho přednášce (<http://www.youtube.com/watch?v=72la5izSkTw> & [feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=72la5izSkTw)) jsem svou firmu okamžitě do tohoto projektu přihlásila.



B1G1 je velmi zjednodušeně o tom, jak i malí podnikatelé a firmy můžou přispívat na zásadní charitativní projekty, aniž by museli vydávat ze svých skrovných rozpočtů velké částky peněz. B1G1 nabízí možnost být sponzorem a donátorem projektů podle vašeho výběru zasíláním velmi nízkých, i několikakorunových částek, které odvádíte například z prodeje každého jednotlivého produktu nebo služby. Zároveň vám tým B1G1 garantuje, že 100 % vašich peněz opravdu dorazí tam, kam jste si zvolili.

Takže tím, že jste si zakoupili tuto e-knihu, jste přispěli na jeden z těchto projektů:

1) díky vám si celý příští měsíc můžou tři kambodžské děti hrát na krásném hřišti a užít si spoustu legrace a taky se toho spoustu naučit ([https://www.b1g1.com/buy1give1/projectstory?projectID=8165 & wcID=966](https://www.b1g1.com/buy1give1/projectstory?projectID=8165&wcID=966)); nebo

2) díky vám budou zachovány tři metry čtvereční kolumbijského deštného pralesa, který nezadržitelně mizí a spolu s ním i unikátní druhy ptáků, rostlin a dalších živočichů ([https://www.b1g1.com/buy1give1/projectstory?projectID=7798 & wcID=781](https://www.b1g1.com/buy1give1/projectstory?projectID=7798&wcID=781)); nebo

3) díky vám získají tři děti z Číny nebo z Hong Kongu informace o tom, jak každé z nich může osobně přispět ochraně životního prostředí na Zemi ([https://www.b1g1.com/buy1give1/projectstory?projectID=7866 & wcID=100907](https://www.b1g1.com/buy1give1/projectstory?projectID=7866&wcID=100907)).

Být globální znamená mít i globální zodpovědnost. Jsem velmi vděčná Paulovi a B1G1, že mi ukázali způsob, jak můžu jednoduše a efektivně pomáhat tam, kde je třeba, byť by to bylo i na druhém konci planety.

(P. S.: Pokud byste se chtěli připojit, dejte mi vědět: cyklickazena@osule.cz.)

středa 14. 8. 2013 (žaludeční vředy)

Přicházím se rozloučit s Mikim – s mým doktorem a někdy taky zpovědníkem. Rozechvěle ho objímám, ale on je jako obvykle nad věcí: „Tak co dělají ty tvoje žaludeční vředy?“ ptá se.

Zarazím se. Jak může vědět, že už mě týden bolí žaludek a je mi blbě? Pak mi dojde, že on přece do mě jenom vidí. Jako vždycky. Je to pech, mít jasnovidnýho doktora.

„To tak ženy obvykle mívají,“ pokračuje Miki. „Když takhle mají někam na dlouhou dobu odjet, tak pak začnou řešit, jestli udělaly dobře, jestli radši neměly zůstat doma, kde na to vezmou peníze, co tam vlastně budou dělat, jestli to dopadne všechno tak, jak si myslí, nebo úplně jinak.“





Vidí mi opravdu až do žaludku. „A nechceš mi s tím pomoci? Je mi fakt blbě. Ty máš ty svoje kouzelnický chmaty – dva prsty na břicho a za dvě minuty jsem zas úplně oukej. Jak jsi mi to dělal tehdy před Vánoci...“

„Nechci. Nic to není. Myslím, že tomu česky říkáte ‚cestovní horečka‘. To přejde. Potřebuješ si tím projít.“

Tohle skutečně miluju, tyhle jeho dobrý koučovací rady. Zároveň cítím, že má pravdu, takže ho pro tentokrát ani neukecávám. Vím, že si za to můžu sama. Sama jsem si to na sebe ušila. Cestu přes půl světa. Po dlouhých letech, kdy jsem nevystřčila nos z české kotliny dál než do Bratislavy. Navíc jedu s děckem.

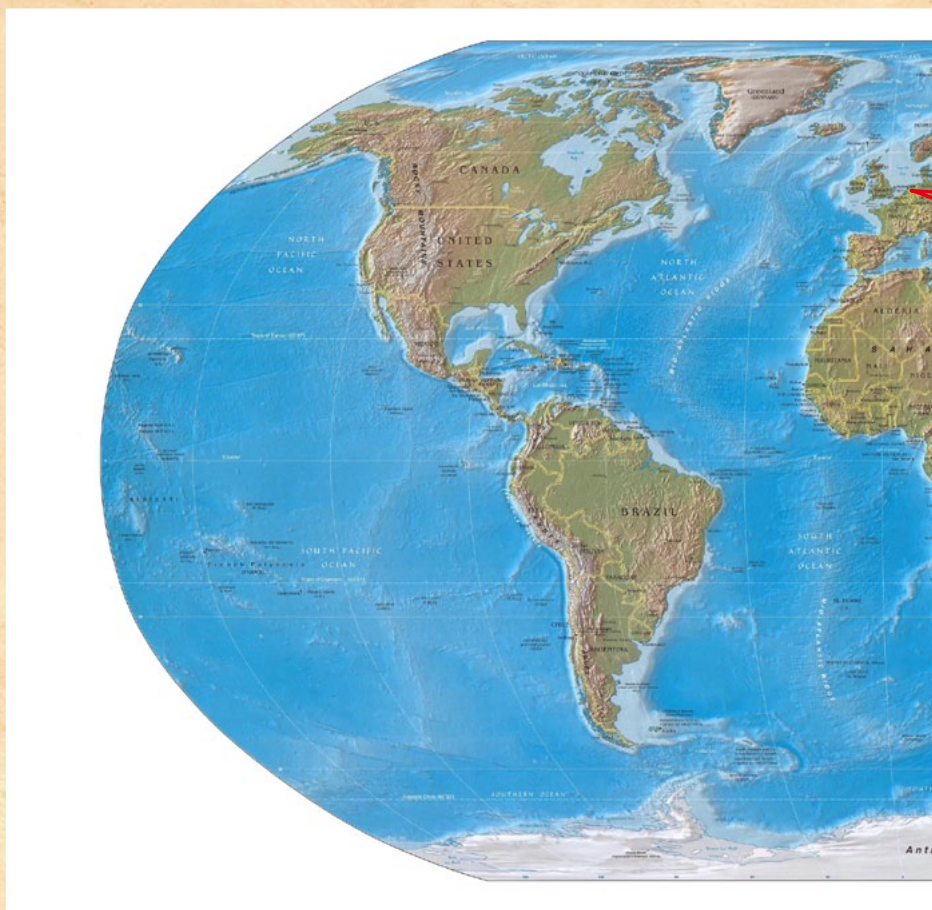
Jdu se podívat na Mikiho nový „autobus“, který koupil pro svých pět dětí, ještě jednou ho dlouze objímám a vyrážím pro Petra na nádraží.

Zapisuju si dnešní vhléd: Všechno je jen fáze a všechno přejde. A některými fázemi si fakt potřebujeme projít, a ne se jim vyhnout.

A dávám si úkol: Každý den se posunu o kousek dál za svou komfortní zónu, každý den, co budu na Bali.

čtvrtek 15. 8. 2013 (last day before taking off)

Jsem v dynamické fázi, ale mám pocit, že jsem zatuhla v premenstruační. Sžírám mě nenápadný a téměř neviditelný červ zvaný vnitřní stres. Projevuje se to včera zmiňovanými žaludečními vředy a dnes taky naprosto nepoužitelnou hlavou. A strachy v mnoha podobách.



Víc než dvacet čtyři hodin v letadle nebo na letišti, jak to dám? A co já – ale co Tobíáš? A co pes, kterého poprvé na tak dlouhou dobu opouštíme? Neumřem tam horkem? Letošní léto v Čechách bylo nesnesitelné, něco takového bych znovu nedala. A prý jsou tam potulní psi, vtělení zlí lidi. A bakterie velmi živé, i z malého škrábanečku máš hned zánět. A co teprve divoká doprava na ulicích – jezdí se vlevo a nerespektují se žádné, ale vůbec žádné dopravní předpisy. Je to tam prostě úplně jiné a nepochopíš to, dokud tam nejsi...

Petr se mě už potřetí na něco ptá. Jenom zakroutím hlavou. Sorry, miláčku. Dneska nejsem schopna cokoli cítit, natož jakékoli city projevit –



i když se teď šest týdnů neuvidíme. Měj se mnou trpělivost. Je to jenom fáze, už mě znáš. Ono to přejde.

Na letiště jedem s jednodenním předstihem a dvěma návštěvami cestou. První zastávka je na statku Mikiho ženy, která je tam právě i s dětmi na prázdninách. Tobí se chce rozloučit se svými nejlepšími kamarády.

Takže tu teď ležím u nich na dvorku na trávníku a nejsem schopna se hnout. Mám pocit, že mám obrovitánskou díru do aury a tudy mi odchází veškerá energie. Ano, je to naprosto typická premenstruační fáze – zablokovaný solar plexus a strachy non plus ultra. Až na to, že jsem den 8, tedy neoddiskutovatelně fáze dynamická. Poznamenávám si do menstruačního deníku, že vnitřní stres dokáže s prožíváním fází pěkně zatočit.

Vesmír je ke mně ale milosrdný. Babička Irena má druhou dceru na Bali, takže už tam za ní asi pětkrát byla. Vypráví mi o svých zkušenostech – vesměs jsou pozitivní a zábavné. Ulevuje se mi. Průvodce po Bali a Lomboku se mi už do kufru nevešel. Tedy, není to úplně pravda. Radši místa poznávám naživo, než si o nich číst. Většinou o nich čtu, až když je navštívím. Nechala jsem ho doma schválně.

Tobí někde lítá s dětima, ani o nich nevím. Petr je někde kolem, ale ještě stále ho nedokážu vnímat. Blessed me, že je to tak osvětlený muž a chápe moje fáze, včetně cestovní horečky.

Žaludek se zase začne ozývat. Říkám mu: „Toto je realita, kterou jsem si vytvořila já sama. Já sama jsem za ni zodpovědná. A já sama ji – nakonec – nějak – zvládnou. Takže se můžeš uklidnit.“ Můj žaludek to ale přesvědčuje jen tak napůl. Vzpomenu si, co říkal Miki: „To přejde, nemusíš se bát. Je to *jen* cestovní horečka.“ A ježto je jasnovidný, má jistě pravdu. A jak si to řeknu, v tu ránu to přejde.

Zapisuju si dnešní vhled: Veškerou realitu si tvoříme sami a jsme za ni zodpovědní jen my sami. (Pravda je, že tahle věta mi spíš přihorší, než uleví;-)

A dávám si úkol: Každý den si budu uvědomovat, jak si já sama tvořím svou realitu, každý den, co budu na Bali.

(zdroj mapy: http://mapaonline.cz/pictures/35_o.jpg)

pátek 16. 8. 2013 (mámo, tam je Mont Everest!)

Dobu odletu jsem si vzhledem ke svému cyklu nemohla vybrat líp. V dynamické fázi mi nevádí, že nespím a mám dost energie na všechno čekání na tranzitních letištích i dost trpělivosti na Toba. V pět ráno na Ruzyni jsme my dvě věčné sovy čerství a čilí jako dva skřivánci. S Petrem se loučím rychle, musí domů do Hradce za dětmi a já jsem stejně pořád ještě trochu (dost) nervózní, i když žaludek se už skoro úplně uklidnil.

Už strašně dlouho jsem neletěla, navíc nikdy ne tak dlouho. Sedmnáct a půl hodiny čistého času v letadle. Budou turbulence? Mám s sebou pytlík?

Ale hlavně mám s sebou Tobiáše: „Mámo, podívej se, ty holandský pole jsou úplně jiný než český! A mají tam vrtule. A uvidíme tu Petrovu stodesetimetrovou kočičku (=tankerovou loď)? A jak letíme vysoko? A jakou rychlostí? A jak je venku zima? A kdy už tam budem? A kdy už tam budem? A kdy už tam budem...?“

Za ty tři lety (Praha–Amsterdam–Singapur–Denpasar, Bali) je naše maximální rychlost 994 km/h, výška něco přes 12 km a teplota kolem mínus padesáti. Hned tři věci, které jsem myslím ještě nikdy nezažila;-)

Kromě filmů pro děti, na které se lze v letadle dívat, Tobiho nejvíc baví sledovat, kudy právě prolétáme. Vysvětluju mu, že ty vysoké hory po levé straně, kolem kterých poletíme, jsou Himálaje. „Mámo, tam je Mont Everest. To je nejvyšší hora světa. Ale pod mořem jsou větší hlubiny, než je Mont Everest.“ Vida, na prvňáka už má něco v hlavě. (A jak se posléze ukáže, má toho v hlavě místy víc než já. Věděli byste například, že existuje kočka rybářská, která má plovací blány a umí se potápět pro ryby? A údajně dokáže odnést i nemluvně? Trochu nás zklame, že žije v jihovýchodní Asii všude kolem, akorát na Bali ne. Ale prý je stejně plachá.)

A Everest pak stejně zaspíme.

Zapisuju si dnešní vhléd: V dynamické fázi mám dostatek energie i odvahy překonávat fyzické i jiné obtíže a výzvy, jako je nedostatek spánku, pobyt ve zcela nových prostředích a situacích nebo nutnost komunikovat

jiným než rodným jazykem, a odvažovat se s jistotou na cestu za hranice toho, kde jsem doposud žila (doslova i přeneseně).

A dávám si úkol: Každý den si budu uvědomovat, jak se v průběhu svého cyklu měním a že jsem každý den naprosto v pořádku taková, jaká právě jsem, každý den, co budu na Bali.



(foto Mont Everestu: Wikipedie, http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mount_Everest_as_seen_from_Drukair2.jpg)

sobota 17. 8. 2013
(desperately jetlagged)



Celý let je úplně v klidu, děkuju znovu své dynamické fázi, že mě drží v pohodě a ve vysokých energiích. Nicméně své si vyžádá časový posun (6 hodin plus) a neprospaná noc. Na letišti v Denpasaru nás čeká Fabio, kamarád našich českých kamarádů. Je z Bornea, ale na Bali už dlouho žije a podniká. Prý se tu dají vydělat fakt skvělé peníze.

Z posledních sil se snažím mít otevřené oči a vnímat, jak mi Fabio povídá, že na Bali se všichni, co se narodili jako první, jmenují „Number One“, následující „Number Two“, další „Number Three“ a tak dále.

Tobi usne hned potom, co se dozví, že jsme tu teď vlastně v zimě, ale že rozdíl mezi zimními a letními teplotami je celé dva, slovy dva stupně Celsia.

Jsem nesmírně vděčná, že se můžeme po příletu hned uchýlit ke Karin, mé kolegyni z *Měsíce v nás*. Karin s Petrem nějak začal unavovat ten život

„samá-práce-žádný-život“ a tak nám jednoho dne oznámili, že všechno prodávají a stěhují se na Bali, i se svou roční dcerou (a to tu nikdy předtím nebyli, ani na dovolené). Když mi to řekli, bylo mi hodně smutno, že se s nimi nejmíň pět příštích let neuvidím... Ale ejhle. Za tři měsíce po jejich odletu jsem u nich! Věci se dějí, hurá!

Popis následného dění zkrátím. Jdeme si po příletu do Denpasaru a příjezdu do Canggu na hodinku lehnout – abychom se probudili – za hodinek pět. Venku už je tma, která na rovníku přichází nesmlouvavě kolem šesté večerní. Rozespali a časově dezorientovaní máme pocit, že Bali je hnusné, šedé, škaredé a nezajímavé. Poznamenávám si do svého menstruačního deníku, že fyzické vyčerpání rovněž vede k negativním psychickým stavům podobným projevům silné premenstruační fáze. A hlavně mám ten protivný PM pocit, že všechno to utrpení nejspíš nikdy nepřejde.

Naštěstí Tobí má opět velmi praktické řešení mého problému: „Mámo! Mámo! Mámo! Tak už prosím tě pojď do toho bazénu!“ Jak říká Dan Millman, 38/11 bezpodmínečně potřebují fyzickou námahu, to jim dělá nesmírně dobře na těle i na duši.

A má v mém případě pravdu.

Zapisuju si dnešní vhléd: Na jakýkoli spleen mi (téměř v jakékoli fázi) vždycky skvěle zabere nějaká fyzická činnost nebo sportovní aktivita.

A dávám si úkol: Každý den budu pravidelně cvičit, běhat, plavat, jinak sportovat, zkrátka hýbat se a příjemně namáhat své tělo, každý den, co budu na Bali – a po návratu taky! (Poznámka poté: To ještě netuším, že v iLabu mě budou čekat rozcvičky v 6.30! Holt jsem si to zapsala a... Ale ne. Vzepřu se a rozcvičky si dávám individuálně s Tobíášem v čase a způsobem, který mi sedí víc – mezi devátou a desátou večerní v bazénu! Skřivani jsme byli jen v Ruzyni na letišti;-)

(zdroj mapy: <http://www.relaxbali.cz/images/MapBali2.jpg>)