



Tipy a triky, jak poznat a zvládat svou proměnlivost



Domácnost

- **Dynamická** – úklid, třídění, reorganizace, jsem královna systému
- **Ovulační** – uklízím i s dětmi, zpíváme si u toho
- **Kreativní** – hlavně ať mě nikdo neruší, přerovnáám si poličku s éterickými oleji
- **Menstruační** – chaos nevadí, mám deku, čaj a sebe



Vaření

- **Dynamická** – plánuju nový jídelníček, zdravé recepty, všechno stíhám
- **Ovulační** – pečů koláče, vařím s láskou, servíruju jako bohyně
- **Kreativní** – „Když do polévky přidám kardamom...“ (a děti to nejlíbe) 😊
- **Menstruační** – instantní polévka, čaj, čokoláda, děkuji za pochopení



Komunikace

- **Dynamická** – rychlá, jasná, rozhodná, (občas i ostřejší)
- **Ovulační** – milá, pečující, diplomatická, pro všechno pochopení
- **Kreativní** – všechno vnímám citlivě, ale říkám věci napřímo
- **Menstruační** – potřebuji ticho, mluvím jen, když chci



Partnerství

- **Dynamická** – chci svobodu, prostor, neomezuj mě, rychlovky vedou
- **Ovulační** – toužím po spojení, blízkosti, intimitě a vášni
- **Kreativní** – potřebuji hranice, ale zároveň hluboké rozhovory a mazlení
- **Menstruační** – potřebuji být sama, ale chci, abys mi rozuměl i beze slov



Při řízení auta

- **Dynamická** – „Držte si klobouky!“ – rychle, efektivně, plynule
- **Ovulační** – dělám taxi službu pro celou rodinu a ještě se u toho usmívám
- **Kreativní** – "Proč ta navigace zase kecá?" – hudba na max, hlava v oblacích a pozor na slovník
- **Menstruační** – nechce se mi řídit, raději se nechávám vézt nebo si dám pauzu, hlavně po mě nechtějte, abych parkovala