



ŽENSKÝ CYKLUS A TIME MANAGEMENT

Hana Trnčáková

CYKlickÉ ŽENY

D1 - D3 = OFF

Pokud má žena 1. den menstruace = D1, je v tomto období automaticky omluvena z práce i porad.
Její prioritou je **ODPOČINEK** a všechny úkoly, které je třeba v daném období zvládnout **předeleguje** a zajistí hladký chod projektů i bez její přítomnosti.
To že mám D1 a bude následující 3 dny OFF, oznámí ve společné WhatsApp skupině.

DEN	FÁZE	POPIS FÁZE	CO DĚLAT	CO NEDĚLAT
D1	ZIMA/STAŘENA REFLEKTIVNÍ FÁZE:	přichází po fázi premenstruační	vzít děti ven a nechat ji o samotě odpočívat uvařit oběd nebo večeři donést jí snídani do postele připomínat jí, že odpočívat je v pořádku pokud se chce milovat, tak se nebát krve žená má často stejně velkou chuť na sex jako v ovulační fázi	nutit ženu k aktivitě a k výkonu chtít po ní, aby příliš pracovala nutit ji být mezi lidmi, když nechce chtít, aby myslela logicky a soustředěně vyčítat jí, že nic nedělá
D2		doba menstruačního krvácení		
D3		žena je maximálně unavená		
D4		je nespolečenská a nechce nikoho ani vidět		
D5		chce být zalezlá a doma – nechce se hýbat a být aktivní		
D6		ze všeho nejvíc chce spát a odpočívat		
D7		hůř parkuje nachází se v meditativním stavu myslí jasně vidí, co je podstatou problémů		
D8	JARO/PANNA DYNAMICKÁ FÁZE:	přichází po ukončení menstruace	podnikat s ní fyzické aktivity probírat s ní pracovní témata nebrzdit ji v její dynamičnosti když sex, tak spíš rychlovka mluvit s ní na rovinu, jako chlap s chlapem neřešit, že nevaří a neuklízí uvařit večeři a vyzvednout děti ze školky	snažit se ji zastavit v rozletu chtít po ní péči o děti, partnera a domácnost být romantický, a to i v sexu hádat se s ní – jste jako dva soupeři držet ji doma nebo mimo dění chtít po ní, aby nic nedělala
D9		žena je velmi akční a dynamická		
D10		přemýšlí a chová se téměř jako muž:		
D11		racionálně a logicky		
D12		chce pracovat a nechce vařit		
D13		chce vidět výsledky		
D14		je netrpělivá, a to i v sexu je sebevědomá a sebejistá vztahy ji moc neberou		
D15	LÉTO/MATKA EXPRESIVNÍ FÁZE:	přichází po fázi dynamické a před fází premenstruační	mluvit s ní být s ní spát s ní být romantický užívat si její péči chválit ji užívat si její krásu a sex appeal	být věčně někde pryč (hospoda, práce, sport...) říkat jí, že ji nemilujete říkat jí, že s ní nechcete být říkat jí, že s ní nechcete mít děti nespat s ní, když to chce – odmítat sex být věcný a odtažitý nekomunikovat s ní
D16		žena je sexy a nejvíc ženská		
D17		skoro nic ji nerozhází		
D18		je nejvíc emočně vyrovnaná, sebejistá a v pohodě		
D19		vztahy jsou pro ni naprosto zásadní		
D20		chce být s vámi a chce se s vámi milovat		
D21		chce pečovat o partnera, děti a rodinu pečuje i o sebe, chce se líbit mluví a naslouchá – chce komunikovat		

D22	PODZIM/ČARODĚJNICE KREATIVNÍ FÁZE:	přichází po ovulační fázi a před spuštěním menstruačního krvácení žena je náladová, plačtivá, nevyrovnaná je kritická a sebekritická – bude se s vámi víc hádat všechno si bere osobně, všechno ji snadno vykolejí může trpět premenstruačním syndromem uklízí víc než jindy je víc unavená, snadno se cítí zahlcená má ale skvělé nápady, výborně jí funguje intuice je velmi tvořivá a chce dokončovat věci	vzít ji na procházku nechat ji uklízet nechat ji odpočinout nechat ji tvořit odložit řešení zásadních témat o týden nebo o dva dát jí víc prostoru a nechat ji občas o samotě	brát si její řeči a chování osobně hádat se s ní cokoli s ní řešit chtít po ní sex, když nemá zájem chtít po ní víc věcí najednou
D23				
D24				
D25				
D26				
D27				
D28				
Zdroj informací:		https://navodnazeny.cz/		



CYKLIČKÝ DENÍK

Hana Trnčáková

