

CHRONOTYPY

ŻYJ ZGODNIE Z NATURALNYMI CYKLAMI
BIOLOGICZNYMI TWOJEGO ORGANIZMU



3. Twój dobowy zegar



CHRONOTYPY

ŻYJ ZGODNIE Z NATURALNYMI CYKLAMI
BIOLOGICZNYMI TWOJEGO ORGANIZMU

Lew

Cztery najważniejsze cechy osobowości: skrupulatność, stabilność, praktyczność, optymizm.

Cztery główne zachowania: osiąganie wyników powyżej oczekiwań, priorytetowe traktowanie zdrowia i formy fizycznej, szukanie pozytywnych interakcji, strategiczne myślenie.

Wzorzec snu i czuwania: lwy budzą się w pełni przytomne o świcie lub wcześniej, późnym popołudniem zaczynają odczuwać zmęczenie i z łatwością zasypiają.

Najbardziej pobudzone są w południe.

Najbardziej produktywne są rano. Właściwie nie drzemią. Wolą w tym czasie zrobić coś pożytecznego.

3. Twój dobowy zegar **Lew**



CHRONOTYPY

ŻYJ ZGODNIE Z NATURALNYMI CYKLAMI
BIOLOGICZNYMI TWOJEGO ORGANIZMU

5.30 Pobudka bez drzemki.

5.45 Śniadanie wysokobiałkowe i niskowęglowodanowe.

6.15–7.00 Myślenie koncepcyjne i organizacyjne. Poranna medytacja.

7.00–7.30 Seks. Jeśli masz dzieci, które trzeba wyprawić do szkoły, postaw na szybki numer.

7.30–9.00 Chłodny prysznic, ubieranie, interakcje z przyjaciółmi i rodziną przed wyjściem do pracy.

9.00 Przekąska: 250 kalorii, złożona w jednej czwartej z białka i w trzech czwartych z węglowodanów. Najlepiej podczas roboczego śniadania.

10.00–12.00 Interakcje z ludźmi, poranne spotkania, rozmowy telefoniczne, maile, rozwiązywanie problemów strategicznych.

12.00–13.00 Zbilansowany obiad. Wyjdź na słońce, jeśli to możliwe.

13.00–17.00 Czas na myślenie kreatywne. Posłuchaj muzyki, poczytaj, zapisz coś w dzienniku. W pracy poprowadź burzę mózgów lub weź w niej udział.

17.00–18.00 Poćwicz, najlepiej na zewnątrz, i weź zimny prysznic.

18.00–19.00 Kolacja. Pamiętaj o równowadze – równe części białka, węglowodanów i zdrowych tłuszczów. Ciężki posiłek węglowodanowy typu makaron może wywołać załamanie formy.

19.30 Ostatni moment na alkohol. Wszystko, co wypijesz później, zwali cię z nóg.

19.00–22.00 Spotkaj się ze znajomymi w mieście lub połącz się z bliskimi przez sieć, gdy spędzasz wieczór w domu. Zyskałeś dla siebie dodatkową godzinę, więc w pełni ją wykorzystaj!

22.00 Wróć do domu. Wyłącz wszystkie monitory, by zacząć przygotowania do snu.

22.30 Idź spać.

3. Twój dobowy zegar



CHRONOTYPY

ŻYJ ZGODNIE Z NATURALNYMI CYKLAMI
BIOLOGICZNYMI TWOJEGO ORGANIZMU

Niedźwiedź

Cztery najważniejsze cechy osobowości: ostrożność, ekstra,,wertyzm, otwartość na ludzi, tolerancja.

Cztery główne zachowania: unikanie konfliktów, aspirowanie do zdrowego trybu życia, priorytetowe traktowanie szczęścia, czerpanie otuchy z tego, co znajome.

Wzorzec snu i czuwania: niedźwiedzie budzą się oszołomione po jednym lub dwóch sygnałach budzika, zaczynają odczuwać zmęczenie późnym wieczorem i śpią głęboko, choć nie tak długo, jak by tego chciały.

Najbardziej pobudzone są w godzinach późnoporannych i wczesnopopołudniowych.

Najbardziej produktywne są późnym rankiem. Lubią uciąć sobie drzemkę w weekend na kanapie.

3. Twój dobowy zegar **Niedźwiedź**



CHRONOTYPY

ŻYJ ZGODNIE Z NATURALNYMI CYKLAMI
BIOLOGICZNYMI TWOJEGO ORGANIZMU

7.00 Obudź się bez drzemek.

7.00–7.30 Seks lub ćwiczenia, aby podnieść tętno i poziom kortyzolu. Najlepiej rób to na zewnątrz (oczywiście chodzi raczej o ćwiczenia). Jeśli nie masz czasu na 25-minutowy trening, nawet pięć minut jest lepsze niż nic.

7.30 Śniadanie bogate w białko, ubogie w cukry. Na razie bez kawy!

8.00–9.00 Idź do pracy. Twoja podróż będzie bezpieczniejsza, gdy kawę zastąpisz porannymi ćwiczeniami. Jeśli pracujesz w domu, bierz się do roboty.

9.00–10.00 Zaplanuj i zorganizuj swój dzień.

10.00–12.00 Najproduktywniejszy okres. Skoncentruj się, myśl zadaniowo i działaj. Przerwa na kawę.

12.00–12.30 Aktywność fizyczna – najlepiej spacer.

12.30 Średni obiad. Powinien stanowić połowę śniadania i dwukrotność kolacji. Udaj się na dziesięciminutowy spacer po jedzeniu.

13.00–14.30 Jeszcze jedna godzina skupienia, zanim poziom energii spadnie.

14.30–14.50 Energetyzująca drzemka. Jeśli to niemożliwe, znajdź ciche miejsce, by wykonać ćwiczenie oddechowe.

15.00–18.00 Szczyt nastroju. Wykorzystaj pozytywne nastawienie podczas spotkania, dzwoń i wysyłaj maile.

16.00 Mała przekąska: 250 kalorii, 25 procent białka, 75 procent węglowodanów.

18.00–19.00 Poćwicz, jeśli rano ci się nie udało, albo postaw na inny rodzaj aktywności, bawiąc się z dziećmi lub robiąc zakupy. Możesz też wyjść na drinka ze znajomymi.

19.30 Kolacja! Mały, sycący posiłek typu zupa lub potrawka, a do tego sałatka.

20.00–22.00 Czas na spotkania towarzyskie (na trzeźwo, nie pij po 20.00, jeśli chcesz się wyspać). Niech to będą lekkie rozmowy. Weź kąpiel i pozwól myślom dryfować. Może wpadnie ci do głowy jakiś genialny pomysł.

22.00 Wyłącz wszystkie ekrany. Medytuj, rozciągaj się, relaksuj.

23.00 Połóż się.

3. Twój dobowy zegar



CHRONOTYPY

ŻYJ ZGODNIE Z NATURALNYMI CYKLAMI
BIOLOGICZNYMI TWOJEGO ORGANIZMU

Wilk

Cztery najważniejsze cechy osobowości:

impulsywność, pesymizm, kreatywność, zmienność nastrojów.

Cztery główne zachowania: podejmowanie ryzyka, priorytetowe traktowanie przyjemności, preferowanie nowości, intensywne reakcje emocjonalne.

Wzorzec snu i czuwania: wilki mają trudności z wstawaniem przed 9.00 (robią to, ale nie są z tego powodu szczęśliwe), czują się otępiate aż do południa, a zmęczenie zaczynają odczuwać dopiero około północy lub później.

Najbardziej pobudzone są o 19.00.

Najbardziej produktywne są późnym rankiem i późnym wieczorem. Drzemki uważają za kuszące, lecz jeśli wilk uśnie za dnia, nie zaśnie w nocy. Po prostu nie warto.

3. Twój dobowy zegar **Wilk**



CHRONOTYPY

ŻYJ ZGODNIE Z NATURALNYMI CYKLAMI
BIOLOGICZNYMI TWOJEGO ORGANIZMU

7.00 Obudź się po pierwszym budziku. Dryfuj przez 20 minut, dopóki nie zadzwoni drugi budzik. Wstając, szybko zapisz lub nagraj nowe pomysły.

7.30–8.00 Ubierz się i wykonaj inne rutynowe poranne czynności.

8.00 Zjedz wysokobiałkowe śniadanie. Na 10 minut wyjdź na dzienne światło. Żadnej kawy!

8.30–9.00 Wyjdź z domu na słońce. Krótki poranny spacer do samochodu lub autobusu pomoże ci się obudzić.

9.00–11.00 Wykorzystaj poranek, aby się zorganizować i zaplanować dzień. Do twoich godzin szczytu jeszcze daleko, więc przygotuj się teraz, by potem produktywnie spędzić czas.

11.00 Przerwa na kawę, bez przekąsek. Cukry tylko cię spowolnią.

11.15–13.00 Wykonaj wszystkie zadania, które nie wymagają zbyt wiele skupienia i przenikliwości.

13.00 Zbilansowany obiad. Twój mózg i elokwencja szczytują.
Podczas obiadu z kolegami będziesz imponował i oczarowywał.

14.00–16.00 Weź się do trudnych zadań, które wymagają koncentracji.

16.00 Mała przekąska: 250 kalorii, 25 procent białka, 75 procent węglowodanów.

16.15–18.00 Czas na interakcje z innymi. Oni opadają z sił, a ty jesteś pobudzony i czujny. Wykorzystaj to, idąc na zebranie, odbywając rozmowy telefoniczne, pisząc maile.

18.00–19.00 Poćwicz, gdy twoje ciało jest rozgrzane i nienarażone na kontuzje.

19.00–20.00 Czas po treningu, a przed kolacją możesz spędzić z przyjaciółmi. Albo odrób zadanie z dziećmi. Teraz stać cię na wszystko, więc korzystaj.

20.00–21.00 Kolacja. Opóźniając posiłek aż do teraz, zapobiegiesz nocnemu podjadaniu. Węglowodany pomogą ci uspokoić się przed snem.

21.00–23.00 Najlepszy nastrój, czas na zabawę, w tym seks.

23.00 Wyłącz wszystkie ekrany. Zrelaksuj się, medytuj, czytaj, rozciągaj się, weź gorący prysznic lub kąpiel.

Północ: Czas spać.

3. Twój dobowy zegar



CHRONOTYPY

ŻYJ ZGODNIE Z NATURALNYMI CYKLAMI
BIOLOGICZNYMI TWOJEGO ORGANIZMU

Delfin

Cztery najważniejsze cechy osobowości: ostrożność, introwersja, neurotyczność, inteligencja.

Cztery główne zachowania: unikanie ryzyka, dążenie do doskonałości, tendencje obsesyjno-kompulsywne, koncentracja na detalach.

Wzorzec snu i czuwania: delfiny budzą się zazwyczaj niewypoczęte i odczuwają zmęczenie aż do późnego wieczora, kiedy to „nagle” odzyskują wigor.

Szczególnie pobudzone są późno w nocy.

Najbardziej produktywne są zrywami w ciągu dnia.
Próbują drzemać, aby nadrobić ilość snu, ale rzadko im się to udaje.

3. Twój dobowy zegar **Delfin**



CHRONOTYPY

**ŻYJ ZGODNIE Z NATURALNYMI CYKLAMI
BIOLOGICZNYMI TWOJEGO ORGANIZMU**

6.30 Pobudka, bez drzemki.

6.35 Poćwicz na podłodze sypialni lub ubierz się i wykonaj dwudziestopięciominutowy trening na zewnątrz. Jeśli ćwiczysz w mieszkaniu, spróbuj przez 10 minut korzystać ze słońca podczas rozciągania.

7.10 Chłodny prysznic, w tym jednodominutowa medytacja.

7.30 Wysokobiałkowe śniadanie.

8.00 Ubierz się i przygotuj.

8.30 Wyjdź do pracy, a jeśli pracujesz w domu, od razu bierz się do roboty.

9.30–9.45 Przerwa na kawę.

10.00–12.00 Czas na myślenie kreatywne. Pogrąż się w rozmyślaniach, zapisuj nowe pomysły. Planuj wizjonersko, zbieraj informacje, myśl.

12.00–13.00 Obiad. Nie opuszczaj go!

13.00–16.00 NIE ŚPIJ. Nie pij kawy! Jeśli czujesz zmęczenie, idź na spacer na zewnątrz, jeżeli to możliwe. Światło słońca powinno pomóc.

16.00–18.00 Szczyt energetyczny, najbardziej produktywny czas. Zmierz się z trudnymi sprawami.

18.00 15 minut w samotności, żeby odetchnąć.

18.30 Ugotuj kolację, pamiętaj o węglowodanach.

19.00–20.00 Jedząc, odbywaj intensywne, wymagające lub praktyczne rozmowy z rodziną i przyjaciółmi. Węglowodany posłużą jako bufor dla twojej nerwowości.

20.00 Seks z partnerem lub w pojedynkę.

20.30–22.30 Relaks. Przyływ odprężających hormonów po orgazmie przygotuje cię do snu.

22.30 Wyłącz wszystkie wyświetlacze i przerwij wszelkie czynności angażujące umysł. Przeczytaj powieść, odbądź spokojną rozmowę. Weź gorący prysznic lub kąpiel.

23.30 Połóż się. Ćwicz kontrolę bodźców, aby walczyć z niepokojem związanym z bezsennością. Jeśli okaże się, że nie potrafisz zasnąć przez godzinę lub dłużej, przesun o pół godziny porę zasypiania.”