

Каков ваш хронотип?

У каждого из нас в голове тикают основные биологические часы и десятки других по всему организму.

Но не у всех эти часы показывают одно и то же время. Внутренние часы вашего друга, супруга или ребенка могут идти с другой скоростью. Вы ведь не раз замечали, что одни встают рано и не хотят есть одновременно с вами или переполнены энергией тогда, когда вы сбавляете обороты. Люди относятся к разным категориям (хронотипам) с собственными показателями утренней и вечерней активности.

Традиционно выделяют три хронотипа.

1. **Жаворонки** — просыпаются рано.
2. **Голуби** — просыпаются не слишком рано и не слишком поздно.
3. **Совы** — просыпаются поздно.

А для их определения психологи и сомнологи уже давно используют тест Хорна-Остберга. Все годы работы меня не покидали сомнения в правильности этой классификации. Она исходит из предпочтений человека во времени сна/ пробуждения/активности, но результаты теста *совершенно* не совпадали с поведением пациентов.

В этой классификации не учитываются два типа склонности ко сну. Помимо времени пробуждения, есть еще и «влечение ко сну». Как и половое влечение, у одних людей оно выше, чем у других.

Влечение ко сну заложено генетически и определяет необходимую продолжительность и глубину сна.

Для людей с **низким влечением ко сну** ночь слишком длинна. Их легко разбудит малейший звук или свет, а утром не покидает ощущение, что они спали слишком мало.

Людам с **высоким влечением** ко сну требуется гораздо больше времени на сон, и ночь для них коротка. Они спят глубоко, но после пробуждения чувствуют себя невыспавшимися.

У людей со **средним влечением ко сну** сон не очень глубокий, им достаточно семи часов сна, чтобы чувствовать себя полностью отдохнувшими.

В тесте Хорна-Остберга не учитываются личностные характеристики индивидуума, хотя они крайне важны для определения хронотипа. Например, люди утреннего типа склонны беспокоиться о своем здоровье. Людям вечернего типа свойственна импульсивность. Характер ни тех, ни других нельзя назвать легким, что подтверждают десятки исследований.

Классические градации также не соотносились с моими данными. Три описанных хронотипа исключают 10% или даже больше страдающих бессонницей. При этом встречаются плохо спящие совы, жаворонки и голуби. Я уверен, что людей с нарушениями сна (трудностями засыпания, пробуждения или коротким — до шести часов — сном) можно выделить в отдельную категорию. Время их засыпания и пробуждения, влечение ко сну и личностные характеристики будут иными, чем у трех классических категорий.

С учетом всех этих факторов я разработал собственную анкету, изменив названия хронотипов. Люди — млекопитающие, а не птицы и своим поведением напоминают других млекопитающих. Я выбрал самых подходящих.

1. **Дельфины.** У этих животных полушария мозга спят поочередно (такой сон называют однополушарным). Одна половина мозга бодрствует, поддерживая животное на плаву и контролируя появление хищников. Это название идеально подходит страдающим бессонницей интеллектуалам и неврастеникам с неглубоким сном и низким влечением ко сну.
2. **Львы.** Львы выходят на охоту утром и находятся на вершине пищевой цепи. Название хорошо подошло оптимистам утреннего типа со средним влечением ко сну.
3. **Медведи.** Медведи — плывущие по течению бродяги, они спят и охотятся в любое время суток. Такое название удачно описывает любителей повеселиться, предпочитающих распорядок, основанный на световом дне, с высоким влечением ко сну.
4. **Волки.** Это ночные хищники. Подходящее название для полуночников, творческих экстравертов со средним влечением ко сну.

Если ни в одном из перечисленных хронотипов вы не узнали себя, возможно, узнаете своих родителей. Как я упоминал, хронотип заложен генетически и, в частности, определяется геном PER3. При длинном варианте гена для

нормального функционирования вам требуется не менее семи часов сна и, скорее всего, вы рано просыпаетесь. При коротком вам достаточно неглубокого или непродолжительного сна и вы предпочитаете просыпаться попозже. Как минимум один из родителей относится к тому же хронотипу, что и вы.

Откуда взялись такие вариации? Хронотипы были необходимы человеку для выживания. Каждый хронотип выполнял свою задачу. Для безопасности долгими ночами племени требовались представители с разным биологическим ритмом. И хотя нести караул около пещеры нам больше не приходится, генная структура не очень изменилась с доисторических времен, как и следующие соотношения.

- **Дельфины составляют 10% населения.** У них чуткий сон, они могут проснуться от малейшего шума и предупредить остальных об опасности.
- **Львы составляют 15–20% населения.** Рано просыпаются, принимают утреннюю смену караула и высматривают хищников.
- **Медведи составляют 50%.** Их циклы соответствуют восходу и закату солнца, днем они занимаются охотой и собирательством.
- **Волки составляют 15–20%.** Принимают вечернюю смену караула и начинают клевать носом, когда просыпаются самые ранние Львы.

Очевидно, что биологическое время этих четырех типов не совпадает. К примеру, метаболизм Льва отличается от метаболизма Волка, поэтому им бессмысленно питаться по одному расписанию. У каждого типа есть свой хроноритм, или ежедневное расписание, поддерживающее оптимальный уровень здоровья и эффективности. В следующих главах я подробно опишу их.

Дельфины, Львы и Волки изначально не вписываются в социальные нормы, которым мы обязаны доминирующей группе — Медведям. Но это не значит, что Медведи могут беспрепятственно достигать творческих, профессиональных и личных целей. Им тоже приходится подстраивать образ жизни под свои хроноритмы.

Возможно, вы уже определили свой хронотип. Правильно или нет, вы узнаете из теста на биовремя (ТБВ) на с. 26. Он учитывает такие характеристики, как сон/ пробуждение/активность и личностные аспекты. ТБВ многократно проверялся на разных выборках: пациентах, случайных прохожих, друзьях и коллегах. Это наиболее точный способ определения хронотипа, который я мог себе представить.

Тест состоит из двух частей. Первая часть — 10 вопросов, предполагающих ответ «да» или «нет». Вторая — 20 вопросов с несколькими вариантами ответов. Здесь нет правильных или неправильных. Старайтесь отвечать как можно

более честно и объективно. (Волки, расслабьтесь — оценка за это не ставится. Нет, Львы, идеального количества очков не предусмотрено.)

ТЕСТ НА БИОВРЕМЯ

Часть первая

Если вы согласны со следующими утверждениями, обведите «да», если не согласны, обведите «нет».

1. Я не могу заснуть или просыпаюсь от малейшего звука или света.
Да или нет.
2. Еда — не самая большая моя страсть.
Да или нет.
3. Обычно я просыпаюсь до будильника.
Да или нет.
4. Я не могу спать в самолете, даже в берушах и маске для сна.
Да или нет.
5. В состоянии усталости я больше раздражаюсь.
Да или нет.
6. Я слишком беспокоюсь по мелочам.
Да или нет.
7. У меня бессонница.
Да или нет.
8. В школе я переживал из-за оценок.
Да или нет.
9. Перед сном я перебираю случившееся в прошлом и возможные события будущего.
Да или нет.
10. Я перфекционист.
Да или нет.

Если вы обвели «да» в семи или более утверждениях, то вы — Дельфин и можете перейти на с. 31, чтобы продолжить тест. В ином случае переходите к следующей части.

Часть вторая

Рядом с каждым вариантом ответа в скобках указано количество баллов. Выберите ответ и сложите баллы.

1. На следующий день у вас нет запланированных занятий и вы можете позволить себе спать столько, сколько захочется. Когда вы проснетесь?
А. До 6.30 (1).
Б. Между 6.30 и 8.45 (2).
В. После 8.45 (3).
2. Требуется ли вам будильник, чтобы встать в определенное время?
А. В этом нет необходимости. Вы сами проснетесь в нужное время (1).
Б. Да, используете, с одним повтором или без (2).
В. Да, используете и ставите еще один запасной и много повторов (3).
3. Во сколько вы просыпаетесь в выходной день?
А. В то же время, что и в рабочий (1).
Б. На 45–90 минут позже, чем в рабочий день (2).
В. На 90 или более минут позже, чем в рабочий день (3).
4. Как вы переносите смену часовых поясов?
А. Тяжело, независимо от обстоятельств (1).
Б. Адаптируетесь в течение 48 часов (2).
В. Адаптируетесь очень быстро, особенно перемещаясь на запад (3).
5. Ваш любимый прием пищи? (Имеет значение время, а не меню.)
А. Завтрак (1).
Б. Обед (2).
В. Ужин (3).
6. Если бы вам снова предстояло сдавать экзамен, каким было бы предпочтительное время начала, чтобы сдать его с максимальными вниманием и концентрацией (а не просто как-нибудь)?
А. Рано утром (1).
Б. Вскоре после полудня (2).

- В. В середине дня (3).
7. Какое вы выбрали бы время для интенсивной физической нагрузки?
А. До 8.00 (1).
Б. Между 8.00 и 16.00 (2).
В. После 16.00 (3).
8. Когда вы наиболее активны?
А. Через час-два после пробуждения (1).
Б. Через два-четыре часа после пробуждения (2).
В. Через четыре-шесть часов после пробуждения (3).
9. Если бы вы сами могли выбирать режим пятичасового рабочего дня, какой период времени вы бы предпочли?
А. С 4.00 до 9.00 (1).
Б. С 9.00 до 14.00 (2).
В. С 16.00 до 21.00 (3).
10. Вы считаете свой тип мышления...
А. Левополушарным — у вас аналитическое и стратегическое мышление (1).
Б. У вас сбалансированное мышление (2).
В. Правополушарным — творческой личностью, склонной к озарениям (3).
11. Вы спите днем?
А. Никогда (1).
Б. Иногда в выходные (2).
В. Если вы вздремнете, то потом не уснете всю ночь (3).
12. Если бы вам предстояло два часа заниматься тяжелым физическим трудом, например переставлять мебель или рубить дрова, в какой период времени вы были бы максимально эффективны, а занятие — безопасно (а не просто чтобы побыстрее покончить с ним)?
А. С 8.00 до 10.00 (1).
Б. С 11.00 до 13.00 (2).
В. С 18.00 до 20.00 (3).

Глава 1. Каков ваш хронотип?

13. С каким утверждением вы согласитесь?
- А. «Я придерживаюсь здорового образа жизни всегда» (1).
 - Б. «Я принимаю подобные решения иногда» (2).
 - В. «Здоровый образ жизни дается мне с трудом» (3).
14. Какой уровень риска для вас приемлем?
- А. Низкий (1).
 - Б. Средний (2).
 - В. Высокий (3).
15. Вы считаете, что...
- А. Настроены на будущее, у вас большие планы и четкие цели (1).
 - Б. Вы набрались опыта, с надеждой смотрите в будущее, но предпочитаете жить здесь и сейчас (2).
 - В. Вы ориентированы на настоящее. Имеет значение только то, что хорошо сейчас (3).
16. Как бы вы охарактеризовали себя как студента?
- А. Блестящий (1).
 - Б. Усидчивый (2).
 - В. Нерадивый (3).
17. Утром вы просыпаетесь...
- А. Трезвомыслящим (1).
 - Б. В тумане, но соображаете (2).
 - В. Усталым, веки будто свинцовые (3).
18. Какой у вас аппетит в течение получаса после пробуждения?
- А. Сильный голод (1).
 - Б. Голод (2).
 - В. Полное отсутствие голода (3).
19. Как часто вы испытываете симптомы бессонницы?
- А. Редко, только при адаптации в другом часовом поясе (1).
 - Б. Во время жизненных трудностей или стресса (2).
 - В. Хронически. Бывает периодами (3).

20. Насколько вы удовлетворены жизнью?

- А. Совершенно удовлетворен (0).
- Б. Вполне удовлетворен (2).
- В. Не удовлетворен (4).

Общее количество баллов

От 19 до 32 — Лев.

От 33 до 47 — Медведь.

От 48 до 61 — Волк.

Бывают ли смешанные хронотипы?

Некоторые люди проходят тест, читают описание и не могут определить, к какой категории себя отнести. Внутри каждого типа (Лев, Медведь или Волк) есть вариации. Но, даже если кто-то из Медведей просыпается раньше других, это еще не делает его Львом.

Если вы колеблетесь между Львом и Медведем или Волком и Медведем, то, скорее всего, вы Медведь, как и большинство людей.

Для уточнения хронотипа ответьте на два вопроса ниже. Этот мини-тест разработан бразильскими исследователями¹, он так же точен, как и любые другие стандартные тесты.

1. Оцените свой уровень активности по шкале от 1 (очень низкий) до 5 (очень высокий) в утреннее время.
2. Оцените свой уровень активности по шкале от 1 до 5 в вечернее время.

Вычитите второй результат из первого. Например, если утреннюю активность вы оценили как очень высокую (5), а вечернюю как очень низкую (1), то общий балл составит 4. Если вы оценили утреннюю активность как очень низкую (1), а вечернюю как очень высокую (5), то общий балл будет -4.

Общее количество баллов

4, 3 или 2 — Лев.

1, 0 или -1 — Медведь.

-4, -3, -2 — Волк.

Самая большая путаница с хронотипами возникает из-за **проблемы бессонницы**. Все ли страдающие бессонницей — Дельфины? Не обязательно. Проблемы со сном и общие с Дельфинами черты характера могут наблюдаться у представителей всех типов. Некоторые Львы просыпаются в 3.00, больше не могут заснуть и слышат от врачей, что у них «утренняя бессонница». Львы, как и Дельфины, ответственные, целеустремленные и не любят рисковать. Радикальные Волки смотрят в потолок до 3.00 и узнают, что у них «вечерняя бессонница». Волки, как и Дельфины, интроверты, творческие личности и склонны к тревожности. А некоторые Медведи бывают раздражительными и быстро устают. Сходство есть, но есть и различия.

Если вы считаете себя Дельфином, но в первой части ТБВ согласились с шестью или менее утверждениями, пройдите следующий мини-тест (если нет, переходите к с. 35).

Лев вы или Дельфин?

Выберите ответы «да» или «нет» для следующих утверждений.

1. Я не голоден после пробуждения.
Да или нет.
2. Мой сон прерывистый и неглубокий.
Да или нет.
3. Я не хотел бы быть начальником.
Да или нет.

Если вы согласны с двумя или более утверждениями, то вы Дельфин.

Медведь или Дельфин?

Выберите ответы «да» или «нет» для следующих утверждений.

1. Еда не вызывает у вас особенного интереса.
Да или нет.
2. Вы бы обрадовались перспективе проспать ночью целых шесть часов.
Да или нет.
3. Вы не командный игрок.
Да или нет.

Если вы согласны с двумя или более утверждениями, то вы Дельфин.

Волк или Дельфин?

Выберите ответы «да» или «нет» для следующих утверждений.

1. Обычно вы уходите с вечеринки одним из последних.
Да или нет.
2. Вы предпочитаете спонтанность и быстро принимаете решения о крупных покупках и планах на отпуск.
Да или нет.
3. Утром вы как минимум дважды выключаете повтор будильника.
Да или нет.

Если вы согласны с двумя или более утверждениями, то вы Дельфин.

Информация о Медведях

Медведи полагают, что могут расслабиться. Поскольку их расписание синхронизировано с солнцем, им не нужно кардинально менять дневной распорядок, чтобы подогнать его под биологическое время, верно? Нет!

Медведи, позвольте спросить: вы полны сил при своем обычном расписании? Вас распирает энергия? Вы прекрасно спите? Нет ли у вас на талии лишнего жирка? Вы сексуально активны? И работаете лучше всех? Наслаждаетесь идеальными отношениями? Простуда и инфекции обходят вас стороной? Всегда можете сосредоточиться в нужный момент?

Одно лишь соответствие времени пробуждения и засыпания еще не означает, что десятки других часов в вашем организме также синхронизированы. Существующее социальное расписание — рабочее и обеденное время, как и занятия сексом, — не соответствует хронобиологии Медведя.

Так что, Медведи, вам есть что скорректировать в своем ежедневном расписании. И все усилия окупятся сторицей. Разве не приятно чувствовать себя энергичным, не бегать по ночам к холодильнику, просыпаться отдохнувшим, не зависеть от кофе, чтобы взбодриться, и от алкоголя, чтобы заснуть, и радоваться хорошему самочувствию в любой день недели? Ну конечно да!

Если вы учтете мои рекомендации, то сможете управлять судьбой и станете тем, кем вам предназначено стать.

Все завидуют Львам

Один мой близкий друг прошел тест и сказал: «Я Медведь».

Я не удивился: он любитель вздремнуть днем в выходные, хорошо поесть, у него куча друзей и пара лишних килограммов.

«Но я не хочу быть Медведем! — объявил он. — Я хочу быть Львом!»

У моего друга действительно есть несколько львиных черт. Он — владелец бизнеса, предприимчивый, очень амбициозный и энергичный. Его основная мотивация — профессиональная. И исходя из одного аспекта своей личности он сопоставил себя со Львом.

Если вы завидуете Львам или мечтаете вставать рано утром, полные сил, энергии и стратегических планов, — то напрасно. У каждого хронотипа свои плюсы и минусы, и то, что кажется преимуществом, на самом деле может быть недостатком. Львы шагают вверх по карьерной лестнице и занимают высокие посты, но, как правило, им не хватает творческой жилки и общительности. Может, они и успевают сделать до завтрака больше, чем многие из нас за день, но зато испытывают трудности в социальном плане, потому что рано устают и ложатся спать.

Чужой хронотип всегда лучше. Но, вместо того чтобы мечтать о нем, лучше посмотритесь к собственным биовременным особенностям.

Мне часто задают вопрос: **можно ли изменить свой хронотип?**

Хронотип определяется генетикой. Он заложен в вашей ДНК. Изменить его невозможно, так же как цвет глаз и рост. Но в ваших силах передвинуть привычные занятия на один-два часа в пределах своего биологического времени. Львы не смогут ложиться так же поздно, как Волки. Регулируя время питания, физических упражнений, употребления кофеина, прогулок под солнцем и работы в офисе, каждый в состоянии значительно улучшить здоровье и повысить продуктивность. Медведи взбодрятся, сбросят вес и станут спать столько, сколько им требуется. Львы смогут дольше бодрствовать и наслаждаться общением; Волки — просыпаться раньше и быть продуктивнее утром и днем. Дельфины улучшат качество сна, снизят уровень тревожности и почувствуют себя энергичнее в первой половине дня.

Таким образом, ответ на вопрос «Можно ли изменить свой хронотип?» отрицательный.

Однако ваш хронотип, скорее всего, будет меняться с годами. (Почему и когда это происходит, читайте в главе «Периодичность хронотипов» на с. 333.) Дети

до трех лет обычно Львы. Подростки, как правило, Волки. Взрослые склонны к хронотипу Медведя. Пожилые люди чаще всего Львы или Дельфины. Ваш хронотип не будет статичным *всю* жизнь. Но от 21 года (когда подростки-Волки становятся взрослыми Медведями) до 65 лет (когда взрослые Медведи превращаются в Дельфинов и Львов), то есть в течение более 45 лет жизненного расцвета, хронотип не изменится — и вам стоит подстроиться под правильное биовремя.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ХРОНОТИПОВ

Исследователи обосновывают свои выводы процентным соотношением, а не абсолютными показателями. Например, когда в 2014 году сотрудники кафедры биологии Гейдельбергского педагогического университета в Германии опросили 564 студента, то обнаружили, что большинству вечерних типов свойственна выраженная «импульсивность», а утренних — высокий уровень «активности». Это не означает, что *каждый* Волк — малоэнергичный искатель приключений, а *каждый* Лев — предусмотрительный карьерист. Но это верно для многих из них.

В 2012 году исследование Национального института здравоохранения и социального обеспечения в Хельсинки (Финляндия) показало, что утренние типы употребляют в пищу больше рыбы, овощей и цельнозерновых культур, а вечерние предпочитают газировку и шоколад. Но и Лев может любить диетическую кока-колу, а Медведи бывают без ума от суши. Но, несмотря на личные предпочтения, вы узнаете себя в описании хронотипов. Тест проходили сотни людей, и, как сами они признавались, характеристики совпадали на 80–100%. Я неоднократно слышал фразы «в точку» и «пугающе точно».

Многие занимаются этой темой. Информацию для описания типов я черпнул из различных международных исследований. Связь между хронотипом и настроением выявил польский университет². Факт, что импульсивность свойственна вечернему типу, доказали в Колледже Медицинского университета Йонсей в Сеуле (Южная Корея)³. Общее состояние здоровья и его связь с хронотипом изучали в Лондоне, Будапеште и Корке (Ирландия)⁴. Я использовал данные, полученные в Чикаго, Бангкоке⁵, Мадриде⁶ и Падуе⁷. Я привел этот обширный список не для того, чтобы покрасоваться, а чтобы доказать: хронотипы одинаковы во всем мире. Львы есть Львы от Нью-Йорка до Гонконга. Медведи остаются Медведями от Скоттсдейла до Калькутты. Куда бы вы ни отправились, везде найдете себе подобных. Хронотипы, объединяйтесь!

Дельфин

- **Четыре ключевые черты характера:** осторожность, интровертность, нервозность, интеллектуальность.
- **Четыре ключевые модели поведения:** избегают рискованных ситуаций, перфекционисты, склонны к обсессивно-компульсивному поведению, уделяют особое внимание мелочам.
- **График сна и активности:** обычно Дельфины просыпаются уставшими и пребывают в этом состоянии до позднего вечера, когда их самочувствие резко улучшается. Максимальная активность: поздно ночью. Максимальная продуктивность: днем, кратковременными периодами. Дневной сон: пытаются вздремнуть, чтобы наверстать упущенное ночью, но им это редко удается.

В природе у дельфинов однополушарный сон. Половина мозга отключается, а вторая половина бодрствует и следит за тем, чтобы не утонуть и не стать жертвой хищников. График приема пищи гибкий, метаболизм быстрый.

Люди с хронотипом Дельфина спят неглубоко, легко пробуждаются от малейшего звука и беспокойства. У них низкое влечение ко сну, ночью они часто просыпаются, что может стать причиной бессонницы, связанной с тревожностью. По ночам Дельфины перебирают совершенные ошибки, сказанные неверные слова и обдумывают, как все исправить, чего ждать от будущего и как достигнуть хоть чего-нибудь, так мало отдыхая. Когда Дельфины засыпают, они не погружаются глубоко в сон, а как бы скользят по его поверхности и, как правило, не могут сказать точно, спали они вообще или нет.

В период бодрствования Дельфины склонны к тревожности. Как правило, это личности типа А — нервные, раздражительные и обеспокоенные, с высоким интеллектом. Им подходит работа, требующая точности: редактирование, программирование, инженерные и химические специальности, а также сочинение и исполнение музыки. Одержимость и перфекционизм не способствуют работе в коллективе. При возможности выполнять обязанности в одиночку и делать то, что они сочтут нужным, они чувствуют себя счастливее (и спокойнее). Иногда они увязают в деталях — до такой степени, что впадают в ступор и успевают сделать очень мало.

В отношениях Дельфины менее напряжены и склонны демонстрировать исключительное внимание (слушать и быть рядом), ответственность (способность решать проблемы) и ясность мысли (понимание происходящего)

в действительности). Избегают конфронтации и не получают удовольствия от ссор, но иногда бывают настолько измучены недосыпанием, что конфликты в семье становятся неизбежными. Длительное эмоциональное напряжение приносит больше проблем, чем ссоры, и его следует избегать любой ценой. Исходя из моих клинических наблюдений, с Дельфинами непросто ужиться Медведям и Львам, но из них получаются внимательные, заботливые и преданные партнеры. Я замечал, что Дельфин составляет прекрасную пару с Волком.

Дельфины обычно «едят, чтобы жить», у них хороший метаболизм. Некоторые становятся ярыми поклонниками тренировок, но большинство не слишком заботится о физической форме. Индекс массы тела (ИМТ) Дельфинов обычно находится в промежутке от низкого до среднего, и у них нет необходимости в физических нагрузках и похудении. Их всегда интересуют препараты от бессонницы или ипохондрии, они пробуют новую еду и напитки и с особой тщательностью делают покупки. Степень удовлетворенности жизнью обычно низкая, но, рассказывая об этом, они чувствуют себя лучше. Идеальный день Дельфина описан на с. 42.

Лев

- **Четыре ключевые черты характера:** добросовестность, спокойствие, практичность, оптимизм.
- **Четыре ключевые модели поведения:** завышают планку; следят за здоровьем и физической формой; предпочитают позитивное общение; подробно разрабатывают стратегии.
- **График сна и активности:** Львы просыпаются на заре или раньше с ясной головой, к концу дня утомляются и легко засыпают. Максимальная активность: в полдень. Максимальная продуктивность: утром. Дневной сон: Львы редко спят днем, предпочитая вместо этого заняться чем-нибудь полезным.

В природе львы просыпаются до рассвета и отправляются на охоту. Они рвутся в бой и чувствуют голод с первыми лучами солнца. Это эффективный режим, поскольку их максимальная активность приходится на время, когда жертвы беззащитны и еще спят. Лев всегда стремится занять главенствующую позицию в семейном сообществе, называемом прайдом. Люди с хронотипом Льва также просыпаются до рассвета, после пробуждения ощущают сильный голод и после

обильного завтрака готовы к выполнению любых запланированных дел. Львов распирает созидательная энергия. Их ключевые характеристики — горящие глаза, целеустремленность и энтузиазм. Львы встречают трудности с гордо поднятой головой, ставят четкие цели, разрабатывают стратегии и добиваются успеха. Жизнь для них — как прямая линия. Они хотят попасть из пункта А в пункт Б, выполнив В, Г и Д. Благодаря аналитическому, упорядоченному мышлению они не поддаются искушению, а также не склонны рисковать по-крупному. Фактически они стараются избегать опасных или проблемных ситуаций.

В группах Львы занимают лидирующее положение. Как интровертам место во главе кажется им уединенным. Завершение проекта или выполнение задачи дает им чувство глубокого удовлетворения. Когда что-то идет не так, Львы отступают и спокойно корректируют стратегию, чтобы двигаться дальше. В бизнесе они учитывают все риски. Безответственность и необдуманные поступки — это не про *них*. Приступая к новым начинаниям, они вооружаются бизнес-планом, в котором расставлены все точки над «i».

И неудивительно, что добиваются успеха. Большинство генеральных директоров и частных предпринимателей — Львы.

Львы предпочитают находиться в компании, но, проработав на полную мощность много часов, уже в начале вечера чувствуют усталость и не засиживаются с друзьями допоздна. Обычно они первыми уходят с вечеринки, объясняя, что им рано вставать из-за встречи или тренировки к марафону. В отношениях Львы позитивны и ответственные: они стараются решать проблемы, а не обдумывать и пережевывать.

Львы всегда следят за здоровьем и редко злоупотребляют вредной едой и алкоголем, хотя и позволяют их себе, чтобы успокоиться. В целом они придерживаются здоровой диеты из постного мяса и богатых клетчаткой злаков, фруктов и овощей. Физические упражнения — еще одна область, где Львы могут ставить и достигать цели и с удовольствием заниматься. Кстати, представители именно этого хронотипа участвуют в забегах по грязи и многоборье. Как правило, у них низкий ИМТ и очень высокая степень удовлетворенности жизнью. Их идеальный день описан на с. 58.

Медведь

— **Четыре ключевые черты характера:** предусмотрительность, экстравертность, дружелюбие и общительность, широкие взгляды.

- **Четыре ключевые модели поведения:** избегают конфликтов, стремятся к здоровому образу жизни, стараются быть счастливыми и комфортно чувствуют себя в знакомой обстановке.
- **График сна и активности:** просыпаются с туманом голове, предварительно один-два раза выключив повтор будильника, устают в середине дня или к концу вечера, спят глубоко, но не так долго, как бы хотели. Максимальная активность: середина утра — начало дня. Максимальная продуктивность: позднее утро. Дневной сон: наверстывают упущенное в выходные, лежа на диване.

В природе медведь (если он не в спячке) ведет дневной образ жизни: ночью спит, а днем бодрствует. Медведь постоянно ищет еду и никогда не откажется полакомиться. В семейном сообществе медведи игривые и привязчивые, склонны к дружбе.

Людам с хронотипом Медведя повезло: их график пробуждения и засыпания соответствует циклу солнечной активности. Из-за высокого влечения ко сну ночью Медведи предпочитают спать по меньшей мере восемь часов. Чтобы полностью проснуться утром, им требуется примерно два часа. Голод чувствуют с момента пробуждения и могут быть голодными всегда. Доступную еду, скорее всего, съедят, даже в неподходящее для перекуса время. Их диету трудно назвать хорошей или плохой, отношение к физическим упражнениям тоже бывает разным. Обычно Медведи оценивают состояние своего здоровья положительно. Если они садятся на диету или начинают заниматься спортом, то делают это нерегулярно и с нестабильным результатом. ИМТ обычно от среднего до высокого.

В профессиональной сфере это командные игроки, уравновешенные, трудолюбивые, хорошие менеджеры среднего звена с блестящими навыками работы с людьми. Они вежливы (тип личности Б) и редко устраивают сцены. Вряд ли будут подставлять коллегу, чтобы занять его место, или сваливать вину за свои ошибки на других. В школе они были прилежными учениками и так же относятся к работе. Предпочитают завершать день с чувством выполненного долга, а дома расслабляются. Стараются избегать рисков и затруднительных ситуаций как в профессиональной, так и личной сфере, за исключением случаев, когда уверены в успехе или в том, что все произойдет само собой.

Медведи любят общество и впадают в тоску при длительном одиночестве. Если на вечеринке вы увидите компанейского парня, заправляющего баром или переворачивающего котлеты для бургеров на барбекю, скорее всего, это Медведь. В отношениях могут быть беззаботными на грани фола. Для них характерна низкая степень ответственности (способность решать проблемы) и ясности мысли

(понимание происходящего в действительности). Это может расстраивать партнеров, особенно интуитивно мыслящих Волков и тревожных Дельфинов.

Медведям не свойственны резкие перепады настроения. Бурные эмоции возникают у них только как реакция на серьезный жизненный кризис. Когда проблема уходит, исчезают тревожность или депрессия. Общая удовлетворенность жизнью хорошая. Идеальный день описан на с. 71.

Волк

- **Четыре ключевые черты характера:** импульсивность, пессимизм, склонность к творчеству и перепадам настроения.
- **Четыре ключевые модели поведения:** склонны к риску, ставят удовольствие на первое место, ищут новизну, очень эмоционально реагируют на все.
- **График сна и активности:** Волкам трудно просыпаться до 9.00 (хотя и возможно), они приходят в себя к середине дня и устают к полуночи или позже. Максимальная активность: 19.00. Максимальная продуктивность: поздно утром и поздно вечером. Дневной сон: соблазнителен для них, но если Волк вздремнет днем, то уже не уснет ночью. Игра не стоит свеч.

В природе волки активизируются с заходом солнца. Ночные следопыты, они охотятся стаями, им свойственны изобретательность, свирепость и хитрость. Они видят даже в темноте.

Люди с хронотипом Волка гордятся своим бесстрашием. Самый импульсивный и склонный к спонтанным действиям из всех хронотипов, Волк с готовностью идет на риск. Всегда в поиске новых событий и ощущений, поэтому количество сексуальных партнеров у них обычно выше среднего. Утром совершенно не хотят есть, аппетит просыпается с наступлением темноты. Волки чаще других употребляют газированные напитки, алкоголь, очень жирную и очень сладкую пищу, как правило, поздно ночью, стоя у открытого холодильника. Неудивительно, что их ИМТ колеблется от среднего до высокого. Из-за графика приема и качества пищи они чаще страдают связанными с ожирением заболеваниями, такими как диабет, — это их общая проблема с Медведями.

Волки прекрасно переносят одиночество и могут показаться недружелюбными. При этом они экстраверты и любят повеселиться. В хорошем настроении легко становятся центром внимания и уходят с праздника позже других.

Путь Волков не усеян розами. Волки испытывают сильные эмоции и не всегда могут справиться с ними. У них высокая эмоциональная возбудимость, они легко теряют контроль, отчего страдают сами и заставляют страдать родных и друзей.

Волки мыслят глубоко и интуитивно. Правополушарные представители этого хронотипа связывают факты воедино необычными и оригинальными способами. Склонны работать и добиваться успеха в творческой деятельности: искусстве, медицине, издательском деле и технологиях. Тем не менее творческим способностям необязательно сопутствуют успехи в учебе. В школе Волки обычно бездельничают и прогуливают. Они наверняка часто слышали от учителей слова «не использует все свои способности».

Волки — бунтари. Их хроноритм расходится с 80% населения планеты и не в их пользу, в отличие от Львов. Нагрузка из-за несовпадения с социальным расписанием — и восприятие их как «ленивых» — обостряет их и без того сильные эмоции. Волки больше других склонны к аффективным расстройствам, в частности депрессии и тревожности. Фармацевтические препараты и алкоголь они используют как для самолечения, так и для поиска новых ощущений. Волки чаще других хронотипов страдают зависимостями. Их общая оценка удовлетворенности жизнью обычно низкая. Но если партнер Волка — тоже Волк, уровень удовлетворенности жизнью у обоих может быть высоким. Идеальный день описан на с. 84.

Тест на температуру тела

Все еще не уверены в своем хронотипе? Есть еще один способ для его определения. Все, что вам потребуется, — это немного терпения и электронный градусник.

Ваш гипоталамус регулирует температуру тела в достаточно узких пределах — от 36,5 до 37,5 градусов (при измерении в подмышечной области). Ночное падение «внутренней температуры» («температуры ядра» в жизненно важных органах), называемой так в отличие от «температуры оболочки» (кожи и мышц), дает сигнал к засыпанию, а утренний подъем температуры — к пробуждению. Хронотипом определяется, в какое время суток температура вашего тела достигает максимума и минимума.

Измеряйте температуру и записывайте результаты каждый час, начиная с 17.00 и до сна. Когда она начнет подниматься? Когда спадать? Повышение температуры будет незначительным в пределах всего несколько десятых градуса (поэтому удобно

Глава 1. Каков ваш хронотип?

использовать электронный градусник). Фиксировать график необходимо в течение трех дней.

Дельфины: вам этот тест не подходит. Дельфины не похожи на других, их внутренняя температура поднимается ночью. Именно поэтому им трудно заснуть.

Лев: спад температуры начинается в 19.00.

Медведь: спад температуры начинается в 21.00.

Волк: спад температуры начинается в 22.00.

До сих пор не смогли определить свой хронотип? Выберите один, который подходит вам на 80%, а затем спросите супруга, родителей или близких друзей (самому часто трудно увидеть себя со стороны), примите их мнение за истину. Придерживайтесь режима дня, описанного для этого хронотипа в последующих главах. Через неделю вы удостоверитесь, подходит он вам или не подходит.

Прежде чем вы перейдете к конкретному режиму дня, я хотел бы дать несколько советов.

- **Это оптимальный режим дня.** В некоторых случаях его сложно придерживаться. Если отдельные моменты конфликтуют с реалиями, не переживайте. Делайте все, что можете, и вы заметите улучшения. Любые изменения, приближающие к соответствию с биовременем, будут положительными.
- **Это биологический режим дня.** Он основан на потребностях вашего организма, но, возможно, противоречит вашим желаниям. Большинству не нравится сама идея режима (разум хочет свободы). Считайте режим не ограничением, а списком действий, ведущих к новым возможностям. Напоминайте себе, что настоящая свобода — это безграничная энергия, избавление от лишнего веса, повышение качества общения и прекрасная иммунная система. Если можно достичь свободы переносом ужина на час вперед или назад или занятий физкультурой на утреннее или вечернее время — это невысокая цена за нее.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

