

Jesteś delfinen, lwem, niedźwiedziem czy wilkiem?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 03, marzec 2017 14:11

Dawid Kulpa

Odśłony: 5257

Byśmy mogli być w pełni produktywni, nie wystarczy odpowiednia dieta, ćwiczenia, czy odpoczynek – trzeba je robić w odpowiednim czasie. Pomaga w tym chronobiologia, czyli nauka zajmująca się zagadnieniami związanymi z rytmem biologicznym, w jakim funkcjonują organizmy żywe – również ludzie.

Jak twierdzi specjalista ds. snu i psycholog dr Michael Breus, mimo tego, że każdy z nas ma swój własny zegar biologiczny, to da się wyróżnić cztery chronotypy ludzi i dopasować do nich odpowiedni tryb snu oraz plan dnia.

Psycholog wyróżnia więc: delfiny, lwy, niedźwiedzie i wilki. Jak twierdzi, prawie połowa ludzi to typ niedźwiedzia, reszta dzieli się na pozostałe typy.

Delfiny

Delfiny są inteligentne, neurotyczne i nie muszą dużo spać, a jeśli śpią lekko, to i bardzo często cierpią na bezsenność. Ten typ powinien budzić się około 6:30 i rano zajmować się pracą kreatywną, a po południu wymagającymi intelektualnie wysiłku zadaniami. Między 13:00 a 16:00 osoby te odczuwają spadek energii i powinny ćwiczyć bądź energetyzować się w inny sposób. O 23:30 absolutnie powinny już leżeć w łóżku.

Lwy

Lwy budzą się wcześniej rano i mają mnóstwo energii. Wieczorem są jednak kompletnie wyczerpane i zasypiają. Lwy budzą się około 5:30 – 6:00. Ich szczyt produktywności zaczyna się już pół godziny po obudzeniu i trwa do około 10:00. Między 10:00 – 12:00 powinny pracować nad mniej wymagającymi projektami bądź realizować zebrania i kończyć pracę maksymalnie o 17:00.

Niedźwiedzie

Ich wewnętrzny zegar jest bardzo mocno związany ze słońcem (dlatego zimą niedźwiedzie z reguły są mocno niedoenergetyzowane). Dobrze czują się na słońcu i na świeżym powietrzu. Potrzebują pełnych 8 godzin snu, inaczej są niewyspane. Niedźwiedzie powinny wstawać około 7:00 i pracować dopiero od 8:00 – 08:30. Najbardziej efektywnie pracują między 10:00 – 12:00, a około 14:30 przydałaby się im drzemka. Są w stanie efektywnie pracować również między 20:00 – 22:00.

Wilki

To kreatywni ekstrawertycy. Bardzo ciężko jest im rano wstać, za to wieczorem są mocno energetyczni i świetnie im się pracuje. Wilk nie powinien zaczynać pracy wcześniej niż o 9:00. Najbardziej efektywny jest do 13:00. Potem powinien zrobić sobie przerwę. Między 16:00 – 18:00 może odbywać spotkania i wykonywać mniej ważną czy wymagającą mniej wysiłku pracę.

Na stronie internetowej dr Breusa: <http://thepowerofwhenquiz.com/> można wypełnić test (w języku angielskim) i dowiedzieć się, jaki mamy chronotyp.

Źródło: businessinsider.com.pl, infopraca.pl oraz thepowerofwhenquiz.com