

Майкл Бреус

ВСЕ ТАКА ПРЕМЬЕ



Узнайте свой
хронотип и живите
в согласии со своим
биоритмом

Эту книгу хорошо дополняют

Глеб Архангельский
Тайм-драйв

Кордула Нуссбаум
Планирование

Дэвид Аллен
Как привести дела в порядок

Максим Дорофеев
Джедайские техники

Люси Джо Палладино
Максимальная концентрация

Michael Breus

THE POWER OF WHEN

Discover your chronotype — and the best time to eat lunch, ask for a raise, have sex, write a novel, take your meds, and more

Little, Brown and Company
New York, Boston, London

Майкл Бреус

ВСЕГДА ВОВРЕМЯ

Узнайте свой хронотип и живите
в согласии со своим биоритмом

Перевод с английского Е. Петровой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2017

УДК 159.922.2

ББК 88.281

Б87

Научный редактор Кристина Бетц

Издано с разрешения Mindworks, Inc. c/o Glass Literary Management

На русском языке публикуется впервые

Бреус, М.

Б87 Всегда вовремя. Узнайте свой хронотип и живите в согласии со своим биоритмом / Майкл Бреус ; пер. с англ. Е. Петровой ; [науч. ред. К. Бетц]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 384 с.

ISBN 978-5-00100-918-4

Для любых действий — сна, приема лекарств, деловых переговоров и многих других — существует наиболее подходящий момент. Майкл Бреус, специалист по хронобиологии, объясняет это встроенными в организм каждого человека биологическими часами. Определив свой хронотип с помощью теста, вы сможете с минимальными изменениями распорядка дня значительно улучшить здоровье, самочувствие и качество жизни.

УДК 159.922.2

ББК 88.281

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00100-918-4

© 2016 by Mindworks, Inc.

Foreword copyright © 2016 by Mehmet C. Oz, MD

Translation © 2017 by Mann, Ivanov and Ferber

All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

Как заявила моя дочь, эта книга «должна быть посвящена лучшим в мире детям и жене». Отлично сказано!

Посвящаю эту книгу своей банде: Лорен, Куперу, Карсону и четырехлапым детишкам: Монти, Спайки и Шуга Беар.

А также всем пациентам за шестнадцать лет практики. Очень рад возможности каждый раз узнавать у вас что-нибудь новое

Оглавление

Предисловие	11
От автора. Время решает все	13
Как я узнал о силе времени	16
Ключевые слова	19

Часть первая Хронотипы

Глава 1. Каков ваш хронотип?	23
Тест на биовремя	26
Характеристики хронотипов	34
Глава 2. Идеальный день из жизни Дельфина	42
Глава 3. Идеальный день из жизни Льва	58
Глава 4. Идеальный день из жизни Медведя	71
Глава 5. Идеальный день из жизни Волка	84

Часть вторая Оптимальное время для любых дел

Глава 6. Взаимоотношения	99
Влюбиться	100
Позвонить другу	103
Поссориться со спутником жизни	107
Заняться сексом	113
Планировать важные события	117
Поговорить с детьми	121
Глава 7. Фитнес	125
Отправиться на пробежку	126
Сыграть в командную игру	129

Оглавление

Заняться йогой	133
Выполнить силовую тренировку	136
Глава 8. Здоровье	139
Бороться с болезнью	140
Сделать прививку от гриппа	145
Сделать маммографию	148
Сходить в туалет	150
Посетить психотерапевта	154
Принять ванну или душ	158
Принять лекарство	162
Взвеситься	167
Глава 9. Сон	171
Проснуться	172
Вздремнуть	178
Поспать подольше	184
Ложиться спать	189
Глава 10. Еда и напитки	199
Завтракать, обедать и ужинать	200
Употреблять алкоголь	206
Выпить кофе (или съесть мой любимый вид кофеина — шоколад!)	211
Переедать	217
Перекусить	220
Глава 11. Работа	225
Просить повышения зарплаты	226
Совершать холодные звонки	230
Ездить на работу	234
Писать электронные письма	238
Пройти собеседование	242
Научиться чему-нибудь новому	246
Принять решение	249
Запоминать	253
Излагать свои идеи	256
Глава 12. Творчество	261
Вынашивать новые идеи	262
Исполнять музыку	265
Сводить воедино	268
Писать роман	272
Глава 13. Финансы	279
Покупать	280
Разбогатеть	284

Всегда вовремя

Заключать сделки	289
Продавать	293
Глава 14. Удовольствия	297
Запоем смотреть телевизор	298
Сидеть в интернете	303
Играть	308
Читать для удовольствия	313
Шутить	316
Путешествовать	319

Часть третья

В жизни важно все делать вовремя

Глава 15. Хронотип и сезонные ритмы	327
Лунный ритм	327
Менструальный ритм	328
Зимний ритм	329
Ритм перехода на летнее время	331
Глава 16. Периодичность хронотипов	333
Итоги	336
Таймеры	337
Благодарности	341
Библиография	344
Алфавитный указатель	361
Об авторе	375

Предисловие

С момента выхода в эфир моего шоу я считаю доктора Бреуса другом и коллегой. Он один из ведущих экспертов большинства моих проектов, поскольку неустанно стремится к новым знаниям в области сомнологии и готов щедро делиться ими.

Именно от Майкла Бреуса я и узнал, какой целительной силой обладают циркадные ритмы. Мы обсуждали будущее медицины сна и причины, по которым недооценивается такая проблема как депривация сна. Я хотел понять, каких открытий ждать в ближайшее время.

Циркадная система, или, другими словами, биологические часы, влияет на все функции организма и контролирует все — от деления опухолевых клеток до структуры иммунной системы. Хотя в этой области проводится много исследований, о них мало кому известно, поэтому я и убедил своего собеседника написать книгу «Всегда вовремя».

Здесь подробно изложена теория циркадного десинхроноза, и чем подробнее вникаешь в нее, тем лучше понимаешь, как повысить качество жизни. Например, у кишечника есть отдельный циркадный пейсмейкер. Если что-нибудь мешает ему выполнять свои функции по расписанию внутренних биологических часов, то гормональные нарушения могут привести к изменению метаболизма, воспалению и даже стать причиной неэффективности лечения.

Тест в начале книги поможет вам определить свой хронотип. Затем вы узнаете, как выглядит типичный день Льва, Медведя, Волка и Дельфина и какое время оптимально для тех или иных повседневных дел.

Например, в одной из глав говорится, что лекарства для максимальной эффективности следует принимать на ночь. Вы узнаете, когда заниматься спортом, чтобы он доставлял и пользу, и удовольствие. Я считаю важным регулярность стула, и этот деликатный вопрос тоже затрагивается в книге. Наука о циркадных ритмах пригодится и при медицинском обследовании. Практикующим врачам она облегчит постановку правильного диагноза. Результаты анализов, сданных в нужное время, будут более точными. Как вы думаете, будет ли существенная

Всегда вовремя

разница при сдаче крови на уровень гормонов щитовидной железы утром или вечером? Как выяснилось, да.

Зная биологию внутренних часов, вы научитесь максимально полно использовать собственные ресурсы, планировать важные события, общаться с детьми, налаживать личные взаимоотношения и будете получать больше удовольствия от секса. Делая что-либо вовремя, вы обогатите свою жизнь и поправите здоровье.

И, конечно, нельзя не упомянуть о работе — столь важной части нашей жизни. Понимая, когда сосредоточиться на делах, а когда — на общении с окружающими, вы сможете реализовать свои лучшие замыслы, заняться творчеством или наукой. С этой книгой вы сделаете лучший выбор в любой ситуации.

Я оказался Львом по результатам теста. Хотя я давно придерживаюсь расписания, рекомендованного в книге для этого хронотипа, некоторые вещи были для меня новыми. Я решил изменить время дневного сна и поразился результатам. Поэтому я с особым удовольствием написал предисловие. Желая, чтобы эта книга, так же как и мне, помогла вам, вашим близким, способствовала карьере и улучшению здоровья.

Мехмет Оз

ОТ АВТОРА

Время решает все

Хотите узнать простой, незамысловатый лайфхак, который позволит достичь счастья и успеха с минимальными усилиями? Конечно хотите! Обещание кажется невыполнимым, но это не так.

Наверное, вам уже давали много полезных советов по достижению успеха.

Как сбросить вес.

Как доставить партнеру сексуальное удовольствие.

Что говорить начальнику, чтобы получить прибавку к зарплате.

Как воспитывать детей.

Что есть.

Как заниматься физическими упражнениями.

Что думать.

Как мечтать.

«Что?» и «Как?» — прекрасные и нужные вопросы. **Но, чтобы быстро, заметно и надолго повысить качество жизни, необходимо задать еще один вопрос — «Когда?».**

«Когда?» — идеальный лайфхак.

Это основа успеха, ключ к более активной, лучше думающей и более здоровой версии самого себя.

Зная «когда», с помощью «что» и «как» вы добьетесь максимального результата. Даже если оставить прежними *что* и *как* вы делаете, а лишь сдвинуть *когда*, вы станете здоровее, счастливее и эффективнее... *прямо сейчас.*

Понять *когда* и применить на практике очень просто.

Попробуйте, например, пить первую чашку кофе, отвечать на письма или ложиться вздремнуть чуть раньше или чуть позже, и вы согласуете режим со своим биологическим ритмом. Что это значит?

Существует идеальное время для любых действий. Подходящий момент не выбирают, не предполагают и не определяют: он заложен в вас, в ваших генах и работает от момента пробуждения до погружения в сон, а также каждую секунду между ними. Встроенные в мозг внутренние часы тикают и показывают идеальное время уже у трехмесячных младенцев.

Этот хронометр называется циркадным пейсмейкером, или биологическими часами. Говоря конкретнее, это группа нейронов, так называемое супрахиазматическое ядро (СХЯ), которое находится в гипоталамусе прямо над гипофизом.

Утром, в момент пробуждения, солнечный свет попадает на сетчатку глаз, следует по зрительному нерву и регулирует в СХЯ ежедневный циркадный (от *лат.* *circa* — «около», «кругом» и *dies* — «день») ритм. СХЯ — это эталонные часы, контролирующие десятки других часов в вашем теле. На протяжении дня температура, артериальное давление, гормональный баланс, концентрация внимания, активность, процесс пищеварения, метаболизм, творческие способности, коммуникабельность, физическая форма, заживление ран, работа памяти и сон и многое другое колеблются, подчиняясь командам внутренних часов. Все, что вы хотите или можете делать, контролируется физиологическими ритмами, осознаете вы это или нет.

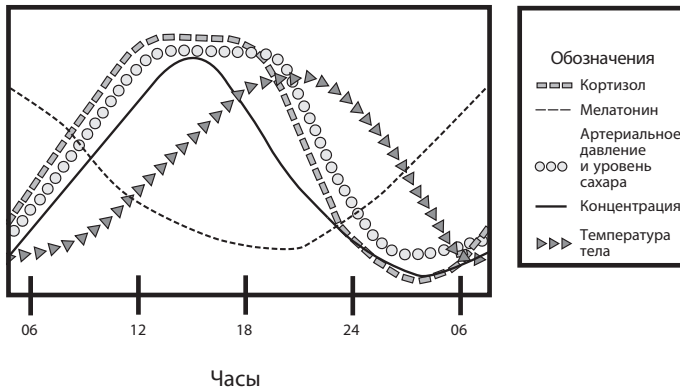
Пятьдесят тысяч лет наши предки жили по внутренним часам. Они ели, охотились, собирали травы, общались, росли, отдыхали, размножались и выздоравливали в точно обозначенное биовремя, или биологическое время. Я не восхваляю жизнь в доисторические, библейские или средневековые времена, но, когда мы вставали с рассветом, пребывали большую часть дня на свежем воздухе и засыпали в полной темноте, как вид мы процветали. Цивилизации, социум и потрясающие успехи в итоге обернулись тем, что тщательно настроенные внутренние часы начали работать против нас, причем очень эффективно.

Переломный момент в истории биовремени наступил 31 декабря 1879 года. В своей лаборатории в Нью-Джерси Томас Эдисон изобрел лампу накаливания. Известно его высказывание: «Мы сделаем электричество настолько дешевым, что жечь свечи будут только богачи». Спустя десять лет ночь стала необязательной. Люди перестали вставать с зарей и ложиться спать с наступлением темноты. Если раньше они работали от рассвета до заката, а ужинали в сумерках, то теперь эти действия переместились на более позднее время. В помещении с искусственным светом мы находимся дольше, чем на открытом воздухе под солнцем.

В интервью *Scientific American* в 1889 году Эдисон заявил: «Теперь я сплю едва ли больше четырех часов в сутки и могу продолжать в том же духе еще год»¹.

Время решает все

В 1914 году, в 35-летнюю годовщину лампы накаливания, Эдисон окрестил сон «дурной привычкой». Он предложил людям бодрствовать как можно дольше и предсказывал эру без сна. «Чем меньше человек спит, тем выше его способности, — говорил Эдисон. — Нет ни одной причины вообще ложиться спать, и в будущем люди станут проводить в кровати гораздо меньше времени»².



Пример нескольких циркадных ритмов, протекающих внутри вас ПРЯМО СЕЙЧАС!

Вторая причина серьезного нарушения биологического времени — развитие транспорта. Автомобили и самолеты быстро перемещают нас на огромные расстояния. Чтобы перестроиться на разницу во времени в один час, организму требуются сутки (примерно столько и нужно для преодоления аналогичного расстояния верхом на лошади или на поезде). Но в XXI веке мы в мгновение ока оказываемся в другом часовом поясе, и биологическое время не поспевает за нами.

Благодаря компьютерным технологиям воцарилась культура смартфонов, и мы 24 часа в сутки и 7 дней в неделю работаем, развлекаемся и едим.

Потребовалось чуть более 125 лет, чтобы нарушить идеальный ход биологических часов, которые существовали 500 веков. То, что наша физиология развивается не так быстро, как технологии, — мягко сказано. Наше «когда» совершенно сбилось.

Несо согласованность с биологическим временем разрушительна для физического и психологического самочувствия и эмоционального равновесия. Этот феномен называется десинхронозом (*лат. de* — «не», *греч. syn* — «вместе», *chronos* — «время»). В последние 15 лет ученые связывают с ним так называемые

болезни цивилизации (аффективные расстройства, сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, диабет и ожирение). Десинхроноз, который проявляется бессонницей и депривацией сна, приводит к депрессии, тревожности, переутомлению, несчастным случаям, сказывается на отношениях, карьере и здоровье. Если не выключать свет и все устройства в 18.00, вы так или иначе столкнетесь с десинхронозом — станете с трудом просыпаться, чувствовать усталость, наберете вес и не сможете работать в полную силу. (Конечно, бросать все дела с приходом сумерек — нереально, но по крайней мере можно выключать компьютер раньше, чем обычно, и приглушать освещение после заката.)

Воробей не спешит на работу к девяти утра и не поглощает кофе в пробках. Лосось не ходит на полуночные концерты. Олень не смотрит запоем сериалы все выходные. Попробуйте представить домашнюю кошку, которая спит, играет и вылизывается по общепринятому расписанию. Это невозможно! Животные прислушиваются к своим внутренним часам. А мы, такие образованные и умные, по собственной воле их игнорируем, заменяя циркадные ритмы «социальными» и часто занимаясь совсем не тем, что наш организм должен делать в это время.

КАК Я УЗНАЛ О СИЛЕ ВРЕМЕНИ

Я стал специализироваться в сомнологии 15 лет назад. Примерно в то время хронобиологию (науку о циркадных ритмах) признали наиважнейшей в этой области. До 1970-х годов ее в буквальном смысле не существовало, и по сей день эта сфера неизвестна широкой публике. Почему? Во-первых, большинство врачей первичного звена никогда не слышали о хронобиологии. В медицинских институтах говорят только о некоторых редких расстройствах сна. Не существует лекарств от десинхронизации с внутренними часами (разве что кофеин — вещество, которым злоупотребляют чаще других!), а имеющиеся в продаже препараты и нутрицевтики (пищевые продукты с лечебными возможностями и БАДы) пагубно влияют на биологические часы.

Я заинтересовался хронобиологией, заметив, что многим пациентам не подходит стандартная схема лечения бессонницы. Стал пробовать новые способы, например хронотерапию: помещал клиентов в освещенный бокс в определенное время суток, менял лампочки в спальне на «располагающие ко сну» и рекомендовал прием «гормона сна» — мелатонина в определенное время циркадного

цикла. Потом задумался: что, если люди приведут распорядок дня в соответствие с естественными биоритмами? Я предложил своим клиентам изменить время питания и физзарядки, общения с друзьями и просмотра телевизора, а также пребывания при искусственном освещении. В результате у многих улучшился не только сон, но и самочувствие, настроение, память, концентрация, нормализовался вес. Подходящий момент может изменить почти каждый аспект жизни *любого* человека.

Эта идея захватила меня. Я стал читать о синхронизации с биовременем все, что мог найти в медицинских журналах, и посвящал много времени изучению исследований. Ниже привожу краткое описание некоторых из них.

- **Схема лечения заболеваний, в том числе онкологических, с учетом биовремени, может спасти жизнь.** В 2009 году сотрудники медицинской школы Университета Северной Каролины изучали на мышах, как время приема лекарств влияет на скорость репарации ДНК в поврежденных клетках. Ученые исследовали мозг мышей в разное время суток и обнаружили, что, если медикаменты вводились ночью, **репарация ДНК происходила в семь раз быстрее**, в соответствии с циркадными колебаниями уровня ферментов. Исследователи предположили, что для снижения побочных эффектов и наибольшей эффективности фармацевтические препараты следует принимать в то время, когда клетки пациентов обладают наибольшей способностью к восстановлению.
- **Мыслительная деятельность в соответствии с биовременем делает человека более умным и творческим.** В 2011 году исследователи из Университета штата Мичиган и Колледжа Альбион в разное время суток давали испытуемым решить ряд задач, часть которых требовала аналитического, а часть — интуитивного подхода. **Творческие задачи испытуемые лучше решали в периоды спада, когда были уставшими и с затуманенным сознанием. С аналитическими же задачами успешнее справлялись в периоды подъема, бодрые и готовые к любым испытаниям.** Исследователи пришли к заключению, что творческое и аналитическое мышление регулируется биовременем. Учтите это при решении задач определенного типа.
- **Питание в правильное время помогает регулировать вес.** В 2013 году ученые из Университета Мурсии в Испании проводили исследование с участием 420 мужчин и женщин с избыточным весом. Испытуемые придерживались диеты из 1400 килокалорий в день в течение 20 недель. У половины основной

- прием пищи был до трех часов дня, у другой половины — после трех. Обе группы получали одинаковое количество еды, упражнялись с одинаковой интенсивностью и частотой, спали одно и то же количество часов и обладали сравнимым уровнем гормонов голода и генетических функций. В какой из групп испытуемые успешнее сбрасывали вес? Испытуемые с **основным приемом пищи до трех часов дня скинули около 10 кг, а остальные в среднем около 8 — разница 25%**. Последние к тому же чаще пропускали завтрак.
- **Биовремя улучшает настроение.** В 2015 году исследователи клинической больницы Университета Копенгагена в Дании проводили лечение 75 пациентов с тяжелой формой депрессии посредством хронотерапии (нахождение при ярком свете и систематическое бодрствование) или физических упражнений. **Через 29 недель состояния ремиссии достигли 62% пациентов, прошедших хронотерапию, и лишь 38% тех, кто занимался только физическими упражнениями.**
 - **Занятия бегом в правильное биовремя увеличивают скорость.** В 2015 году команда Бирмингемского университета в Англии задалась целью найти связь между показателями спортсменов и временем их максимальной активности — утром (утренние типы) или вечером (вечерние типы). Количество часов между пробуждением легкоатлета и началом тренировки оказывает заметное влияние на результаты. **Если спортсмены с вечерней активностью бегали вечером, их скорость была значительно выше, чем утром: разница доходила до 26%.**

Далее вы узнаете об этих и многих других исследованиях. Из всех следует одно: биологическое время необычайно важно, и недооценка этого факта приводит к печальным последствиям.

Не следуя внутреннему времени, вы вредите собственной биологии. Разве это правильно?

Не то чтобы я недолюбливаю Эдисона. И я не предлагаю вам выбросить iPhone и переселиться в пещеру. Если бы не наука и технологии, мы вряд ли бы осознали влияние биовремени на здоровье и продуктивность. И нам под силу обратить их достижения в свою пользу и даже синхронизировать биовремя с социальным расписанием. Это самое важное. Вам не придется полностью перекраивать свою жизнь, и любое ваше действие будет всегда вовремя. Нужно лишь подкорректировать пару моментов, установить в телефоне несколько напоминаний и наблюдать, как жизнь меняется к лучшему.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Биовремя: ваши биологические часы и распорядок дня; подъемы и спады гормонов и ферментов и деятельность сердечно-сосудистой системы на протяжении 24 часов в сутки. Синоним: циркадный ритм.

Десинхроноз: негативное воздействие на здоровье, концентрацию внимания и активность в случае, когда социальное расписание расходится с биологическим.

Светотерапия: использование света и пищевых добавок для улучшения здоровья и качества жизни пациентов, страдающих бессонницей и аффективными расстройствами.

Социальное расписание / социальный ритм: время, в которое вы выполняете повседневные задачи — встаете, едите, занимаетесь физическими упражнениями, работаете, общаетесь.

Социальный джетлаг: ощущение заторможенности из-за несовпадения социального расписания с биологическим.

Хронобиология: наука о циркадных ритмах и их влиянии на здоровье и самочувствие человека.

Хронометрические хитрости: стратегии, помогающие синхронизировать социальное расписание с биологическим.

Хроноритм: расписание, учитывающее оптимальное время для выполнения любых повседневных задач, учитывая современный образ жизни. Ежедневный ритм для достижения успеха.

Хронотип: обобщенная классификация биологических часов.

Циркадный ритм: ваши биологические часы и распорядок дня; подъемы и спады гормонов и ферментов и деятельность сердечно-сосудистой системы на протяжении 24 часов в сутки.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ХРОНОТИПЫ

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).

Часть первая. Хронотипы

- 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.

Вычтите 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 почерпнул 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 яркими 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 «і».

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.

Идеальный день из жизни Дельфина

Стефани¹, пятидесятитрехлетняя учительница из Нью-Йорка и мать сына-студента, приехала на прием раньше назначенного времени. Я случайно увидел ее в вестибюле здания — она расхаживала туда-сюда вместо того, чтобы читать книгу или проверять электронную почту. У Дельфинов, к которым относится Стефани, помимо хронической усталости еще и избыточная возбудимость.

Стефани идеально подходило описание «уставшая и нервная». С самого начала она заявила, что измучена. Она постоянно вертела в руках ручку и часто меняла позу. Казалось, она не может успокоиться. Я спросил Стефани, сколько часов в среднем она спит по ночам.

«Я мечтала бы спать хотя бы шесть часов подряд, но обычно четыре-пять, — ответила она. — Хотя точно трудно сказать, потому что я часто просыпаюсь и никогда не знаю, смогу ли снова заснуть». Как часто это происходит? «Примерно пять-шесть раз. Опять же точно сказать не могу. Возможно, муж знает».

Именно из-за мужа Стефани обратилась ко мне. «У меня всегда были проблемы со сном, даже в детстве, — рассказывала она. — Но после менопаузы стало значительно хуже, и муж не выносит, что я без конца ворочаюсь по ночам. Это выводит его из себя». Стефани описала их отношения как очень близкие. «Он мой лучший друг. Наверное, единственный человек, который действительно хорошо знает меня, кроме сына». Дельфины склонны к нервозности и замкнутости. Но если пробиться сквозь ограждающую их стену и узнать все их особенности, то можно рассчитывать на очень доверительные, искренние отношения.

Стефани описала свой обычный день. «Я перестаю пытаться заснуть около шести утра, иногда раньше. Некоторое время лежу в надежде уснуть, но безрезультатно. Поэтому я встаю, принимаю душ и завтракаю. Завтрак обычно плотный: миска хлопьев с молоком и кусочками банана, половинка булочки со сливочным сыром и кекс или что-нибудь сладкое с кофе».

Только хлопья, булка и кекс уже превышают 800 килокалорий, и по большей части это углеводы. Можно было бы предположить, что Стефани полновата. Но она стройная и поджарая — типичное для Дельфина телосложение.

Я поинтересовался, как Стефани обедает и ужинает. Она ответила: «Я преподаю математику в средней школе, и у нас есть обеденный перерыв. Но я часто теряю счет времени и забываю поесть. Ужинаю обычно на скорую руку дома вместе с мужем или перехватываю что-нибудь по пути домой». Таким образом, еда не стоит на первом месте в списке Стефани, и она не придает ей (за исключением завтрака) большого значения. Однако Дельфины нередко перекусывают в течение дня. Я склонен считать это попытками самолечения (самоуспокоения) едой, которая дает им ощущение комфорта и заряд серотонина (углеводы).

Дельфины долго раскачиваются, прежде чем приступить к делу, и я осведомился об уровнях активности и концентрации Стефани. Она рассказала: «Утром мне трудно сконцентрироваться, я чувствую себя уставшей, но к полудню становится лучше. Как будто мой день начинается не раньше часа или двух. А вечером, когда я проверяю контрольные и планирую семейный бюджет, я уже могу как следует сосредоточиться. Максимальная активность наступает вечером после завершения всех дел, около восьми или девяти вечера».

Я спросил Стефани, как она реализует вечерний всплеск энергии. «Ненадолго заглядываю в интернет: проверяю почту, Facebook, делаю покупки. Чем-нибудь перекусываю. Могу посмотреть фильм или телешоу. Бывает, что начинаю наводить порядок в шкафах или затеваю стирку около 23.00. У меня возникает куча дел, за которые нужно взяться, иначе меня это беспокоит. К полуночи или позже я наконец ложусь спать. Я сплю с капшой, чтобы не скрипеть зубами. С берушами и в маске для сна, — ответила она. — Учитывая, сколько я спала накануне ночью, я, по идее, должна тотчас отключиться, но сердцебиение не замедляется, и мысли в голове непрерывно крутятся. И начинается еженощная борьба за сон: пытаюсь заснуть, но мозг не хочет отключаться».

Стефани обратилась ко мне, чтобы я помог ей спать дольше и лучше. Ее бессонница негативно влияла на отношения с мужем и ухудшала качество жизни. Бессонница считается ночным недомоганием, но в действительности это круглосуточная проблема. Стефани живет с низким уровнем энергии и эффективности весь день. Он не получает удовольствия от повседневных дел, говорит, что они ей в тягость.

Хотя Стефани об этом не знает, у нее, как и у других Дельфинов, обратные биохимические закономерности.

Кортизол (гормон «бей или беги») вырабатывается надпочечниками, когда организм испытывает стресс. Эта биохимическая реакция не способствует ослаблению и отдыху. У остальных хронотипов уровень кортизола ночью падает. Но у Дельфинов он, наоборот, *поднимается*.

Логично предположить, что у людей, страдающих бессонницей, это происходит как раз из-за того, что они не могут уснуть и с тревогой думают о предстоящей долгой бессонной ночи. Но, если бы тревога была единственной причиной, уровень кортизола должен падать, когда они наконец отключаются. А этого не происходит. Исследователи из Геттингенского университета в Германии проверяли² уровень кортизола в плазме крови нескольких человек с хронической бессонницей в течение всей ночи. Уровень кортизола испытуемых оставался повышенным, даже когда они засыпали. И чем выше он был в ночное время, тем чаще они просыпались.

Утром выработка кортизола у Львов, Медведей и Волков увеличивается, чтобы разбудить их. А у Дельфинов? Их уровень кортизола утром достигает минимальных значений. Исследователи из Любекского университета в Германии сравнили³ уровень кортизола в слюне 14 человек, страдающих бессонницей, и 15 здоровых людей с нормальным сном. У испытуемых утренний уровень кортизола был значительно ниже, чем у контрольной группы. И чем ниже был уровень кортизола в слюне, тем хуже, по их словам, было качество сна.

У Дельфинов температура тела ночью спадает дольше, а сердечно-сосудистые ритмы работают наоборот. У Львов, Медведей и Волков артериальное давление ночью снижается, когда организм переключается на гиповозбуждение (сниженную активность) — в состояние покоя. У Дельфинов же ночью возникает гипервозбуждение (повышенная активность), их артериальное давление повышается. Согласно исследованию, проведенному в 2015 году в клинике Мэйо, показатели систолического и диастолического артериального давления у пациентов с депривацией сна повышаются в ночное время. Эти значения не снижаются во время сна, что, как можно предположить, негативно влияет на его качество.

Когда Стефани утверждает, что совершенно не хочет спать, укладываясь в кровать, это истинная правда. Несмотря на сильную усталость, организм находится в активном состоянии. Биология Дельфинов не дает им расслабиться.

А как себя ведет мозг Дельфинов? В мозге человека с нормальным сном области, связанные с ненаправленным мышлением, активны *только* в часы бодрствования, когда человек не сосредоточен на конкретной задаче. Но в мозге Дельфина

они *активизируются, когда он спит*. Его ночные сны похожи на дневные грезы. Такие пациенты, как Стефани, затрудняются сказать, спали они или нет, потому что мыслительная деятельность продолжается в то время, когда мозг должен находиться в покое и отдыхать.

Днем их мозг также гиперактивен. В 2013 году психологи из Калифорнийского университета в Сан-Диего⁴ исследовали память страдающих бессонницей и людей с нормальным сном с одновременной фиксацией данных МРТ для отслеживания работы когнитивных функций. У испытуемых из контрольной группы при переходе к более сложным вопросам было замечено снижение активности областей ненаправленного мышления и повышение активности областей, отвечающих за кратковременную память. У страдающих бессонницей все было не так. Их области ненаправленного мышления оставались активными даже в моменты концентрации на выполнении задания. Когнитивные функции были такими же, как у людей с нормальным сном, поэтому необычная активность мозга не мешала испытуемым правильно отвечать на вопросы. Однако результаты МРТ пролили свет на причины жалоб Дельфинов на неспособность сосредоточиться, невзирая на их высокую производительность.

Дельфины отличаются от остальных млекопитающих. У них иная физиология и личностные особенности, но несмотря на это они способны достигать потрясающих успехов в мире Медведей. Стефани, например, преподает подросткам алгебру — эту профессию не решаются освоить 99,9% населения. Представьте, чего она могла бы достигнуть, если бы так не утомлялась (из-за бессонницы) и не находилась в постоянном напряжении (из-за гиперактивности мозга, повышенного уровня кортизола и высокого артериального давления)...

Большинство моих пациентов относятся к хронотипу Дельфина.

Я плотно работал с сотнями из них и наблюдал, как менялась их жизнь благодаря простому изменению режима дня. Перед своими пациентами-Дельфинами я ставил простые и понятные цели:

- **повышение активности в утренние часы для большей продуктивности;**
- **снижение тревожности в вечернее время для более эффективного ночного отдыха.**

Несомненно, физиология Дельфинов ставит перед ними и более сложные задачи. Для достижения хроноритмических целей Дельфинам приходится бороться с рядом физиологических факторов.

- **Завышенные ожидания.** Страдающим бессонницей необходимо расстаться с иллюзией о том, что, если им удастся проспять ночью восемь часов, все их проблемы будут решены. Биологическими особенностями Дельфинов не предусмотрен восьмичасовой непрерывный сон каждую ночь. Я в состоянии помочь им дойти до регулярных шести часов сна, которых будет достаточно для физического восстановления и отдыха мозга.
- **Непостоянство.** Сила времени достигает максимума при условии *постоянства*. Дельфины могут направить свою нервозность в положительное русло, тщательно выполняя все мои рекомендации в течение недели. Я призываю пациентов следовать своему хроноритму (см. ниже) с педантизмом обсессивно-компульсивного расстройства и ставить себе напоминание со звуковым сигналом, чтобы выполнять действия ежедневно в одно и то же время, особенно вставать и ложиться. Если они с этим справляются, то замечают немедленные улучшения.

Проверка на практике

Приведенное ниже расписание рассчитано на идеальный мир. Но в реальной жизни не все ситуации удастся контролировать, а значит, и в точности соблюдать расписание.

Это нормально.

Не говорите: «Если я не могу сделать А, Б и В в нужное время, то и продолжать незачем». Любые изменения улучшат состояние здоровья и сделают вас счастливее. «Все или ничего» — неправильный подход. Конечно, делать все было бы хорошо, но вряд ли возможно. Поэтому сосредоточьтесь на том, что в ваших силах. Постепенно вы заметите положительные сдвиги и, скорее всего, сможете делать немного больше.

Хроноритм Дельфина

6.30

Обычно: как говорит Стефани: «Я чувствую себя слишком усталой, чтобы встать, и слишком взвинченной, чтобы снова заснуть».

Оптимально: вставайте и двигайтесь. Ваше артериальное давление, температура тела и уровень кортизола понижены, и для их повышения нужна физическая активность. Скорее всего, это последнее, чем вам хотелось бы заняться в состоянии сонной инерции с затуманенным после пробуждения разумом. Но в любом случае сделайте это. Я рекомендую пациентам скатиться с кровати прямо на пол и сделать сотню скручиваний на пресс. Затем перевернуться и двадцать раз отжаться. Уже через пять минут сердцебиение участится. Нагрузка на мышцы (положительная) поднимет уровень кортизола. В первые пять минут своего дня вы взбодритесь, забудете об утомлении и почувствуете прилив энергии. Идеально было бы выполнять физические упражнения в течение 25 минут, но поможет и пятиминутная кардионагрузка. Постарайтесь от 5 до 15 минут — во время тренировки или после нее — провести под солнечными лучами, чтобы активизировать супрахиазматическое ядро.

7.20–9.00

Обычно: «Я плетусь в душ, потом съедаю хлопья и булку и отправляюсь в школу к первому уроку».

Оптимально: примите для бодрости прохладный душ и съешьте завтрак, богатый белками. После кардиоразминки в любом случае придется освежиться. Поскольку горячий душ может снизить внутреннюю температуру (за счет прилива крови к конечностям), включите прохладную воду — настолько холодную, насколько сможете, чтобы кровь отхлынула к жизненно важным органам, внутренняя температура поднялась и запустилась гормональная секреция в режиме «Я бодрствую».

Также это подходящий момент для небольшой медитации: стоя под водой, в течение минуты ни о чем не думайте. Так вы вернетесь в состояние «здесь и сейчас» и сосредоточитесь. Я медитирую так каждое утро, и мне это очень помогает.

Перед завтраком выпейте стакан воды комнатной температуры. После ночного сна все обезвожены, особенно Дельфины, метаболизм которых даже в это время суток остается активным. Нужно восполнить уровень жидкости и питательных веществ. У вас может возникнуть желание съесть сладкую булочку или хлопья с сахаром, но *утро — неподходящее время для употребления углеводов.* Они способствуют производству серотонина — «гормона спокойствия», а вашему гормональному фону требуется совсем не это. Когда уровень серотонина

поднимается, уровень кортизола снижается, и вы расслабляетесь. Булка ударит по вашему метаболизму, как дротик с транквилизатором. Поэтому с утра следует употреблять белки, способствующие восстановлению клеток и питанию мышц: яйца и бекон, йогурт, протеиновый коктейль или небольшую порцию овсянки со злаками и орехами.

9.30–12.00

Обычно: «Я как будто в тумане. Совершенно не чувствую себя бодрой. Я с трудом могу сосредоточиться».

Оптимально: думайте. Вы *можете* разогнать туман сонной инерции упражнениями, холодным душем и яичницей. Если вы пьете кофе, подумайте, как разумно подойти к употреблению кофеина с целью деактивации нейрохимического обмена, характерного для сна. Выпейте только одну чашку. Две чашки вызывают нервозность (при зависимости от кофеина не стоит резко переходить на одну чашку).

Поскольку вы еще не готовы к активным действиям, не стоит фокусировать на чем-то внимание. Попробуйте использовать утро для мозгового штурма. Пусть мысли произвольно блуждают и наталкиваются на блестящие идеи. В состоянии небольшой усталости ваш гиперактивный изобретательный ум настроен на то, что умеет лучше всего, — устанавливая взаимосвязи между фактами, какими бы разрозненными и несовместимыми они ни казались. Если вы любите вести дневник или записывать идеи — это идеальный момент. Многие Дельфины занимаются этим ночью, пытаясь уснуть. Но гораздо лучше делать это утром или в любое другое время, но только не ночью.

12.00–13.00

Обычно: «Если я отвлекаюсь, то могу забыть пообедать».

Оптимально: съешьте что-нибудь! Дельфины, как правило, худощавые и стройные. Они не сторонники диет и не гурманы, они едят, чтобы жить, и иногда им просто не хочется есть или они забывают это сделать, особенно чем-нибудь увлекшись (предупреждение: в интернете всегда есть на что отвлечься). Установите в телефоне напоминание и обедайте каждый день в 13.00. Питательные вещества — треть углеводов, треть белков и треть жиров — наполняют ваш организм

и мозг энергией и будут удерживать гипертоническое возбуждение на стабильном уровне. Варианты обеда: сэндвич, буррито, суп и салат. Не забывайте о воде. Если сегодня вы уже пили кофе, второй раз этого делать не стоит. Избыток кофеина не взбодрит, а только добавит нервозности, снизит аппетит и помешает ночью заснуть (да, даже много часов спустя).

13.00–16.00

Обычно: «Первая половина дня самая сложная. Глаза слипаются и хочется вздремнуть. Иногда, если есть время, я кладу голову на стол и закрываю глаза».

Оптимально: взбодритесь. Не спите! Дневной сон снижает потребность во сне, и уснуть вечером будет сложнее, а это уже проблема. Ваша цель — улучшить продолжительность и качество сна *ночью*. Спать днем — значит вредить самому себе. Не пейте кофе! После 13.00 Дельфинам не рекомендуется кофеин. Если в середине дня уровень энергии падает, поддержите его активностью. Каждый раз, когда вы чувствуете усталость, сразу вспоминайте об «упражнениях и солнце». Поднимайте артериальное давление, частоту сердечных сокращений и уровень кортизола упражнениями больших мышечных групп. До пота заниматься обязательно. Просто пройдите вокруг квартала, офиса, погуляйте где угодно, но лучше всего на улице.

16.00–18.00

Обычно: «Я пью слишком много кофе! Иногда не понимаю, из-за чего мне трудно сосредоточиться — из-за усталости или привычки к кофеину».

Оптимально: штурмуйте высоты. Когда Медведи и Львы уже начинают выдыхаться, ваш уровень кортизола находится на пике, поддерживая уровень дневной активности, особенно если вы свели к минимуму употребление углеводов и сходили на прогулку. Логика и интеллект готовы к интенсивной нагрузке. Если утренний мозговой штурм, когда вы были в малопродуктивном состоянии после пробуждения, подсказал какую-нибудь идею, сейчас самое время заняться ею вплотную. Если вы работаете в офисе, закройте дверь или уединитесь другим доступным способом (например, опустите воображаемые жалюзи) и используйте максимальную активность для тщательного обдумывания конкретного проекта или задачи.

18.00–19.00

Обычно: «К этому времени я уже голодна, если пропустила обед, и хочу побыстрее съесть что-нибудь. Я с удовольствием ела бы пиццу на ужин хоть каждый день».

Оптимально: уединитесь. Есть пока рано. Поскольку у вас есть будильник, напоминающий о перерыве на обед, вас не слишком должен терзать голод. Выделите после работы время для стратегического снижения активности: 15–30 минут, чтобы успокоиться и сбавить обороты. С наступлением ночи и повышением уровня кортизола ваш гиперактивный разум будет постепенно усиливать тревожность. Если начать вечер с уединения и покоя, вы предотвратите или снизите эту гормональную и эмоциональную реакцию.

Некоторые Дельфины занимаются медитацией или йогой. Другие, чтобы справиться с тревожными мыслями, поступают нелогично — сидят в одиночестве в тихом месте и какое-то время представляют самые худшие из возможных вариантов развития событий. В этом случае цель — приучить себя к тревожности, намеренно погружаясь в нее ежедневно, и все беспокойные мысли, возникающие в течение дня, откладывать на это время. В конце концов, если делать так регулярно, степень беспокойства снизится, а вместе с этим и уменьшится период времени, когда вы о чем-то тревожитесь.

Такая стратегия помогает людям, страдающим бессонницей, но только в том случае, если они делают это регулярно и в одно и то же время. Поставьте себе напоминание со звуковым сигналом, когда вам следует волноваться.

Чтобы позать плоды переучивания мозга и перенастроить хроноритм, необходимо постоянство.

Большинство пациентов удивляются, что на 15 минут отведенного времени им не хватает мрачных мыслей. Если вы покончили с ними за пять минут, в оставшееся время считайте вдохи от одного до десяти, а затем в обратном порядке, и так несколько раз.

18.30–20.00

Обычно: «После ужина я чувствую прилив активности, как будто наконец проснулась, меня переполняет энергия. Я хлопочу по дому, затеваю уборку или сажусь за компьютер».

Оптимально: поужинайте. Теперь настало время для углеводов. Худощавые Дельфины не нуждаются в диетах. Съешьте большую тарелку макарон с сыром или запеченный картофель. Такую еду называют успокаивающей, и не зря. Уровень серотонина поднимется, а кортизола упадет, погружая гипервозбужденный организм и разум в состояние покоя. Если вам нужно обсудить с семьей или супругом что-то не слишком приятное, сделайте это во время еды. Серотонин станет буфером для напряжения или тревожности.

20.00–20.30

Обычно: «Я уже много сделала или заканчиваю какое-то дело. Могу начать одно и отвлечься на что-нибудь другое, особенно в интернете. Всегда есть домашние заботы или что-то иное».

Оптимально: займитесь сексом. Немного странно заниматься любовью в восемь вечера, но секс после обеда и перед сном полезен по двум причинам. Он не только благоприятно воздействует на физическое и эмоциональное состояние, повышая окситоцин — расслабляющий «гормон любви», но и помогает дать новое определение понятию «кровать».

Положительный любовный опыт, не предшествующий пугающим и тревожным попыткам уснуть, вызывает позитивные ассоциации с кроватью. Вы начинаете воспринимать ее как место приятного времяпрепровождения, а не тоски. Если обычно вы занимаетесь сексом прямо перед сном, то вместо расслабления можете получить обратный результат. Напряжение будет подпитывать вашу тревожность и негативные ассоциации с мыслью «свет выключается — мозг переключается (в режим интенсивной работы)».

20.30–22.30

Обычно: «Поскольку я плохо спала накануне, то ложусь пораньше. Но заснуть не получается. Когда я лежу, мозг бешено работает. Я думаю о том, что нужно сделать или что хотелось бы сделать. Я читаю ленту в Facebook или смотрю фильм, чтобы не думать о бессоннице».

Оптимально: переходите в режим покоя. Посвятите время после ужина расслаблению. Направьте вечерний прилив сил на что-нибудь полезное,

но не требующее слишком сильной концентрации. Посмотрите с семьей телевизор или сходите в кино. Прогуляйтесь за мороженым (дополнительные углеводы!). Разберите посуду или сделайте другую работу по дому, но рассчитывайте закончить ее в 22.30. Если вы встречаетесь с друзьями в баре или решили выпить бокал вина, последний глоток желательнее сделать в девять вечера. Алкоголь может перебить сон, и организму потребуется достаточно времени, чтобы усвоить его до сна.

22.30–23.30

Обычно: «Все еще лежу в кровати и не сплю. Меня начинает это беспокоить, и я опять вступаю в порочный круг — тревожусь о том, что не могу уснуть, а это еще сильнее отгоняет сон. Или задумываюсь о чем-нибудь важном и бужу мужа, чтобы обсудить это. Обычно это плохая идея».

Оптимально: переходите в режим покоя. Использование электронных приборов на ночь не способствует сну. Излучение ламп синего спектра подавляет выработку мелатонина. Избегайте холодного света, выключайте все экраны, в том числе телефон, до 22.30. Я называю это часом покоя.

Если вам хочется посмотреть телевизор, убавьте яркость и убедитесь, что экран находится на расстоянии как минимум трех метров от глаз. Собственно, лучше приглушить весь свет в квартире, чтобы стимулировать производство и выделение мелатонина. Я рекомендую специальные лампы для нейтрализации синего света ночью. Держитесь подальше от любых экранов, чтобы понизить уровень кортизола и артериальное давление. Если уборка или наведение порядка задействует ваш мозг — а наверняка это так, — пора закончить и с этими делами. Можно принять горячий душ или ванну, чтобы снизить внутреннюю температуру.

Поговорите с домашними. Обнимайтесь. Сделайте легкую растяжку. Что вызывает у вас смертельную скуку? Этим и займитесь. И держитесь подальше от того, что заставляет кровь кипеть! Рассеянному сознанию не стоит читать письма, которые могут возбудить или разозлить, не стоит и листать Facebook, и переходить по заманчивым ссылкам. Я не советую страдающим бессонницей читать перед сном биографии или мемуары. Моим пациентам при чтении научно-популярной литературы требовалось больше умственных усилий, чем при чтении художественной. Поэтому роман — более безопасный выбор. А еще лучше — почитайте что-нибудь нудное и скучное, например инструкцию к компьютеру. Только не включайте его!

23.30

Обычно: «Все еще не сплю».

Оптимально: отправляйтесь в постель. Раньше ложиться не стоит. Собственно, после секса в 20.00 и до этого времени *вообще* не ложитесь в кровать. Не сидите в спальне и не смотрите телевизор. Не читайте в кровати. Она должна ассоциироваться *только* с сексом и сном.

В постели попробуйте прогрессивную мышечную релаксацию или посчитайте от 300 до единицы, отнимая по три. Если не заснете через двадцать минут, посидите в темноте на стуле минут пятнадцать, а затем вернитесь в кровать и попробуйте снова. Повторяйте цикл «20 минут под одеялом, 15 минут на стуле». Это называется стимульным контролем. Суть в том, чтобы предотвратить беспокойство из-за того, что лежите в кровати без сна. Возможно, получится не сразу, но в конце концов тревожность и артериальное давление будут снижаться, как только вы ложитесь в кровать, и вы сможете наслаждаться качественным отдыхом.

0.30–2.30

Обычно: «Без конца ворочаюсь. Беспокоюсь, что не могу заснуть. Смотрю на часы и считаю, сколько мне осталось спать, если удастся заснуть через десять или двадцать минут. Чувствую, что все тело напряжено».

Оптимально: входите в первую фазу сна. Если вы следуете своим хроноритмам, то научитесь засыпать в течение получаса после того, как легли в постель. Произойдет это не сразу (от недели до десяти дней при условии регулярности). Первые два часа сна — самые важные. Во время первой фазы организм восстанавливается физически. Все накопленное за день напряжение уходит из мышц и мозга, и все восстанавливается на клеточном уровне от костей до кожи. В первую неделю не всем страдающим бессонницей удастся заснуть в течение 30 минут, но не сдавайтесь. Продолжайте в том же духе. Не смотрите на часы. Это только расстраивает и вызывает желание делать «подсчеты в уме», о которых говорила Стефани. При стимульном контроле используйте таймер на телефоне, но не смотрите на время, достаточно приблизительного представления о нем.

2.30–4.30

Обычно: «Если я засыпаю, то все равно не погружаюсь в глубокий сон. Я часто просыпаюсь и не знаю, засну ли снова».

Оптимально: входите во вторую фазу сна. Во второй части ночи происходит немного. Вторая фаза — это простой сон. Если вы периодически просыпаетесь, расстраиваться не стоит. **Просыпаться — совершенно нормально.** Все на несколько секунд просыпаются по завершении девяностоминутного цикла сна перед тем, как начнется следующий. Люди с глубоким сном не помнят этих моментов, но они есть. Дельфины спят неглубоко и склонны просыпаться чаще, чем остальные. **Измените свою точку зрения на кратковременные пробуждения.** Они вполне ожидаемы — это часть здорового сна. Если считать их нормальными, то вы перестанете беспокоиться или считать их нарушением сна. Тревожность уменьшится, и периоды пробуждения станут короче.

4.30–6.30

Обычно: «В четыре утра я редко смотрю на часы. Даже я в это время обычно уже сплю».

Оптимально: входите в третью фазу сна. Для заключительной части ночи характерно большое количество сновидений с быстрыми движениями глаз (БДГ, фаза быстрого сна), когда консолидируется память, а мозг эффективно «прочищается». Для Дельфинов с их непродолжительным сном два часа быстрой фазы — отличное достижение.

6.30–7.00

Обычно: «Я просыпаюсь с ощущением усталости и клянусь лечь вечером пораньше, а днем борюсь со сном из последних сил».

Оптимально: просыпайтесь отдохнувшим. Если Дельфинам удастся проспать шесть часов с достаточным количеством времени для каждой фазы сна, то их организм и мозг восстанавливаются, и они готовы к новому дню со всеми его трудностями.

В выходные вставайте в то же время, что и в будни, даже если считаете, что можно было бы поспать подольше. Затягивать сон нежелательно по двум причинам.

Во-первых, от него не будет никакой пользы. Вам нужен глубокий сон первой фазы для физического восстановления (дельта-сон), продолжительность которого максимальна только в начале ночи. Продление последней трети сна не улучшит самочувствия.

И, во-вторых, долгий утренний сон нарушит созданный с таким тщанием хроноритм. Помните: самочувствие Дельфинов лучше при регулярном графике с подъемом в одно и то же время, даже в выходные и в отпуске. Иначе вы снова запустите хорошо знакомую цепную реакцию, когда всю ночь не спишь и потом весь день пытаешься прийти в себя (так называемый социальный джетлаг). При соблюдении графика подъема, дневной активности, прогулках качество вашего сна заметно улучшится, а вместе с ним возрастет энергия и острота восприятия. Это стоит большего, чем лишний час сна по воскресеньям (сна, как правило, неглубокого и не особенно освежающего).

Медленно, но верно

Привыкайте к изменениям постепенно, добавляя одно-два новшества в неделю и четко придерживаясь их. Качество жизни улучшится уже через месяц.

Первая неделя

Установите постоянное время подъема и сна.

Увеличьте частоту сердечных сокращений сразу после пробуждения.

Откажитесь от кофеина после 13.00. Он не взбодрит, но повлияет на способность заснуть ночью. Лучше заварите травяной чай.

Вторая неделя

Придерживайтесь изменений предыдущей недели.

Ешьте белковый завтрак, сбалансированный обед и ужин, на 60% состоящий из углеводов.

Принимайте прохладный душ утром и горячий душ или ванну на ночь.

Третья неделя

Придерживайтесь изменений предыдущих недель.

Гуляйте днем.

Переносите важные, напряженные и неприятные разговоры на вторую половину дня или на вечер.

Четвертая неделя

Придерживайтесь изменений предыдущих недель.

Снижайте уровень стресса — медитируйте перед ужином и занимайтесь сексом после него.

Час покоя. Выключите все экраны в 22.00.

Применяйте стимульный контроль: вылезайте из кровати, если не заснули за 20 минут, посидите в темноте и тишине 15 минут, затем возвращайтесь под одеяло и старайтесь уснуть.

Ежедневное расписание Дельфина

6.30. Подъем после первого звонка будильника.

6.35. Разминка на полу в спальне или 25-минутная тренировка на свежем воздухе. Последние десять минут занятий старайтесь провести под прямыми лучами солнца.

7.10. Прохладный душ с минутной медитацией.

7.30. Богатый белками завтрак.

8.00. Одевайтесь и собирайтесь.

8.30. Выходите на работу или, если работаете дома, сразу приступайте к делу.

9.30–9.45. Перерыв на кофе.

10.00–12.00. Время для творческого мышления. Помечтайте или запишите в дневник идеи. Составьте общий список дел, найдите нужную информацию, обдумайте ее.

12.00–13.00. Обед. Не пропускайте!

13.00–16.00. НЕ СПИТЕ. Не пейте кофе! При усталости выйдите на свежий воздух: прогулка принесет облегчение.

Глава 2. Идеальный день из жизни Дельфина

- 16.00–18.00. Период максимальной активности, самое продуктивное время. Беритесь за сложные дела.
- 18.00. Пятнадцатиминутное уединение для снятия напряжения.
- 18.30. Приготовьте ужин, богатый углеводами.
- 19.00–20.00. За ужином обсудите проблемы с семьей или с друзьями. Углеводы смягчат тревожность.
- 20.00. Секс.
- 20.30–22.30. Приятное послевкусие. Выброс расслабляющих гормонов после оргазма подготовит вас ко сну. Сделайте дела по дому, посидите в интернете или посмотрите телевизор.
- 22.30. Выключите все экраны и закончите все занятия, требующие напряженного мышления. Почитайте художественную литературу или поговорите о чем-нибудь приятном. Примите горячий душ или ванну.
- 23.30. Отправляйтесь в постель. Практикуйте стимульный контроль, чтобы побороть связанную с бессонницей тревожность. Если не сможете заснуть за час или дольше, ложитесь на 30 минут позже.

Идеальный день из жизни Льва

Львы редко жалуются на проблемы с циркадными ритмами. В хронометрической лотерее они вытянули счастливый билет, а их организм и мозг созданы для достижений. Бенджамин Франклин и научные исследования подтверждают: те, кто рано встает, чаще бывают здоровыми, и поскольку с большей вероятностью становятся начальниками, то еще и богатыми.

А как насчет ума? Коэффициент интеллекта Львов в среднем не выше, чем у остальных хронотипов, но они умеют по максимуму использовать свои таланты. Львы — отличники, в школе всегда первыми тянут руку и выполняют дополнительные задания ради более высоких оценок.

Я познакомился с Робертом¹ на бизнес-ланче. Ему 28 лет, он руководитель маркетинговой службы в Бостоне. И как обычно делают люди, когда узнают, что я психолог и специализируюсь в сомнологии, рассказал мне свою историю, связанную со сном.

Роберт просыпается ежедневно в пять утра. К 22.00 у него слипаются глаза от усталости. Другие подсказки — его невероятная энергия, элегантность и выбор профессии — навели меня на мысль, что он был истинным «членом прайда» (как вы помните, группа львов называется прайдом). Это целеустремленный человек, лидер от природы. В нем проглядывает большой начальник.

«Сэкономленное время дает мне большое преимущество, — рассказал он. — Я многое успеваю. Не успею проснуться, уже рвусь за дело. И постоянно держу в уме свои долгосрочные планы и цели».

Ранние пташки, как правило, энергичны, сконцентрированы и ориентированы на достижение профессиональных целей. Настоящие и бывшие генеральные директора Amazon, AOL, Apple, Avon, Cisco, Disney, General Motors, the Huffington Post, PayPal, PepsiCo, Starbucks, Unilever, Virgin America и Yahoo! — и это лишь немногие — связывали свой успех с ранним подъемом, и они **НЕ** Львы.

Операционный директор Facebook Шерил Сэндберг говорила, что уходит с работы пораньше, чтобы побыть с детьми, но встает очень рано и отвечает

на письма. Представляю, что чувствуют ее коллеги не-Львы, когда получают письма, отправленные до рассвета. Я почти слышу, как они сглатывают комок в горле. Между 5.00 и 8.00 Львы делают зарядку, читают или ведут переписку, а порой все это одновременно. Организованные и способные выполнять сразу несколько задач, Львы справляются с делами с невероятной эффективностью в абсурдно (для других типов) ранний час.

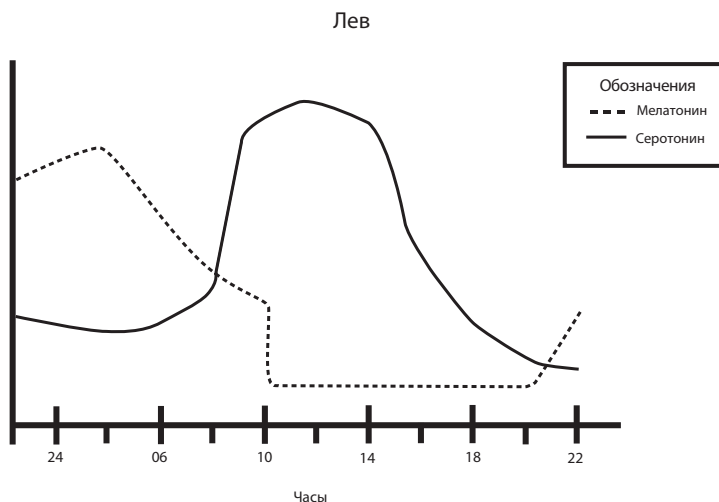
Обусловлено это их биологией. Кортизол поднимается, а мелатонин снижается еще до рассвета. Львы не страдают от утренней сонной инерции. Белое вещество в мозге Льва — нервные волокна, соединяющие области серого вещества и позволяющие нервным клеткам передавать друг другу информацию, — работает исключительно хорошо. Исследователи из Аахенского университета в Германии сравнили² структуру мозга 16 человек, склонных к раннему подъему, 23 человек, встающих поздно, и 20 промежуточных типов с помощью продвинутых технологий визуализации и обнаружили, что белое вещество Львов действительно отличается от белого вещества Волков. Когда циркадный ритм Льва посылает сигнал «пора вставать», мозг покорно подчиняется. Их циклы в высшей степени постоянны. Львам редко нужен будильник, чтобы просыпаться в одно и то же время каждый день, даже в выходные и даже в другом часовом поясе. Поэтому они сильно страдают из-за разницы во времени, но в остальном их постоянство в режиме сна можно считать даром свыше.

Исследования, проведенные в Канаде и Франции³, показали, что регулярный прием пищи и ранний отход ко сну могут нейтрализовать тревожность и депрессию и даже предотвратить обострения шизофрении и биполярного расстройства у людей, страдающих этими заболеваниями. Ученые убеждены: чем раньше вы ложитесь спать, тем лучше это влияет на работу сердца и индекс массы тела. Неудивительно, поскольку употребление нездоровой пищи поздно вечером — основная причина появления атеросклеротических бляшек и избыточного веса. Львы уже спят, когда Волки и Медведи пируют.

Но, как признался Роберт: «Не все так гладко. Моя социальная жизнь висит на волоске». Я попросил его уточнить и вот что услышал: «Я просыпаюсь раньше всех, и у меня есть два-три лишних часа с утра, чтобы поработать, а это очень хорошо, тем более что сейчас я сосредоточен на карьере. Но в будущем мне хочется создать семью. Естественный способ знакомства и общения с людьми — на вечеринке или в баре — для меня почти невозможен, потому что я засыпаю, когда все только начинается».

Роберт описал недавнее свидание. Его дама была вынуждена отложить ужин до 21.00. «В это время я уже готовлюсь ко сну. За ужином мы выпили немного вина, и на меня вдруг свалилась невероятная усталость. Я старался быть внимательным и заинтересованным, но зевнул как минимум три раза. Когда на следующий день я отправил своей спутнице СМС с благодарностью за приятный вечер, она не ответила. Наверное, решила, что мне с ней скучно. Может, так и было. Я уже плохо соображал и не могу об этом судить». Роберт ходил на свидание в неправильное биовремя (подробнее см. раздел «Влюбиться» на с. 100).

Настроение и активность Льва достигают пика утром и постепенно снижаются в течение дня. В 2009 году исследователи Льежского университета в Бельгии⁴ сравнили когнитивные способности тех, кто встает очень рано, и тех, кто любит поспать, с помощью сканера МРТ. Через полтора часа после подъема оба типа с одинаковой активностью и качеством выполняли задания, требующие внимательности. Но десять с половиной часов спустя, когда у второй группы усилилась активность в областях мозга, отвечающих за концентрацию, первая уже выдохлась. Упомянутые области мозга у них естественным образом отключились. У Львов все работает четко. Высокая эффективность систем касается и переключения в режим сна: как только поступает сигнал, что пора спать, они автоматически отключаются.



Уровень «гормона сна» (мелатонина) у Львов начинает падать около 4.00, из-за чего они раньше просыпаются. Уровень «гормона счастья» (серотонина) достигает максимума в середине утра, обеспечивая Львам хорошее настроение

Единственная жалоба Роберта связана с влиянием хронотипа на социальную жизнь. Он бодр и активен, когда 80% населения еще спит. Львы чаще всего интроверты (управление миром не требует много общения), но у любого начальника, настоящего или будущего, есть потребность близких отношений и взаимодействия с людьми.

«Мое поколение боится одиночества. И в моем случае для этого есть все основания. Я *знаю*, что веселье проходит мимо меня, — сказал Роберт. — Я смотрю фотографии в Instagram и слушаю рассказы о том, что произошло на вечеринке после того, как я ушел. Жизнь продолжается, а мне приходится идти спать. И когда просыпаюсь, то я такой единственный на Земле».

Чтобы заставить силу времени работать на себя, Львам нужно поставить перед собой одну простую цель.

— **Продлить свою исключительную энергичность, позитивность и активность до более позднего времени, чтобы не отключаться так рано вечером.**

Я заметил, что Львы сталкиваются с двумя потенциальными сложностями адаптации к новому расписанию.

— **Непростая адаптация.** Львы находятся во власти своей продуктивности. Им трудно изменить график. В расписании ниже я предлагаю не полный пересмотр, а аккуратное смещение по времени привычных действий. Чтобы приспособиться к новому графику приема пищи или тренировок, понадобится примерно неделя. Пока Львы не привыкнут, они будут и чувствовать голод, и излишне нервничать. Но дискомфорт не продлится долго, а изменения необходимы, чтобы втиснуть в график дополнительный час вечерней активности.

— **Подавленность.** Львы привыкли доводить дела до конца одним усилием воли и добиваться немедленных результатов. В противном случае они могут ощущать подавленность. Но биология — не фондовая биржа. Она не изменится за день и даже за неделю. Я хотел бы напомнить Львам, что они достигнут связанных с биовременем целей, поднимаясь по лестнице по ступенькам. Возможность пробиться сквозь «стену» вечера потребует небольших усилий.

Проверка на практике

Приведенное ниже расписание рассчитано на идеальный мир. Но в реальной жизни не все ситуации удастся контролировать, а значит, и в точности соблюдать расписание.

Это нормально.

Не говорите: «Если я не могу сделать А, Б и В в нужное время, то и продолжать незачем». Любые изменения улучшат состояние здоровья и сделают вас счастливее. «Все или ничего» — неправильный подход. Конечно, делать все было бы хорошо, но вряд ли возможно. Поэтому сосредоточьтесь на том, что в ваших силах. Постепенно вы заметите положительные сдвиги и, скорее всего, сможете делать немного больше.

Хроноритм Льва

5.30–6.00

Обычно: «Как только я открываю глаза, — говорит Роберт, — мне необходимо двигаться. Я будто катапультируюсь из кровати. Натягиваю кроссовки и пробегаю несколько километров, иногда еще в темноте».

Оптимально: проснитесь, позавтракайте и выпейте воды. С ростом уровня кортизола вам трудно усидеть на месте, поэтому естественно, что вы стремитесь к движению. Но спорт повышает уровень кортизола и учащает пульс, что приводит вас в еще большее возбуждение. Отложив занятия на дневное время, вы сможете восполнить запас энергии, когда начнете утомляться. Вместо того чтобы бежать на улицу в потемках, отправляйтесь на кухню и позавтракайте. Лучше всего не позже, чем через полчаса после пробуждения. После еды выпейте два стакана воды. На полный желудок искушение заняться физической нагрузкой поутихнет. Львы склонны к здоровому питанию, к правильному меню. В рабочие дни я рекомендовал бы завтрак с высоким содержанием белков и минимумом углеводов.

6.00–7.00

Обычно: «Голод просыпается во время пробежки! Домой я бегу быстрее, потому что думаю о еде. Сначала завтракаю, потом принимаю душ».

Оптимально: эксплуатируйте мыслительную активность. Время после завтрака идеально, чтобы посидеть и обдумать серьезные жизненные вопросы, такие как долгосрочные карьерные планы или личные отношения. В эти ранние утренние часы уединения, когда ничто вас не отвлекает, мозг готов к масштабному концептуальному мышлению. Составляйте списки дел, планируйте на день, неделю, месяцы и годы вперед. Определите путь к мировому господству, пока все спят. Поскольку весь дом (квартал и мир) в вашем распоряжении, вас не побеспокоят во время утренней медитации. Несколько минут полного отсутствия мыслей помогут обуздать энергию, перед тем как ворваться в новый день.

7.00–7.30

Обычно: «Я оделся и не представляю, чем мне заняться дома, поэтому отправляюсь в офис. Я прихожу туда минимум за час до остальных. За это время я разбираю стол и приступаю к текущим делам».

Оптимально: займитесь сексом. Когда кортизол и инсулин после утреннего взрыва выйдут на стабильный уровень, Львам стоит запрыгнуть обратно в кровать, но не для того, чтобы вздремнуть. Утром тестостерон как у мужчин, так и у женщин держится на максимальном уровне в течение часа или двух после пробуждения, и сексуальное желание будет очень сильным.

Это время идеально подходит для секса. Внимание: если ваш партнер — Волк, вы можете лишиться руки. Партнеры-Медведи смогут оценить такой страстный способ пробуждения. Доза окситоцина от утреннего оргазма на последующие часы наполнит ощущением мира и покоя. Если вам нужно собрать детей в школу, удовлетворитесь быстрым сексом, а фантазийный отложите до выходных. (Подробнее о времени секса см. раздел «Заняться сексом» на с. 113.)

7.30–9.00

Обычно: «С утра у меня в руках все горит. Мне все по плечу. Я могу за несколько часов написать доклад или провести какие-то исследования».

Оптимально: налаживайте связи. Если вы провели тихое созерцательное утро и занимались сексом, ваша кипучая энергия немного поутихла. И все равно ее еще много. Не спешите прийти на работу раньше коллег. Лучше посвятите время отношениям. Если вы живете с кем-то, побудьте дома: ваша энергичность и позитивный настрой поднимут настроение членам семьи. Если живете отдельно, напишите письмо, позвоните родителям или сходите на утреннее свидание.

9.00–10.00

Обычно: «Тружусь не покладая рук. Постепенно подтягиваются остальные, но не сразу включаются в работу. А я тем временем уже сделал многое».

Оптимально: поразите всех и заодно перекусите. Первым делом пообщайтесь с коллегами и знакомыми. На бизнес-завтраке вы будете блистать. Вы еще не проголодались, поскольку недавно поели, но стоит заказать что-нибудь небольшое, около 250 килокалорий — 25% белков и 75% углеводов (йогурт с фруктами или небольшую порцию овсянки) — и кофе (через три часа после пробуждения для стимуляции когнитивных способностей). Перекус позволит отодвинуть следующий прием пищи на более позднее время и сохранить энергию до вечера.

10.00–12.00

Обычно: «К полудню я уже голоден, и мне необходимо пообедать. Я был бы рад разделить трапезу с коллегами, но они предпочитают есть позже, а я уже не могу ждать».

Оптимально: включите красноречие. Если вы занимаете руководящую должность, назначьте совещание на середину утра, когда вы готовы (с гормональной точки зрения) к принятию четких стратегических решений. В это время вы с наибольшей эффективностью можете мыслить. Ясность ума сохранится до полудня, так что из этого промежутка времени стоит выжать все возможное:

сформулировать аргументы, донести до участников свою позицию, решить проблемы и изыскать новые возможности. (Если ваши подчиненные относятся к другим хронотипам, прочитайте о способах продуктивного взаимодействия в разделе «Излагать свои идеи» на с. 256.)

12.00–13.00

Обычно: «Когда все обедают, я потихоньку начинаю сбавлять обороты. Наваливается усталость. После активной работы в течение нескольких часов я будто сдаваюсь. Но чашка кофе помогает подзарядиться».

Оптимально: пообедайте. Через час или два после приема пищи в середине дня Львы (как и Медведи, Волки и Дельфины) ощущают упадок сил. Если вы обедали по старому расписанию, то начнете замедляться, когда Медведи только входят в период максимальной активности. Это неприемлемо для Львов, и у них возникает искушение выпить кофе или энергетический напиток, чтобы взбодриться. Это битва с физиологией, в которой вам не удастся одержать победу, если не перенести обед на час вперед. Если в девять утра вы перекусили, то сможете подождать с обедом до этого времени. Низкий уровень инсулина сохранится до начала дня, и вы продлите утреннюю активность. При возможности обедайте вне офиса, на свежем воздухе. Избегайте тяжелых углеводов, которые нагоняют сон. Выберите сбалансированную еду — одна треть белков, одна треть углеводов и одна треть полезных жиров: большой салат с цыпленком или лососем на гриле, сэндвич с куском хлеба, фахитас с коричневым рисом.

13.00–17.00

Обычно: «К середине дня я еле стою на ногах. Я работаю уже десять часов, и силы меня покидают. Приходится выпить энергетический напиток или съесть протеиновый батончик, чтобы поддержать силы».

Оптимально: дрейфуйте. Львы не славятся интуицией и творческим подходом, но, возможно, потому, что попусту тратят «творческое» время на решение стратегических и аналитических задач. К середине дня окно пиковой аналитической активности для вас закрывается. Фонтан решений иссяк. Однако период спада — это необязательно плохо. Когда Львы устают и их разум затуманивается,

они могут обратиться к своему творческому началу и интуиции. Не старайтесь оставаться активным и держаться на высоте. Если вы достаточно свободны, постарайтесь отклониться от курса и попробовать нестандартный подход. Мозговой штурм поможет найти инновационные идеи.

Дневник — исключительно подходящий способ включить творческое мышление. Ежедневно устраивайте 15-минутный перерыв от рабочих дел, раскрывайте бумажный блокнот, берите ручку с чернилами и чертите, рисуйте или записывайте любые идеи, которые придут в голову. Обратите внимание на конкретную тему, например карьеру или отношения, но не конкретизируйте. Позвольте мыслям бежать свободно и появляться самостоятельно. Кто знает, какая блестящая идея придет вам в голову...

17.00–18.00

Обычно: «С меня хватит. Силы иссякли. Из-за усталости я становлюсь раздражительным и снова хочу есть. Конечно же, никто еще не проголодался, и в итоге я снова ем в одиночестве».

Оптимально: займитесь физическими упражнениями. Если поесть в это время, то произойдет подъем, а затем спад инсулина, и вам захочется спать еще больше, чем сейчас. Вместо того чтобы есть в 17.00, займитесь спортом. Львы предпочитают тренироваться на рассвете, потому что утром им больше нечем заняться.

Перенос тренировки на вечер позволит получить заряд энергии, поднять артериальное давление и уровень кортизола и учащать пульс тогда, когда вам это действительно необходимо. Кроме того, если тренироваться при более высокой температуре тела, чем утром, сразу после пробуждения, снижается риск травм, а это важный момент для заботящихся о своем здоровье Львов. Если погода позволяет, поймайте последние лучи солнца, тренируясь на свежем воздухе. В душе потом лучше включить прохладную воду. Когда внутренняя температура падает, а в вашем случае это происходит в конце дня, вы ощущаете сонливость. Тренировка и прохладный душ помогут поддержать активность на более высоком уровне.

18.00–19.30

Обычно: «Мои друзья собираются развлекаться. Но мне не светит стать звездой вечеринки из-за того, что настроение и активность снижаются. Поэтому я выпиваю пару бокалов для улучшения состояния».

Оптимально: поужинайте и выпейте один напиток. На 18.00 очень разумно назначить свидание с ужином. Поскольку вы позже пообедали и занимались после работы физическими упражнениями, то продержитесь до ужина и составите компанию своим друзьям-Медведям. Откажитесь от углеводов, поднимающих уровень «гормона радости» (серотонина) и снижающих и без того низкий уровень кортизола. Порция макарон в 18.30 действует как снотворное. Для бодрости включите в заключительную трапезу белковые продукты или ограничьтесь небольшой порцией, чтобы удержать низкий уровень сахара в крови и избежать срыва своих планов.

Будучи в здравом уме, я не стану советовать веселиться в 16.00, хотя именно в это время организм Львов лучше всего переносит алкоголь. Но за ужином вы можете выпить один-два бокала без ущерба для здоровья. А после 19.30 вам следует остановиться, иначе организм не успеет усвоить алкоголь, и вы не выспитесь или станете часто просыпаться ночью.

19.00–22.00

Обычно: «Я уже ни на что не способен. Дошел до предела. Я бодрствую уже 15 часов, и каждая клетка моего тела требует сна».

Оптимально: веселитесь по полной. Ваша тонко настроенная и эффективная система сна будет подталкивать вас в кровать, но, поскольку вы слегка изменили время тренировок и приема пищи, вам удалось отвоевать час-другой активности. Пока уровень инсулина и кортизола не снизится и не упадет артериальное давление, наслаждайтесь! Не налегайте на кофе и алкоголь, чтобы держаться в форме. Они не взбодрят, а лишь негативно скажутся на сне, который необходим Львам, чтобы продолжить осуществление плана по завоеванию мира на следующий день.

Расслабляться можно и дома, общаясь с семьей или друзьями онлайн или по телефону. Вы смогли выгадать дополнительное время активности для общения, поэтому используйте его наилучшим образом и утоляйте духовный голод.

22.00

Обычно: «Я совсем без сил».

Оптимально: снижайте скорость. Рекомендую Львам к 22.00 вернуться домой. Ложитесь спать в 22.30, выключив весь свет синего спектра, исходящий

от телефонов, планшетов и мониторов, или включите специальные лампы. Экран компьютера подавляет секрецию мелатонина и откладывает наступление сна даже у Львов. Телевизор можно посмотреть, но только если он находится не ближе трех метров от глаз.

22.30–1.30

Обычно: «Отрубаясь. Даже если взорвется бомба, я не услышу».

Оптимально: входите в первую фазу сна. Поскольку вам пришлось приложить столько усилий, чтобы лечь спать позже, чем обычно, вы немедленно должны погрузиться в сон для физического восстановления. В ночное время ваши мозговые волны медленнее и их амплитуда выше, чем у других хронотипов. Вы даже спите более эффективно!

1.30–3.30

Обычно: «Для этого мира я не существую».

Оптимально: входите во вторую фазу сна. В середине ночи ваш отдых ничем не осложняется.

3.30–5.30

Обычно: «Сплю».

Оптимально: входите в третью фазу сна. В последней трети ночи вы вступаете в фазу сна БДГ, когда происходит консолидация памяти. Просыпайтесь в обычное время отдохнувшим и готовым снова покорять мир.

Медленно, но верно

Привыкайте к изменениям постепенно, добавляя одно-два новшества в неделю и четко придерживаясь их. Качество жизни улучшится уже через месяц.

Первая неделя

Завтракайте в течение получаса после пробуждения.

Перенесите тренировку с раннего утра на начало вечера.

Вторая неделя

Придерживайтесь изменений предыдущей недели.

Посвятите больше времени общению в утренние часы, дома или на встрече за завтраком (там вы сможете перекусить), вместо того чтобы откладывать все взаимодействия на вечер.

Перенесите обед на 12.00.

Третья неделя

Придерживайтесь изменений предыдущих недель.

Перенесите ужин на 18.00.

После 19.30 употребляйте алкоголь не более одного-двух раз в неделю.

Четвертая неделя

Придерживайтесь изменений предыдущих недель.

Назначайте важные встречи на утренние часы.

Назначайте мозговой штурм на дневное время.

Ежедневное расписание Льва

- 5.30. Подъем по первому звонку будильника.
- 5.45. Завтрак с высоким содержанием белков и низким содержанием углеводов.
- 6.15–7.00. Осмысление и выстраивание общей картины. Утренняя медитация.
- 7.00–7.30. Секс. Если у вас есть дети, которым нужно помочь собраться в школу, ограничьтесь быстрым сексом.
- 7.30–9.00. Примите прохладный душ, оденьтесь, пообщайтесь с семьей или друзьями, до того как отправитесь на работу.
- 9.00. Небольшой перекус: 250 килокалорий, 25% белков, 75% углеводов. Лучше всего на встрече за завтраком.
- 10.00–12.00. Общение с окружающими, утренние встречи, телефонные звонки, переписка, решение стратегических проблем.
- 12.00–13.00. Сбалансированный обед. При возможности прогуляйтесь на свежем воздухе, чтобы побыть на солнце.
- 13.00–17.00. Время для творчества. Послушайте музыку, почитайте, сделайте записи в дневнике. Организуйте рабочее совещание или проведите мозговой штурм.
- 17.00–18.00. Займитесь физическими упражнениями, желательно на свежем воздухе, позже примите прохладный душ.
- 18.00–19.00. Ужин. Он должен быть сбалансированным: равные части белков, углеводов и полезных жиров. Насыщенные углеводами продукты, например макароны, могут нарушить планы.
- 19.30. Последний прием алкоголя. Все выпитое позже собьет вас с ног.
- 19.00–22.00. Встречайтесь с друзьями или поговорите с любимыми онлайн, если остались дома. Вы выторговали себе дополнительный час, используйте его как можно лучше!
- 22.00. Возвращайтесь домой. Выключите все экраны, чтобы снизить напряжение перед сном.
- 22.30. Ложитесь спать.

Идеальный день из жизни Медведя

Бена¹, 33-летнего мужчину из Лос-Анджелеса, отца троих детей, направил ко мне терапевт. Бен совершенно здоров, хотя у него 9 кг лишнего веса, но жалуется на небольшую хроническую усталость. Как супервайзеру гипермаркета товаров для ремонта, ему необходима большая активность. Кроме того, Бен хотел бы сохранить немного энергии и для общения с детьми после работы и в выходные. Но просыпается он с трудом, даже если много спит.

«Моя работа требует не только физического напряжения, — сказал он на первой консультации, — но и умственных усилий. Мне нужно контролировать много процессов: доставку, отправку, документацию. Я должен быть на пике формы, но никогда не чувствую себя даже близко к этому. Вечером после работы я хочу только ужинать и спать. У меня нет сил ни на дела по дому, ни на игру с детьми».

Медведи — социальные существа. Для психического здоровья им необходимо проводить время с друзьями и семьей. Я спросил Бена о друзьях. «У меня была компания, мы встречались после работы, но потом все переженились и завели детей. Теперь мы видимся по выходным. Я состою в субботней бейсбольной лиге, там я отлично провожу время. Еще по субботам мы с женой ходим куда-нибудь поужинать или в кино с другими парами. Воскресенье — семейный день и мой выходной. Если дети не начинают скакать на кровати и не будят меня, я могу спать долго».

Я спросил Бена, не ложится ли он спать днем в выходные. «О да! Я засыпаю на диване и просыпаюсь, усыпанный картофельными чипсами. Дети думают, что это забавно. Но в воскресенье вечером все наоборот. Я не могу уснуть! Лежу и думаю обо всем, что нужно сделать в понедельник».

Бен описал феномен воскресной бессонницы. В 2013 году онлайн-сервис опросов Toluna Omnibus провел исследование с участием более трех тысяч взрослых американцев. Им задали лишь один вопрос: «В какие дни вам труднее всего уснуть?» 39% назвали ночь с воскресенья на понедельник. Большинство

сообщило, что лежат без сна по меньшей мере на 30 минут дольше, чем в другие дни. Ночь с субботы на воскресенье с небольшим отставанием оказалась на втором месте: самой трудной для засыпания она оказалась для 19% опрошенных.

Воскресная бессонница — классический пример десинхроноза. Подчиняясь социальному расписанию — общение допоздна в субботу и поздний подъем в воскресенье, — вы сбиваете свой циркадный ритм, что приводит к социальному джетлагу и запускает каскад негативных последствий, а на восстановление уходит несколько дней. Пытаясь наверстать недосыпание в выходные, вы целую рабочую неделю тратите на восстановление циркадного ритма и в итоге не высыпаетесь.

У Медведей высокое влечение ко сну, им нужно спать как минимум восемь часов в сутки, или 56 часов в неделю, чтобы нейтрализовать негативное влияние недосыпания на здоровье: набор веса, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, аффективные расстройства и общее неудовлетворение жизнью. Если у вас уходит на сон шесть часов в сутки пять суток подряд, получается 30 часов. Поэтому в выходные вам надо спать 13 часов в сутки. Это не самый реальный план, и вы все равно не выспитесь!

Бен тоже попал в западню выходного дня, передвинув физическую нагрузку и общение на субботу и воскресенье — очередной жизненный выбор, повлиявший на его сон, метаболизм и уровень активности. «Я всегда чувствую себя лучше, когда могу потренироваться на неделе, но это случается крайне редко, — рассказывал он. — Мне не хватает времени и мотивации. Мне скучно одному в спортзале. Это не мой стиль. Я лучше займусь спортом с друзьями или поиграю в мяч с детьми. А это возможно только в выходные».

Медведи — дневные существа. Их хронобиология подчиняется солнечному циклу, а это значит, что их гормональный баланс и сердечно-сосудистая система реагируют на восход солнца, поднимая уровень инсулина, кортизола и тестостерона, также увеличивая артериальное давление и температуру тела.

Нормальное время пробуждения для них — 7.00: они уже находятся в рабочем состоянии. Когда солнце садится, с 18.00 до 21.00, в зависимости от сезона, организм Медведей отмечает наступление темноты, и эндокринная и сердечно-сосудистая системы немедленно реагируют, запуская процесс замедления, приводящий ко сну. Поскольку Медведи составляют большинство, социальное расписание ориентируется на их биовремя. Это вполне обоснованно. Половина населения мира нагуливает аппетит к 18.30 — универсальному часу ужина. Половина населения мира готова отойти ко сну в 23.00, потому что так принято. Прайм-тайм по телевизору с 20.00 до 22.00, когда уровень активности и энергии Медведей снижается и они готовы плюхнуться на диван.

Если бы Волки правили миром, сериал «Скандал» выходил бы в эфир в 23.00. Если бы большинство составляли Львы, показ сериала «Империя» проходил бы в 19.00. А что, если бы Дельфины были доминирующим хронотипом? Ну, на такой случай у нас есть Netflix.

Считается, что синхронизация с солнечным циклом и соответствие социальному расписанию позволяют Медведям максимально использовать свой потенциал. Но на самом деле все немного сложнее. Сам факт существования социального расписания не означает, что оно совпадает с хронобиологией. Например...

- Привычка «атлетов выходного дня» откладывать тренировки на субботу и воскресенье привела к тому, что большинство американцев находятся в плохой физической форме и имеют избыточный вес.
- Долгий утренний сон в выходные — основная причина социального джетлага и депривации сна.
- Поглощение самой большой и тяжелой порции еды около 18.30 — одна из причин лишнего жира на талии Медведей.
- Расписание бизнес-ланчей и дневных рабочих встреч составлено так, что отдача от них будет ниже среднего, и это касается всех хронотипов, но в *особенности* Медведей.
- Секс в 23.00? В это время, согласно циркадному ритму, вы уже должны спать. И я уверен, что большинство Медведей могли бы жить более полноценной сексуальной жизнью, если бы занимались сексом в более подходящее время, а не тогда, когда их гормоны и сердечно-сосудистая система дают им команду отключиться.

График циркадного ритма Медведей соответствует социальному расписанию и дает им явные преимущества перед экстремальными хронотипами — Львами и Волками. Однако Медведи очень подвержены социальному джетлагу. Если они смогут внести незначительные изменения в свой режим дня, то почувствуют, как заметно улучшилась их жизнь.

Цели Медведей таковы.

- **Хорошо выспаться и заниматься тренировками в будние дни.**
- **Сместить приемы пищи для ускорения метаболизма и сброса веса.**
- **Повысить дневную и вечернюю активность стратегически важным дневным сном и тренировками.**

Если у Медведя возникают проблемы в следовании описанным ниже хроноритмам, причины могут быть следующими.

- **Ощущение замкнутого круга.** Медведям вряд ли понравится идея жить по часам. Но мы все живем по часам в своем мозге, хотим мы этого или нет. Вместо того чтобы считать себя слугой расписания, поймите, что в увеличении активности, снижении веса, улучшении качества общения и прояснении сознания — и есть свобода. А также в том, чтобы преуспеть и продвинуться в жизни. Отслеживание расписания приемов пищи, сна, тренировок, общения и мышления — невысокая цена за неограниченные возможности.
- **Долгий дневной сон и утром по выходным.** Если вы не в состоянии этому сопротивляться, я предлагаю спать лишние 45 минут *только* по субботам или вздремнуть днем в воскресенье 20 минут. Такие периоды не нарушат хроноритм. Но вставать в воскресенье к полудню? Вся неделя пойдет насмарку.
- **Соблазн перекусить поздно вечером.** Еще одна привычка, от которой стоит отказаться по двум соображениям: 1) это основная причина лишнего веса на талии, что само по себе грозит риском развития диабета, сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний; 2) прием пищи в ночное время осложняет или перебивает сон. Медведям необходим отдых. Если они не проспят восемь часов подряд, то будут функционировать на низком уровне когнитивно, творчески и эмоционально. Полуночный перекус может испортить карьеру или брак? Именно так, Медведи. Он снижает качество сна и концентрацию и повышает раздражительность. Пора с этим покончить.

Проверка на практике

Приведенное ниже расписание рассчитано на идеальный мир. Но в реальной жизни не все ситуации удастся контролировать, а значит, и в точности соблюдать расписание.

Это нормально.

Не говорите: «Если я не могу сделать А, Б и В в нужное время, то и продолжать незачем». *Любые* изменения улучшат состояние здоровья и сделают вас счастливее. «Все или ничего» — неправильный подход. Конечно, делать все было бы хорошо, но вряд ли возможно. Поэтому сосредоточьтесь на том, что в ваших силах. Постепенно вы заметите положительные сдвиги и, скорее всего, сможете делать немного больше.

Хроноритм Медведя

7.00

Обычно: «Звонит будильник. Пару раз я нажимаю на повтор, потом встаю, и начинается новый день».

Оптимально: после пробуждения займитесь сексом. Ранним утром у вас повышенный уровень тестостерона и сильное сексуальное желание. Возможно, вы еще не полностью активны, но инициировать секс — отличный способ проснуться, повысить частоту сердечного ритма и поднять внутреннюю температуру тела. К тому же выброс окситоцина в утренние часы окутает вас на целый день облаком позитивных чувств, умиротворения и радости.

Можно ускорить частоту сердечных сокращений альтернативным сексу способом, если сразу после пробуждения натянуть спортивные брюки и футболку и сонным пройтись вокруг квартала. Если вы отложите полноценную тренировку на время, когда окончательно проснетесь, то сможете и рационализировать процесс. Вы понимаете, о чем я. Если у вас есть возможность тренироваться на улице, то занятия под утренним солнцем придадут вам больше сил. Если нужно собрать детей в школу, делайте приседания и отжимания в течение пяти минут в спальне на полу. Даже небольшая нагрузка пойдет на пользу.

7.30–9.00

Обычно: «Я занимаюсь утренними делами. Принимаю душ. Завтракаю, выпиваю две чашки кофе и бреду на работу с туманом в голове».

Оптимально: съешьте здоровый завтрак. Правильно будет поесть в течение получаса после пробуждения, чтобы синхронизировать основные часы в мозге со вторичными в пищеварительной системе. Медведи обычно предпочитают высокоуглеводную пищу — хлопья, хлеб. Углеводы в утренние часы повышают серотонин и снижают уровень кортизола, который нужен для того, чтобы встать и двигаться. **Избегайте углеводов на завтрак.** Вместо этого съешьте богатую белками пищу: бекон и яйца, йогурт, протеиновый коктейль. Этот прием пищи может быть очень обильным. Те, кто потребляет большую часть калорий днем, имеют более низкий ИМТ, чем те, кто больше ест вечером, даже при одинаковом

количестве калорий. Чтобы сбросить вес, вам требуются большой завтрак, средний обед, легкий дневной перекус и скромный ужин. И придется свести к нулю злоупотребление вредной пищей в вечернее время. Я постараюсь облегчить вам эту задачу.

Также не стоит пить на завтрак кофе. Я знаю, что это глубоко укоренившаяся привычка. Но в действительности кофе не помогает проснуться. Он только вызывает зависимость от кофеина и добавляет нервозности. Дорога на работу будет безопаснее, если вас разбудят тренировка, солнце и богатый белками завтрак.

9.00–10.00

Обычно: «На работе я не могу сразу приступить к делу. Прохаживаюсь, болтаю со всеми, обсуждаю вчерашние телепередачи или новости. Рабочая продуктивность невысокая».

Оптимально: распланируйте день. Ощущение тумана в голове и сонной инерции, препятствующее продуктивности в первый час на работе? Вы избавились от него с помощью утренней тренировки или секса, солнца и белкового завтрака. И теперь вместо того, чтобы тратить первый час рабочего времени впустую, можно заняться планированием дня.

10.00–12.00

Обычно: «Я наконец просыпаюсь. Но уже отстаю от процесса».

Оптимально: работайте в полную силу. Пик ваших когнитивных способностей приходится на середину утра. Вместо того чтобы растрчивать остроту мышления на общение, займитесь работой, требующей тщательных подсчетов, и вы справитесь с ней в рекордные сроки. Если есть возможность закрыть дверь в свой кабинет, чтобы изолировать себя на этот период, вы закончите бумажную волокиту одним махом. Выпейте кофе, чтобы дополнительно усилить концентрацию внимания. Одной чашки будет достаточно.

12.00–13.00

Обычно: «Официальный перерыв на обед. Поесть я люблю. В пешей доступности много заведений, но обычно я хожу в магазин готовой еды по соседству и беру там сэндвич».

Оптимально: тренировка, еда, тренировка. Если вы можете подвигаться полчаса перед обедом, погулять, то ускорите свой метаболизм, превращающий еду в энергию, еще до обеда, а заодно снизите аппетит. Каждый следующий прием пищи должен быть меньше предыдущего, то есть обед должен быть в два раза меньше завтрака и в два раза больше ужина. Если вы приучили себя к 30-сантиметровым сэндвичам из «Сабвея», возьмите 15-сантиметровый. Идеально, если после еды вы сможете погулять еще минут десять.

13.00–14.30

Обычно: «В это время я, как правило, чувствую себя хорошо, полон энергии».

Оптимально: подзарядитесь. Если вы были активны в обеденный перерыв, то сможете на час-два отсрочить дневной энергетический спад и продлить пик аналитических способностей. Выжмите из них все возможное до неизбежного упадка сил.

14.30–14.50

Обычно: «Уже выдыхаюсь и чувствую сонливость. Но мне нужно продолжать активную деятельность, поэтому я выпиваю кока-колу или „Ред Булл“. Или съедаю шоколадку. „Сникерс“ ведь заряжен энергией?»

Оптимально: послеобеденный сон. Лучший момент вздремнуть наступает примерно через семь часов после пробуждения. Если вы проснулись в 7.00, идеальный момент для сна — 14.00. Если вы работаете в прогрессивной компании, такой как Google или the Huffington Post, в которых предусмотрен «перерыв на сон» для сотрудников, или дома, прилягте и закройте глаза на 20 минут. Такой короткий отдых восстановит утренний уровень энергии и активности. Не забудьте поставить будильник на 20 минут, иначе проснетесь с тяжелой головой и вторым за день эпизодом сонной инерции, и еще час придется стряхивать

с себя сонную одурь. Я знаю, что большинству трудно планировать дневной сон, но если это получается, то артериальное давление поднимается и повышает продуктивность. По крайней мере постарайтесь расслабиться на десять минут. Устройтесь в укромном месте, подышите глубоко и помедитируйте.

15.00–18.00

Обычно: «Я беспрестанно смотрю на часы, начиная с 15.00, и с нетерпением жду конца рабочего дня».

Оптимально: общайтесь — и перекусите! Если вы учли предыдущие изменения расписания, то пришло оптимальное время для встреч, взаимодействия с покупателями или клиентами, переписки и телефонных звонков. Если вы были активны в середине дня и вам удалось вздремнуть, то вы сохраните способность концентрироваться на потребностях и заботах других людей. К тому же, поскольку конец рабочего дня уже близок, сотрудники, большинство из которых Медведи, уже задумались о развлечениях и ужине. Если у вас есть новаторские идеи и стратегии, то, скорее всего, все, включая начальство, с интересом выслушают ваши предложения. Воспользуйтесь их доброжелательностью и получите одобрение своим мыслям и идеям.

В 16.00 немного перекусите, не более 250 калорий, 25% белков и 75% углеводов (яблоко с арахисовой пастой или крекеры с сыром), чтобы быстро подзарядиться энергией и продержаться остаток рабочего дня.

18.00–19.00

Обычно: «Ужин! Как только я прихожу домой, мой желудок начинает урчать!»

Оптимально: тренировка. В этот час вы находитесь на пике физической активности, у вас максимальный дыхательный объем и хороший пульс. Координация движений идеальна. Как дружелюбный и общительный Медведь, вы могли бы воспользоваться этими преимуществами для командных действий с друзьями. Попробуйте поиграть в баскетбол после работы, сходите на курсы с другом, а если потеть в обществе других — не ваше кредо, используйте этот «пиковый час организма», чтобы побегать и поиграть с детьми или в темпе пройти по своим делам.

Это еще и оптимальное время для неформального общения с друзьями. В начале вечера переносимость алкоголя очень высокая, поэтому можно выпить

несколько бокалов без особых последствий. К тому же у вас достаточно времени, чтобы алкоголь успел усвоиться до того, как станет угрозой для спокойного сна.

19.30–20.00

Обычно: «После обильного ужина я хочу только надеть спортивные брюки, устроиться на диване и отдыхать».

Оптимально: ужин и общение. Ужин должен быть самым скромным приемом пищи, поэтому съешьте что-нибудь питательное — суп или жаркое и салат. Может показаться сложным перенести ужин на час позже — вы голодны, как медведь, уже к 18.00! Но если вы отложите ужин до 19.30, то вам с меньшей вероятностью захочется чего-нибудь пожевать в 22.00. Одна из причин, по которой Медведи склонны к лишнему весу, — поздние визиты к холодильнику. Если вы закончите ужин к 20.00, то ускорите метаболизм, повысите активность и сгоните лишний жир с живота. Прием пищи позже, чем за три часа до сна, — поздние перекусы — провоцирует приток крови и тепла к внутренним органам и таким образом посылает организму сигнал продолжать бодрствовать. Из-за секреции пищеварительных соков в положении лежа может возникнуть изжога.

Кроме того, если вы не переедаете, а также тренируетесь и находитесь на солнце несколько раз в день, как я рекомендую, вы сохраните хорошее расположение духа. День уже почти закончен, и можно расслабиться. Именно сейчас стоит обсудить напряженные темы с семьей и друзьями, когда вы, как и другие Медведи, поймали вторую волну положительных эмоций и хорошего настроения.

20.00–22.00

Обычно: «В выходные мы с женой ходим в кино, на концерт или собираемся выпить с друзьями. Но в будни я обычно смотрю телевизор, играю в компьютерные игры или сижу в интернете, пока не приходит время ложиться спать, и наведуваюсь в кухню за чем-нибудь вкусным!»

Оптимально: мозговой штурм. Когда активность и концентрация снижаются, творческие способности находятся на пике. Блестящие мысли приходят в голову на фоне усталости, заторможенности и любых дел, для которых не нужно сидеть на месте и напряженно размышлять в поисках гениальной идеи. Биологическое

снижение активности начинается у вас за два часа перед сном. Не нужно напрягаться, чтобы отфильтровывать интересные мысли. Идеальное место для мозгового штурма — ванна. Тепло не только благоприятствует рассеянному течению мыслей, но и снижает внутреннюю температуру, способствуя засыпанию в нужный час. Также творческие идеи могут подстегнуть чтение, медитация, игры и непринужденные беседы.

22.00–23.00

Обычно: «Все еще смотрю телевизор или сижу в интернете. И ем».

Оптимально: час покоя. Выключите в 22.00 все экраны. Свет синего спектра, исходящий от телефонов и планшетов в этот час, подавляет секрецию мелатонина и не дает заснуть. Лучше почитайте книгу, сделайте растяжку, займитесь медитацией или сексом.

23.00–0.00

Обычно: «Мы ложимся в 23.00 и иногда смотрим новости. Потом читаем ленту в Facebook и обсуждаем посты друзей. Если у меня еще есть силы, я могу что-нибудь запостить».

Оптимально: входите в первую фазу сна. У Медведей сильное влечение ко сну, и им требуется спать ночью приблизительно восемь часов. Желудок, набитый едой, и присутствие экранов с синим спектром излучения могут усложнить засыпание. Любая задержка сна наносит урон. Но, поскольку у вас был утренний секс и вы выключили все экраны, единственное, что остается делать в постели, — это заснуть.

Благодаря активности на протяжении дня и отказу от вечерней миски чипсов вы сможете заснуть быстро и глубоко. В первую часть ночи организм восстанавливается физически. Клетки исцеляются, обновляются и накапливают энергию.

1.00–3.00

Обычно: «К полуночи я уже сплю, кроме ночи на воскресенье, когда я могу продержаться до 2.00».

Оптимально: входите во вторую фазу сна. Вторая часть ночи — ничем не осложненный отдых.

4.00–7.00

Обычно: «Храплю. По крайней мере так говорит моя жена».

Оптимально: входите в третью фазу сна. В третьей части ночи наступает фаза быстрого сна. Мышцы мягкого неба расслаблены, что бывает причиной храпа. Если вы страдаете избыточным весом, он тоже способствует храпу. Пока вы храпите, память консолидируется, вычищая все лишнее. Если вы следуете хроноритму, то получите три часа для восстановления мозга, необходимые, чтобы проснуться свежим и энергичным.

Медленно, но верно

Привыкайте к изменениям постепенно, добавляя одно-два новшества в неделю и четко придерживаясь их. Качество жизни улучшится уже через месяц.

Первая неделя

**Установите постоянное время подъема и отхода ко сну.
Самую большую порцию съедайте не на обед, а на завтрак.**

Вторая неделя

Придерживайтесь изменений предыдущей недели.

Используйте утренние часы для практической работы, а поздний вечер — для творческого мозгового штурма.

Общайтесь с коллегами днем, а не утром.

Третья неделя

Придерживайтесь изменений предыдущих недель.

Старайтесь двигаться до и после каждого приема пищи, даже если это всего пятиминутная прогулка.

Не употребляйте алкоголь после 20.00.

Даже если в выходной вы вернулись поздно с вечеринки, вставайте на следующий день не позднее 45 минут от обычного времени.

Четвертая неделя

Придерживайтесь изменений предыдущих недель.

Занимайтесь сексом утром, а не поздно вечером.

Дневной сон на 20 минут в 14.30.

Ежедневное расписание Медведя

7.00. Подъем по первому звонку будильника.

7.00–7.30. Секс или тренировка для повышения частоты сердечных сокращений и уровня кортизола. Предпочтительнее делать это на свежем воздухе (тренироваться, конечно, но можно и заняться сексом, если вы не из робких). Если на двадцатиминутную тренировку времени не хватает, пять минут будет лучше, чем ничего.

7.30. Завтрак с высоким содержанием белков и низким содержанием углеводов. Пока не время для кофе!

8.00–9.00. Собирайтесь на работу. Дорога будет безопаснее, если вы замените кофеин утренней тренировкой. Если работаете дома, то сразу приступайте к делу.

9.00–10.00. Планируйте день.

10.00–12.00. Самый продуктивный период. Сконцентрируйтесь на задачах и разберитесь с делами. Перерыв на кофе.

12.00–12.30. Активность вместо тренировки — лучше всего прогуляться.

12.30. Умеренный обед. Он должен быть в два раза меньше завтрака и в два раза больше ужина. После еды погуляйте десять минут.

13.00–14.30. Еще один час активности до дневного спада энергии.

14.30–14.50. Дневной сон. Если это невозможно, найдите спокойное место и делайте дыхательные упражнения в течение нескольких минут.

15.00–18.00. В это время у вас наилучшее расположение духа. Используйте позитивный настрой для встреч, телефонных звонков и переписки.

16.00. Легкий перекус: 250 килокалорий, 25% белков и 75% углеводов.

Глава 4. Идеальный день из жизни Медведя

18.00–19.00. Займитесь физическими упражнениями, если пропустили их утром, или другой активной деятельностью: поиграйте с детьми или сделайте какие-то свои дела. Можете отправиться выпить с друзьями.

19.30. Ужин! Небольшая порция, но сытная — суп или миска жаркого с салатом.

20.00–22.00. Общайтесь (без алкоголя. Не пейте после 20.00, если не хотите понизить качество сна). Заведите непринужденную беседу. Примите расслабляющую ванну, пусть мысли непроизвольно дрейфуют. Возможно, вам в голову придет блестящая идея.

22.00. Выключите все экраны. Займитесь медитацией или растяжкой, расслабьтесь.

23.00. Ложитесь спать.

Идеальный день из жизни Волка

С момента, когда Энн¹ вошла в мой кабинет, я был уверен, что она Волк. Сорокалетняя мать двоих детей в начале консультации, назначенной на 17.00, она была на пике активности, тогда как большинство людей в это время начинают чувствовать сонливость. Ее мозг работал со скоростью миллион километров в минуту — отличительная черта Волков. Они видят ситуацию одновременно с разных точек зрения. У Энн около 13 кг лишнего веса — еще один признак Волка. Разумеется, полнота свойственна не всем Волкам. Но из-за склонности к поздней трапезе и затруднения удержаться от искушения в среднем их ИМТ более высокий, чем у других хронотипов.

Энн жаловалась на бессонницу. «Я ложусь спать около полуночи и часами лежу, непрерывно думая обо всем, что нужно сделать завтра, и разных других глупостях, — рассказывала она. — Около 2.00 я в конце концов засыпаю. Когда в семь утра звонит будильник, он пугает меня почти до сердечного приступа. Я называю его „ударное возвращение к реальности“».

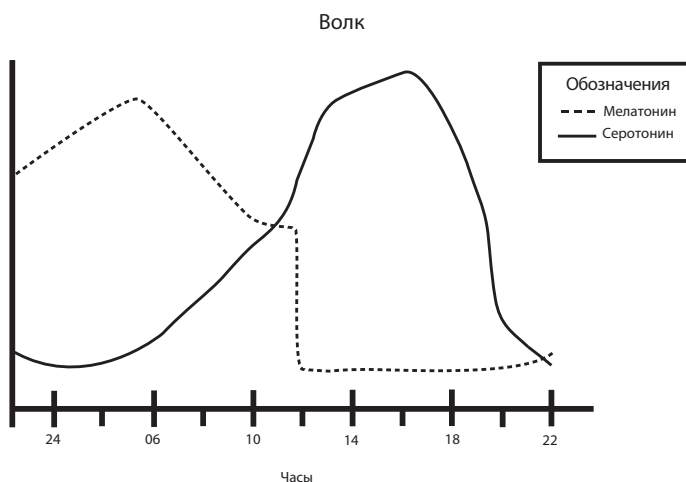
Кстати, большинство инфарктов и инсультов случаются между 4.00 и полуднем. Это время суток — критическое для многих заболеваний, в том числе астмы, артрита, эпилепсии, гастрита и многих других.

Энн заставляет себя встать, чтобы разбудить двух дочерей и мужа. Приняв душ и одевшись, она собирает детей в школу и готовит завтрак. «Я в полном тумане, — говорит она. — Все делаю на автопилоте. Я в состоянии разложить овсянку на порции, но, если задать мне сложный вопрос, для которого нужно включить клетки мозга, я окажусь в тупике».

«Я не завтракаю, — призналась она, когда я спросил ее. — По утрам у меня совершенно нет аппетита. Это единственное время суток, когда я вообще не могу есть. Я выпиваю две чашки кофе за завтраком и еще одну по пути». Энн — дизайнер и ездит на работу в небольшую компанию в Скоттсдейле. «По дороге я наполовину сплю, — говорит она. — Единственное, что спасает меня от аварий, — это кофеин».

Энн с утра чувствует себя неважно и пребывает в тумане, и первые утренние часы, по ее словам, «просто потеря времени. Физически я присутствую и могу что-то делать, сидя за компьютером, но первые несколько часов я не в состоянии выполнять работу качественно. Мое мышление не назовешь ясным примерно до 11 утра».

Во второй половине дня Энн в ударе. «Время полдника, около 16.00, — для меня лучшая часть дня, — утверждает она. — Фактически до конца рабочего дня остаются всего два часа. Но я в отличной форме и могу многое. Когда я думаю о том, что могла бы сделать, если бы была достаточно активна с самого утра, мне кажется, я могла бы стать начальником отдела, хотя и не уверена, что мне этого хочется».



Уровень мелатонина Волков начинает падать в семь утра и плавно снижается к полудню. Уровень серотонина достигает максимума вечером, благодаря чему Волки к концу рабочего дня пребывают в прекрасном расположении духа

«Я ухожу из офиса около шести и еду домой в час пик. Только сейчас я окончательно просыпаюсь, — продолжает она. — Дома я отпускаю няню и пытаюсь поговорить с детьми о том, как прошел их день, но мне трудно сосредоточиться, потому что мысленно я еще на работе.

Мне в голову приходят идеи, я думаю о том, что нужно было сделать и чем заняться завтра, хотя следовало бы прислушаться к детям, и из-за этого я чувствую себя недостаточно хорошей матерью. Мой муж после работы совершенно измотан. Когда я пытаюсь обсудить с ним важные вопросы — счета, детей, — он всегда отвечает: „Давай с утра“. Когда он отправляется спать, я еще полна

сил, переписываюсь с друзьями и обещаю себе встать пораньше, чтобы сходить в спортзал, за абонемент в который я плачу уже пять лет, но была там лишь трижды. За ужином мы открываем бутылку вина. После нескольких бокалов я уже ни на что не способна, только доедаю за детьми („ну еще горсточку“), просматриваю ленту в Facebook („еще одну ссылочку“) и смотрю все подряд по телевизору („это последний эпизод“).

Эни жаловалась на свою неспособность справляться с ежедневными обязанностями и была уверена, что у нее бессонница. Она обращалась к докторам (не сомнологам), и ей назначали разные лекарства: снотворные, антидепрессанты и даже нейролептики. Я не считал, что у нее бессонница. Ее способность спать не нарушена. Она могла заснуть и утверждала, что хорошо спит, просто недостаточно. **Ее проблема заключалась в том, что она Волк в мире Медведей.**

Хотя у нее нет возможности внести серьезные изменения в свой ежедневный график, небольшие коррективы для улучшения продуктивности на работе, отношений, физической формы, внешнего вида и общего состояния здоровья были ей под силу.

Цели для Волков таковы.

- **Повысить эффективность в рабочее время.**
- **Изменить режим приема пищи для ускорения метаболизма.**
- **Увеличить продолжительность ночного сна.**
- **Стабилизировать перепады настроения для повышения общего удовлетворения жизнью.**

Волки — творческие натуры и всегда открыты новому. Для них следование разработанному мной хроноритму — интересный научный эксперимент. Но они испытывают сложности с тем, чтобы постоянно его придерживаться, по следующим причинам.

- **Бунтарство.** Я предлагаю Волкам считать свой хроноритм не списком правил, против которых захочется восстать, а не подлежащими сомнению фактами. Гравитация — не правило, это факт. Что произойдет, если оспаривать ее? Упадешь лицом в грязь. Ваше «когда» — это факт. Если придерживаться режима дня, поднимешься выше своих возможностей.
- **Нетерпение.** Волки эмоционально чувствительны и, если все идет не так, склонны расстраиваться и во всем обвинять себя. Мне очень не хотелось бы, чтобы это произошло. Цель — организовать жизнь так, чтобы стать

счастливее, а не погрузиться в тревожность и депрессию. Помните, что изменения будут заметны только через неделю после коррекции расписания. Пожалуйста, потерпите, чтобы положительные перемены могли проявиться, и начинайте пожинать плоды.

- **Импульсивность.** Волки с трудом борются с искушениями и склонны к спонтанным решениям. Удерживайте свой приключенческий дух в рамках расписания. Например, одна из рекомендаций — прогулка до и после еды. Вы сможете спонтанно выбирать направление и меню, если будете делать и то и другое в соответствующее биовремя.

Проверка на практике

Приведенное ниже расписание рассчитано на идеальный мир. Но в реальной жизни не все ситуации удастся контролировать, а значит, и в точности соблюдать расписание.

Это нормально.

Не говорите: «Если я не могу сделать А, Б и В в нужное время, то и продолжать незачем». Любые изменения улучшат состояние здоровья и сделают вас счастливее. «Все или ничего» — неправильный подход. Конечно, делать все было бы хорошо, но вряд ли возможно. Поэтому сосредоточьтесь на том, что в ваших силах. Постепенно вы заметите положительные сдвиги и, скорее всего, сможете делать немного больше.

Хроноритм Волка

7.00–7.30

Обычно: Как рассказывала Энн: «Я просыпаюсь от будильника и нажимаю на повтор два-три раза. Я как будто еще сплю, когда сбрасываю одеяло и начинается новый день».

Оптимально: дрейфуйте. Поставьте на утро два будильника. Первый вас разбудит. Второй прозвонит на 20 минут позже. В течение этих двадцати минут лежите в полусонном состоянии, скользя по последним волнам сна фазы БДГ, пока мозг

консолидируется и восстанавливается. В таком состоянии полусна творческое мышление работает в полную силу, и вам может прийти в голову блестящая идея. Когда зазвонит второй будильник, быстро запишите или наговорите на диктофон все, что пришло в голову. Мудрый совет: говорите медленно. Еще один плюс двадцатиминутного дрейфа: в семь утра температура тела еще недостаточно высока для того, чтобы двигаться (помните, что у вас биологический график не такой, как у остальных). Ожидание лежания в кровати дает возможность разогреться, что облегчит ваше утро. Возможно, вы думаете, что *у вас нет на это времени*. Но эти 20 минут можно выгадать, исключив утренний душ (подробнее об этом позже).

7.30–8.30

Обычно: «Утром я не могу проглотить ни кусочка. От одной мысли о еде мне тошно».

Оптимально: позавтракайте. После периода голодания организму требуется энергия. Если он не получит питательные вещества, то извлечет их из другого ресурса — ваших мышц. Первым делом, чтобы запустить метаболизм, выпейте 350 мл воды: она разогреет пищеварительную систему и внутренние органы и поможет проснуться. Затем съешьте немного белков: яйцо вкрутую, протеиновый коктейль или чашку йогурта. Это быстро и просто. Множеством исследований доказано, что утренний прием пищи предотвращает переедание в течение дня.

Не пейте кофе! Уровень кортизола и инсулина и без того высокий, и они уже работают над тем, чтобы вы вошли в ритм. Кофеин с утра только добавит нервозности, когда уже произошел выброс «гормонов пробуждения». Хотите доказательств? Энн выпивает утром три чашки и еще несколько часов после этого пребывает в тумане, но боится, что если откажется от кофе, то туман продлится дольше и состояние ухудшится. Первые один-два дня, возможно, так и будет. Но потом туман рассеется. Кофеин к тому же подавляет аппетит, а Волки должны приучить себя завтракать в течение часа после пробуждения.

8.30–9.00

Обычно: «По дороге на работу я не могу сфокусироваться. Вокруг будто таковой же туман, как у меня в голове».

Оптимально: двигайтесь. Даже если вам нужно ехать на работу на машине или на поезде, предварительно прогуляйтесь, побудьте на свежем воздухе. Если вы проведете от 5 до 15 минут на солнце, в мозг поступит сигнал, что пора просыпаться, и он прекратит выработку мелатонина, вызывающего сонливость. Тренировка тоже поможет разогреться и ускорить циркуляцию кортизола и адреналина. Чтобы урвать немного солнца и подвигаться с утра, воспользуйтесь хронометрической хитростью: припаркуйте свой автомобиль в нескольких кварталах от дома, пройдитесь до остановки общественного транспорта, находящейся немного дальше, чем та, на которой вы обычно садитесь, сделайте крюк по пути за газетой, выгуляйте собаку или просто дойдите до конца своей улицы и обратно. Старайтесь глубоко дышать, это помогает окончательно проснуться.

9.00–11.00

Обычно: «Все еще в тумане, но он уже начинает рассеиваться. Мне трудно сосредоточиться, поэтому я пью еще кофе. Читаю блоги, письма, болтаю с друзьями или коллегами».

Оптимально: набирайте обороты. К середине утра секреция мелатонина прекращается, а частота сердечных сокращений и артериальное давление наконец приходят в норму. Ощущение сонливости должно пройти к 10.00. Если вы позавтракали и отказались от кофе, то способны на продуктивную деятельность. Поскольку вы пока не на пике своих возможностей, используйте это время для выбора и планирования дел на день, чтобы взяться за них без промедления, когда наступит время пиковой активности. Прослушайте сделанные утром записи и определите наиболее интересные идеи. Это прекрасное время, чтобы собраться с мыслями.

В выходные, когда график более гибкий, в это время лучше всего заняться сексом. Тестостерон достигает максимального суточного уровня, и либидо усиливается.

Поскольку я не рекомендую слишком долго спать в эти дни, утренний график должен быть таким: подъем в 8.00, завтрак до 9.00, секс в 10.00, кофе в 11.00. Я не утверждаю, что это обязательно или предпочтительно делать в каждый выходной. Те, у кого нет детей и обязательств, не торопятся вылезать из кровати, особенно если накануне легли поздно. Но, хотя в воскресенье приятно поспать до полудня, это выбьет вас из расписания на несколько дней. Делайте выбор с полным осознанием последствий.

11.00

Обычно: «Все еще пытаюсь прийти в себя».

Оптимально: перерыв на кофе. Утренний выброс кортизола завершился, поэтому кофе сейчас будет кстати. Лучше черный. Не стоит добавлять сахар и сливки и пить его с печеньем или пончиками. Углеводы приведут к заторможенности из-за скачка уровня сахара в крови. Одной чашки вполне достаточно.

11.15–13.00

Обычно: «Как же хочется есть! Я первая выбегаю из офиса на обеденный перерыв и ем все, что подают с сыром. Поскольку я пропустила завтрак, то на десерт беру печенье».

Оптимально: отложите обед. Мыслительная активность начинает расти. Если пообедать сейчас, вы нарушите этот биохимически обусловленный процесс. Займитесь задачами, которые не требуют высокой концентрации или активной мыслительной деятельности, но которые необходимо выполнить. Выпейте воды, чтобы смягчить чувство голода и повысить продуктивность. Если перекусить необходимо, ешьте белковую пищу: протеиновый батончик, ореховую смесь или греческий йогурт. Совсем немного!

13.00

Обычно: «Чувствую тяжесть из-за того, что съела так много и так быстро».

Оптимально: пообедайте. Перед едой немного прогуляйтесь, чтобы ускорить метаболизм. Обед должен состоять на треть из углеводов, на треть из белков и на треть из полезных жиров (салат с цыпленком на гриле или креветками, сэндвич с куском хлеба, фахитас без лепешки, суши), чтобы удержать активность на прежнем уровне.

Еда с низким гликемическим индексом подготовит вас к самой продуктивной части суток, особенно если вы работаете в творческой сфере. Вы сможете сразу взяться за дело и многое успеете. При возможности пообедайте в компании коллег или друзей. Вы уже достаточно активны, чтобы четко выражать свои мысли.

14.00–16.00

Обычно: «Снова чувствую усталость. Последствия сладкого на обед? Но четверть чашки кофе — и все проходит».

Оптимально: работайте в полную силу. Рабочий день Волков только начинается. В течение двух часов после обеда вы можете справляться с задачами, но период максимальной активности пока не наступил. Это произойдет только через несколько часов.

16.00

Обычно: «Вот теперь я способна работать».

Оптимально: перекусите. Вы поели три часа назад, значит, до ужина осталось четыре часа. Перекусите, чтобы перебить аппетит, но следите за размером порции. Избыточное количество пищи повлияет на уровень инсулина и сведет на нет дневную продуктивность.

16.15–18.00

Обычно: «К тому времени, когда я наконец могу четко мыслить и эффективно действовать, рабочий день уже завершается. Все убивают время до конца рабочего времени, а я только расхожусь. Я тороплюсь, будто стараюсь за два часа сделать дневной объем работы».

Оптимально: общайтесь. Начался период активности. По сравнению с коллегами, относящимися к хронотипам Льва, Дельфина и Медведя, которые уже сбавляют обороты, вы в конце дня на пике и можете затмить их на встречах и обсуждениях тет-а-тет. Подходящее время, чтобы изложить свои идеи начальнику и коллегам.

18.00–19.00

Обычно: «Энергия зашкаливает. Отложенный эффект от количества выпитого кофе? Я спешу домой, готовлю семейный ужин и ем с детьми».

Оптимально: тренировка. У Волков вечерний подъем активности. Быстрота реакции, мышечный тонус, гибкость, работа сердца и легких находятся на пике. Используйте это. Отправляйтесь на долгую прогулку, загляните в спортзал, выгуляйте собаку или сходите с детьми в парк.

Я понимаю, что традиционно это время ужина, но Волкам необходимо избавиться от этого стереотипа. Трапеза рано вечером не пойдет им на пользу. Если у вас есть дети, ужинать придется по отдельному графику. Сначала накормите их, позанимайтесь с ними и дождитесь подходящего для себя биовремени. Если детей нет, сходите на тренировку. Активность естественным образом подавляет аппетит. Через несколько дней желудок привыкнет к более позднему времени ужина, и голод перестанет быть проблемой.

19.00–20.00

Обычно: «Дети занимаются своими делами, муж отдыхает на диване. Но я готова развлечься и ищу друзей для компании, чтобы сходить в бар или в кино».

Оптимально: близкое общение. Не обремененным обязательствами Волкам стоит остыть после тренировки, встретиться с друзьями, выпить аперитив перед ужином или с кем-нибудь пообщаться. Волки, у которых есть дети, могут помочь им с домашней работой или поиграть с ними. Хотя вам трудно сконцентрироваться из-за выброса кортизола, вы можете использовать свою энергию для заботы о близких.

20.00–21.00

Обычно: «Время открыть вино. Всегда жду этого момента, оно помогает мне остановить поток мыслей».

Оптимально: поужинайте. Поздно вечером, когда близится ночь, ваши ощущения — особенно вкусовые — обостряются. Поздний ужин принесет вам большее удовлетворение и позволит отказаться от последующих перекусов, из-за которых набегают лишние килограммы. Пейте вино до и во время ужина и прекратите после приема пищи, чтобы организм успел усвоить его перед сном (алкоголь на ночь будет причиной плохого сна). Вместо вина можно пить воду, чтобы подержать уровень жидкости.

21.00–23.00

Обычно: «После вина мне хочется есть, поэтому, сидя в интернете или в чате, я пару раз перекусываю. Не овощами или фруктами, а вредной едой или остатками ужина».

Оптимально: развлечения (включая секс). Весь день вы были в хорошем настроении, поэтому сейчас идеальный момент для непринужденной беседы или обсуждения дел с семьей или друзьями. Температура тела достигла максимального суточного значения, что хорошо для сексуальной активности. Секс приносит физиологическое удовлетворение почти всем системам организма и вызывает выброс гормонов, усиливающих привязанность между партнерами, а также дает заряд хорошего настроения на несколько часов. Поскольку вы, вероятно, еще некоторое время будете бодрствовать, то сможете насладиться последствиями, а не растратите их во сне. Аэробная нагрузка подавит голод, и вы с меньшей вероятностью станете кусочничать ночью. После секса займитесь домашними делами. У вас будет достаточно сил для решения рабочих вопросов, неприятной переписки и подведения бюджета.

23.00–0.00

Обычно: «Как правило, я сижу еще в интернете, смотрю телевизор или читаю и ем. Я начинаю думать о том, что пора идти спать, но сна ни в одном глазу».

Оптимально: снижайте активность. При использовании экранов свет синего спектра подавляет выброс мелатонина и предотвращает сонливость. Поэтому заканчивайте с компьютером и выключайте все устройства. Займитесь медитацией, чтением или растяжкой. В расслабленном состоянии пройдет второй суточный пик творческой активности.

Душ или ванна на ночь не только сэкономит 20 минут для утреннего выхода из сна, но и поможет заснуть. Пассивное нагревание — горячая ванна или душ — снижает внутреннюю температуру и подает мозгу сигнал для выброса мелатонина — это ключ, приводящий в действие механизм сна.

0.00

Обычно: «Я лежу в кровати и слушаю дыхание спящего мужа. Неспособность заснуть вызывает стресс, и я беспокоюсь, как пройдет завтрашний день».

Оптимально: отправляйтесь в постель. Изменив график принятия пищи и душа, количество кофеина и алкоголя, время тренировок и выключения экранов, вы станете засыпать примерно в 0.30. На это может уйти пара недель, но это достижимо.

0.30–2.30

Обычно: «Смотрю в потолок».

Оптимально: входите в первую фазу сна, в которой начинается физическое восстановление. Организм оздоравливается, поврежденные клетки исцеляются.

2.30–5.00

Обычно: «Скорее всего, сплю благодаря выпитому час назад снотворному».

Оптимально: входите во вторую фазу сна. В середине ночи отдых тела и мозга ничем не осложняется.

5.00–7.00

Обычно: «Наконец-то уснула, хотя уже скоро надо вставать».

Оптимально: входите в третью фазу сна. В завершающей части ночи вы находитесь в быстром сне. В это время происходит восстановление мозга и консолидация памяти. Если заснуть слишком поздно, эта фаза не наступает, из-за этого снижаются творческие способности и уменьшается время для восстановления и формирования мозга.

Медленно, но верно

Привыкайте к изменениям постепенно, добавляя одно-два новшества в неделю и четко придерживаясь их. Качество жизни улучшится уже через месяц.

Первая неделя

Завтракайте.

От 5 до 15 минут находитеcь на солнце, делая часовую прогулку.

Откажитесь от утреннего кофе.

Вторая неделя

Придерживайтесь изменений предыдущей недели.

Отложите кофе как минимум до 11.00.

Отложите ужин до 20.00.

Третья неделя

Придерживайтесь изменений предыдущих недель.

Перенесите душ с раннего утра на поздний вечер.

Извлекайте пользу из сэкономленного утром времени, планируя предстоящий день.

Четвертая неделя

Придерживайтесь изменений предыдущих недель.

Вечерняя тренировка.

Выключение всех электронных приборов к 23.00.

Ежедневное расписание Волка

- 7.00. Просыпайтесь по первому звонку будильника. Полежите в полусне до следующего звонка будильника в течение 20 минут. Потом встаньте и запишите на бумагу или диктофон любые идеи, что пришли вам в голову.
- 7.30–8.00. Одевайтесь и занимайтесь утренними делами.
- 8.00. Съешьте белковый завтрак. Десять минут погуляйте на солнце. Никакого кофе!
- 8.30–9.00. Выходите из дома. Короткая утренняя прогулка до машины или остановки общественного транспорта поможет вам проснуться.
- 9.00–11.00. Используйте утро для планирования дня. Время максимальной активности еще не пришло, поэтому подготовьтесь к самым продуктивным часам заранее.
- 11.00. Перерыв на кофе без сладкого. Углеводы вызовут заторможенность.
- 11.15–13.00. Закончите со всеми делами, не требующими хорошей концентрации или долгих размышлений.
- 13.00. Сбалансированный обед. Голова ясная, и вы способны четко выражать свои мысли. За обедом с коллегами вы будете неподражаемы и очаровательны.
- 14.00–16.00. Беритесь за сложную работу, требующую высокой концентрации.
- 16.00. Легкий перекус: 250 килокалорий, 25% белков и 75% углеводов.
- 16.15–18.00. Объединяйтесь и взаимодействуйте с людьми. Их энергия уже иссякает, а вы — на пике. Воспользуйтесь этим преимуществом и соберите или посетите совещание, сделайте нужные телефонные звонки, займитесь перепиской.
- 18.00–19.00. Тренировка, пока тело разогрето, будет эффективной, а риск травм снижен.
- 19.00–20.00. Приятное времяпрепровождение после тренировки, общение с друзьями перед ужином. Помощь детям с домашним заданием. Сейчас вы способны на все — пользуйтесь этим.
- 20.00–21.00. Ужин. Отложив прием пищи до этого часа, вы сможете отказаться от поздних перекусов. Углеводы помогут успокоиться и подготовиться ко сну.
- 21.00–23.00. Наилучший период в сутках, время для развлечений, в том числе и для секса.
- 23.00. Выключите все экраны. Расслабляйтесь, медитируйте, читайте, сделайте растяжку, примите горячую ванну или душ.
- 0.00. Отправляйтесь спать.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЮБЫХ ДЕЛ

В этой части рассказывается о том, как использовать силу времени для достижения успеха в разных сферах жизни: отношениях, занятиях физическими упражнениями, здоровье, сне, употреблении еды и напитков, работе, творчестве, финансах и развлечениях. В каждой главе даны рекомендации для конкретной сферы. Они разделены, чтобы вам было удобно обратиться непосредственно к интересующей вас теме и сразу получить нужную информацию. В каком бы порядке вы ее ни читали, она заставит вас пересмотреть режим всего, чем вы занимаетесь в жизни.

ГЛАВА 6

Взаимоотношения

Влюбиться	100
Звонок другу	103
Поссориться со спутником жизни	107
Заняться сексом	113
Планировать важные события	117
Поговорить с детьми	121

ВЛЮБИТЬСЯ

Провал: неспособность найти, установить и поддерживать романтические отношения.

Успех: поиск, укрепление и поддержание романтических отношений.

Простая наука

Возможно, вы сочтете меня неромантичным, но влюбленность — это биохимический процесс. Давайте его рассмотрим.

Ритм влечения начинается, когда вас захлестывает волна любви. Это может случиться в любое время. И происходит в буквальном смысле у вас под носом: и мужчины, и женщины выделяют феромоны, летучие вещества без запаха. Мы не чувствуем их, хотя через нос они воздействуют на мозг. Назовем это «любовью с первого вдоха». Если один человек реагирует на феромоны другого, то возникает сексуальное влечение. Можно влюбиться в красоту того, кто сидит в другом конце комнаты, но, пока вы не окажетесь на достаточном расстоянии, чтобы почувствовать запах, вы не узнаете, есть ли между вами «химия» (привлекают ли вас феромоны друг друга).

Биовремя тоже влияет на влечение. Согласно исследованию¹ Техасского государственного университета в Остине, мужчина способен определить фертильность женщины по одному только запаху. Ученые попросили женщин репродуктивного возраста три ночи подряд во время овуляции спать в одной футболке и три ночи, когда овуляции нет, в другой футболке. Затем мужчинам предложили понюхать футболки. Запах футболок, в которых женщины спали во время овуляции, испытуемые описали как более «приятный» и «сексуальный». Поэтому, дамы, чтобы повысить свою привлекательность, во время овуляции не пользуйтесь духами или ароматизированными средствами для мытья.

Я не утверждаю, что внешность не имеет значения. Конечно, имеет, но не в том смысле, как принято считать. Самым сексуальным выражением лица считается доброе. В исследовании 2014 года, проведенном в Китае², ученые демонстрировали портретные фотографии 120 участникам (половину из которых составляли женщины и половину — мужчины) и просили их оценить степень привлекательности.

Лица людей добрых и позитивных были оценены как более привлекательные, поэтому исследователи назвали феномен «доброта есть красота» эффектом нимба.

Какой вывод следует из привлекательности с точки зрения биовремени?

Ищите нового партнера тогда, когда вы в хорошем настроении.

- **Дельфины** находятся в хорошем настроении днем и вечером.
- **Львы** — утром и в начале дня. (Но худшее настроение Львов часто бывает лучше, чем самое хорошее настроение других хронотипов. Поэтому в их случае плохое настроение не будет выглядеть ужасно.)
- **Медведи** находятся в хорошем настроении с середины дня до раннего вечера.
- У **Волков** хорошее настроение с конца дня до позднего вечера.

Очевидно, поэтому принято устраивать свидание за ужином. Большинство хронотипов пребывает в хорошем настроении в конце дня.

Ритм симпатии начинается, когда возникает привязанность и вам хочется касаться партнера и быть рядом с ним. На него работают несколько гормонов, в том числе дофамин, серотонин, вазопрессин и самый важный — окситоцин. На раннем этапе отношений, когда пара постоянно ласкается, держится за руки, обнимается и целуется, окситоцин течет рекой. В Израиле в 2012 году ученые измеряли³ уровень окситоцина у 60 недавно сложившихся пар в течение трех месяцев, пока их отношения развивались, и сравнивали его с уровнем этого гормона у 43 одиноких людей. У пар уровень окситоцина был существенно выше, чем у одиноких. Подъем уровня окситоцина зависел от позитивного аффекта (уровня счастья) счастливых пар и их тревоги по поводу отношений. Все сводится к тому, что если сильно любишь, то беспокоишься о партнере и развитии отношений. Это приводит нас к следующему ритму.

Ритм привязанности — долгосрочная привязанность к партнеру, уровень которой в крови также можно измерить. Израильские исследователи протестировали пары, которые оставались вместе шесть месяцев после знакомства (почти половину из всех), и обнаружили, что их уровень окситоцина не снизился.

Ведущий исследователь, Рут Фельдман, так прокомментировала этот факт *Scientific American*: «Окситоцин может вызвать поведение, свойственное влюбленным, а такое поведение провоцирует повышение уровня окситоцина, что вновь сказывается на поведении». Ритм привязанности — позитивный цикл обратной связи, начинающийся с влечения и ежедневно усиливаемый симпатией. При

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

любой возможности ежедневно демонстрируйте симпатию и доброжелательность, чтобы сохранить любовь.

Обзор ритмов

Ритм влечения: когда вас привлекает объект любви из-за воздействия феромонов и эффекта нимба.

Ритм симпатии: когда вы чувствуете потребность находиться рядом с партнером из-за выброса гормонов любви.

Ритм привязанности: когда вы чувствуете долговременную связь с партнером из-за стабильного уровня гормонов любви.

Неподходящее время для влюбленности

11.00–14.00. Утренний уровень окситоцина, тестостерона и дофамина к этому времени спадает (даже у Волков). У всех хронотипов позитивный аффект будет ниже в разгар рабочего дня. Свидание в обед — хороший способ познакомиться и узнать друг друга, но влечение возникает за ужином.

Оптимальное время для влюбленности

Дельфин: 20.00 — после углеводного ужина, поднявшего серотонин, и секса, поднявшего окситоцин.

Лев: 7.00 — после утреннего секса.

Медведь: 16.00 — после дневного сна, когда возникает сильное возбуждение.

Волк: 23.00 — так же, как у Дельфинов.

ПОЗВОНИТЬ ДРУГУ

Провал: звонки переадресовываются на голосовую почту, никто не перезванивает, и/или вы звоните, когда друзья в плохом настроении или не могут говорить.

Успех: звонки друзьям, когда они свободны и готовы пообщаться.

Простая наука

Звонок другу кажется простейшей задачей. Вы набираете номер. Друг отвечает, поскольку телефон у него в руках или где-то рядом, и вы заводите долгую беседу. Строите планы или обмениваетесь мыслями, новостями и идеями, а потом вешаете трубку с ощущением, что вас любят и ценят.

Но так получается не всегда. Сколько раз вы звонили кому-нибудь и вместо дружеского голоса слышали автоответчик: «Я сейчас не могу говорить. Могу я перезвонить вам позже?» У вас появляется мысль, что вами пренебрегают, или вовсе не желают общаться, или даже занесли в черный список.

Мы социальные существа и нуждаемся в связи с другими людьми. Это запрограммировано в целях выживания. Конечно, в наши дни нет нужды объединяться, чтобы охотиться и добывать себе пропитание, но дружеские связи помогают избежать одиночества и его последствий: депрессии, расстройства иммунной системы и воспалительных процессов⁴.

Обмен сообщениями — предпочтительный сейчас способ связи между молодыми людьми — неравноценная замена личного общения. Телефонная связь все же лучше, так как позволяет слышать нюансы тона и интонации собеседника. Ничто так не подкрепляет дружбу, как общий смех.

Итак, когда следует звонить другу? Первый фактор — **ритм доступности**. Когда друзьям удобно разговаривать? Согласно исследованию Школы бизнеса Маршалл Университета Южной Калифорнии, проведенному в 2013 году⁵, большинство из 554 испытуемых сочли формальные и неформальные встречи неподходящим временем для разговора по телефону.

Проверка входящих вызовов, необходимость прервать встречу, чтобы ответить на звонок, и даже сам факт наличия телефона на встрече были признаны неуважением и помехой работе. Те, кто родился после 2000 года, чаще считают, что звонить по личным делам и отвечать на звонки в рабочее время — это нормально, чем

те, кому за сорок (то есть их начальники), а это может оказать значительное влияние на карьеру нынешней молодежи. **Если хотите считать себя хорошим другом, не ставьте собеседников в неловкую ситуацию, звоня им в рабочее время.**

Не стоит звонить женщине, недавно ставшей матерью, в то время, когда ребенок может спать. Не стоит звонить студентам, когда они могут готовиться к завтрашнему экзамену. Не звоните между 18.00 и 21.00, когда большинство ужи-нает. И не звоните во время эфира любимого шоу друга или в день спортивной игры. Это раздражает.

В звонках также присутствует **ритм интимности**. В исследовании Корнеллского университета 2015 года⁶ ученые проверяли не только время звонка, но и реакцию абонента и пришли к выводу, что чем позже сделан звонок, тем ближе отношения между беседующими. Поздно звонили только самым близким друзьям и романтическим партнерам. И в самом деле, поздний звонок — это подсознательный сигнал, что вы считаете эти отношения особенными. Если вы звоните днем, в звонке усматривается конкретный повод: обсуждение планов или обмен необходимой информацией. Звонком после заката вы негласно да-ете понять, что стремитесь чем-то поделиться, вести более глубокий и интимный диалог. Если вы звоните в 14.00, чтобы просто поболтать, это может показаться странным или навязчивым.

И наконец, придерживайтесь **ритма биовремени звонков**, иными словами, учитывайте хронотип абонента. Звонок Льву в 22.00 — это как звонок Волку в 2.00 или Медведю в полночь. Нужно быть *действительно близкими* друзьями, чтобы надеяться на разговор, когда друг уже наполовину спит. То же самое и с ранними звонками. Если вы Лев, то в 6.00 готовы к общению. А ваши друзья Медведи и Волки? Нет. В исследовании Корнеллского университета также рас-сматривались предпочтения времени телефонных звонков у разных хронотипов. Оказалось, что **утренние типы стараются звонить друзьям и общаться днем, а вечерние — поздно вечером.**

Очевидно, что ваш хроноритм тоже имеет значение, так что задумайтесь о цели звонка. Если вы настроены на развлечение или непринужденный разго-вор, позвоните, когда вы уже немного устали, или поздно вечером. Для важного разговора, требующего сосредоточенности, лучше позвонить в обед или в сере-дине дня, когда все хронотипы более активны.

Обзор ритмов

Ритм доступности: наличие у собеседника достаточного количества времени и внимания, чтобы ответить на звонок.

Ритм интимности: выбор времени звонка с учетом глубины и близости отношений.

Ритм биовремени звонков: выбор времени звонка с учетом хронотипа абонента.

Неподходящее время для звонка другу

9.00–15.00, 18.00–21.00. Не звоните по личным вопросам в рабочее и учебное время. Если необходимо связаться с другом в рабочее время, отправьте ему СМС. Кроме того, не стоит звонить во время ужина, когда человек наслаждается общением с семьей или может быть на свидании.

Оптимальное время для звонка другу

Поскольку ваша цель — укрепление социальных отношений, прежде чем набрать номер, спросите себя: «Когда мой друг действительно будет рад звонку?» Звоните в соответствии не *со своим* хронотипом, а с его. Если ваш друг...

Дельфин: 21.00–22.00.

Лев: 7.00–10.00.

Медведь: 20.00–22.00.

Волк: 21.00–23.00.

Оптимальное время для звонка родителям, бабушкам и дедушкам

Ответ для всех хронотипов: «Любое».

Как отец и психолог я советую вам звонить пожилым родственникам в любое удобное вам время, когда они не спят. Не думайте о доступности и сосредоточьтесь на частоте.

Престарелые люди, лишённые социальных связей, — самые уязвимые слои населения. Помимо очевидного риска нарушения когнитивных функций и смерти, они больше других подвержены заболеваниям. Одиночество в этом возрасте усиливает вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, повышения артериального давления и уровня кортизола, усугубляет последствия стрессов и депрессию. Ученые Университетского колледжа Лондона отслеживали⁷ состояние здоровья 6500 человек в возрасте 52 лет и старше в течение семи лет и обнаружили, что социально изолированные люди умирали почти в два раза чаще, чем те, кто регулярно созванивался и виделся с семьей и друзьями. Возможно, причины в том, что они не могли полноценно заботиться о себе, и в том, что душевные переживания отражаются на физическом состоянии. Скорее всего, и то и другое. Я не заставляю вас это делать, но, если вы лишний раз позвоните пожилому родственнику и поинтересуетесь, как у него дела, вы сможете продлить ему жизнь.

В исследовании Университетского колледжа Лондона, упомянутому выше, оказалось, что люди реже звонят членам семьи в вечернее время, предпочитая эти часы общению с друзьями. Предполагается, что семейные узы прочнее, чем дружеские. Можно звонить родителям, бабушкам и дедушкам в любое время, когда вам этого захочется, и, как правило, это происходит в дневное время. Пожилым это вполне подходит. После 65 лет большинство переключаются на биовремя Льва или Дельфина (подробнее в главе «Периодичность хронотипов» на с. 333) и склонны раньше вставать, раньше принимать пищу (недорогой комплексный обед) и раньше возвращаться домой. Со сверстниками они тоже общаются в более ранние часы.

ПОССОРИТЬСЯ СО СПУТНИКОМ ЖИЗНИ

Провал: несостоятельные аргументы, не приводящие к разрешению конфликта и приносящие горечь и обиду.

Успех: конструктивные аргументы, разрешающие конфликт и укрепляющие партнерские узы.

Простая наука

Пары и близкие друзья не всегда согласны друг с другом, да и с чего бы? У двух разных людей всегда будут разные мнения. Ссоры — неизбежная часть жизни. Можно подходить к этому здраво, вести открытый, честный и справедливый диалог, обсуждать разногласия и искать компромиссы. Или можно орать, визжать и изрыгать обвинения и язвительные колкости. Время ссоры будет влиять на результат — укрепит отношения или подорвет.

Главная хронометрическая хитрость: не ссорьтесь, если накануне плохо спали. Назовем это **ритмом депривации сна** — ритмом «обостренной реакции». Исследователи Тель-Авивского университета⁸ изучали при помощи МРТ и ЭЭГ мозг испытуемых с депривацией сна во время выполнения ими эмоционально-когнитивных заданий. Выяснилось, что при депривации сна люди неспособны контролировать свои эмоции. То, что должно было регистрироваться мозгом как «нейтральное», превращалось в «негативное». Из ссоры двух измотанных людей ничего хорошего не выйдет. Лучше отложить ее на время, когда вы будете чувствовать себя отдохнувшими.

А что сказать по поводу **ритма разрешения конфликта** — так называемого «не ложись спать в гневе»? Эту старую поговорку следовало бы перефразировать так: «Не ссорься перед сном». Во время глубокого сна мозг консолидирует память. Если в полночь вы ссорились и повышали голос, за ночь мозг закрепит негативные эмоции, оставшиеся от ссоры, даже если после нее вы помирились.

Исследователи из Массачусетского университета⁹ изучали память и эмоциональную реакцию испытуемых (106 мужчин и женщин) на различные изображения как после хорошего ночного сна, так и после целого дня бодрствования. Негативная эмоциональная реакция на неприятные изображения была сильнее у тех, кто ночью спал, чем у тех, кто бодрствовал. Провести ночь без сна из-за ссоры, возможно, лучше, чем поссориться, разрешить конфликт, а затем погрузиться

в глубокий сон. Не поймите меня неправильно. Я не предлагаю ругаться всю ночь. Если уж на то пошло, ссорьтесь (или продуктивно обсуждайте вопрос) ранним вечером, чтобы конфликт разрешился минимум за три часа до сна. Этого времени достаточно, чтобы до засыпания напитаться другими переживаниями и воспоминаниями.

Ритм настроения, или ритм «почему ты делаешь это сейчас?», может предсказать итог ссоры уже до первых орудийных залпов. Всем известно, что настроение (в широком смысле — то, как вы себя ощущаете в каждый момент времени) изменчиво. На протяжении дня на него влияют происходящие события, а также биовремя. В Варшавском университете в Польше в 2008 году измерили¹⁰ зависимость настроения от времени с помощью трехмерной модели. Первое измерение — это «энергетическое возбуждение», оно показывает, насколько вы энергичны или устали. Второе — «возбуждение напряженности» — показывает, насколько вы нервничаете или расслаблены. Третье — «чувственный тон» — определяет, насколько вы довольны или недовольны. Польские исследователи изучили дневные изменения трех маркеров настроения с 8.00 до 20.00 почти у 500 взрослых мужчин.

У людей утреннего типа уровень энергии сначала был высоким, достигал пика в полдень и резко спадал к вечеру. Днем они более расслаблены, чем вечерние типы, и максимально напряжены вечером. Уровень удовольствия у них тоже изначально выше, чем у вечерних типов, и лишь слегка снижался к концу дня. В наилучшем расположении духа они находились около 10.00, а в наихудшем (которое тем не менее заметно выше, чем у вечерних типов) — в 18.00. В целом они уставали, были напряжены и раздражены с конца дня до середины вечера.

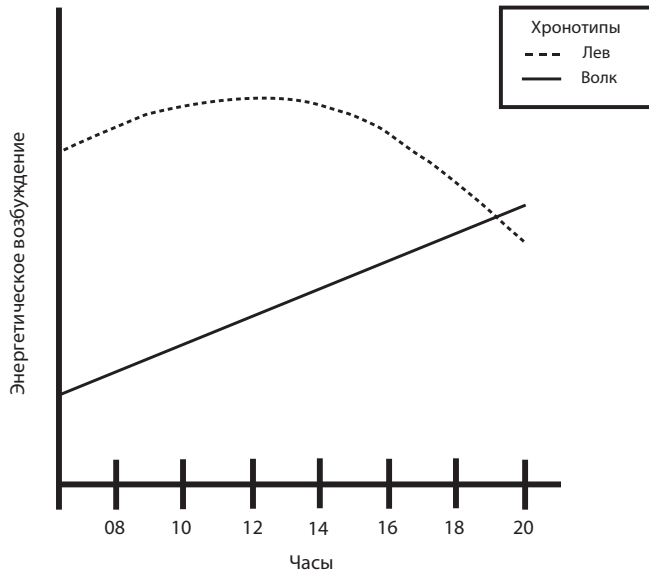
Не раскачивайте клетку Льва с 15.00 до 20.00.

У вечерних типов уровень энергии, поначалу низкий, постепенно поднимался в течение дня, достигая пиковых значений к ночи. Они начинали день с более высоким уровнем напряженности, чем утренние типы, расслабление ощущали в 16.00 и снова были напряжены до вечера. Ощущение удовольствия в течение дня менялось, с минимальными значениями в 8.00 и 16.00 и максимальным в 20.00. В целом Волки чувствуют себя уставшими, напряженными и раздражительными в течение всего дня, но хуже всего им приходится утром.

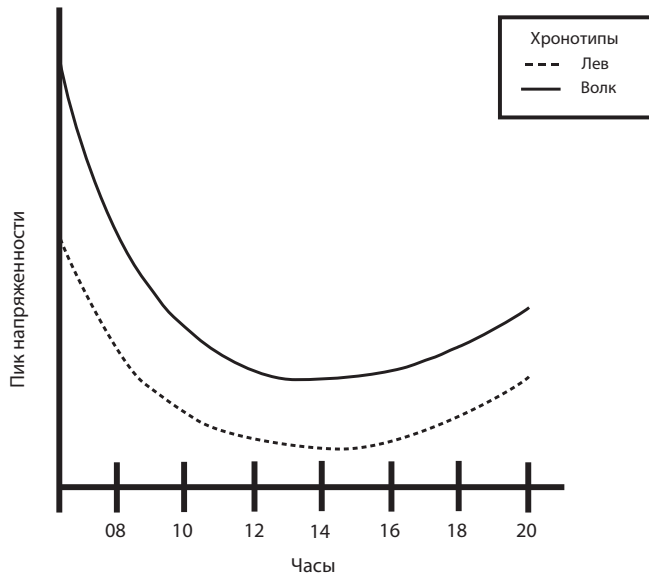
До полудня обращайтесь к Волку на свой страх и риск.

Дельфины и Медведи избегают конфликтов и ссор, насколько это возможно. В состоянии сонной инерции, длящейся до позднего утра, они кажутся отсутствующими. То же самое можно сказать о Медведях во время их послеобеденного энергетического спада в 14.00. **Не вступайте в конфликт с Дельфином или Медведем до 16.00, иначе вам покажется, что вы спорите с самим собой.**

Глава 6. Взаимоотношения

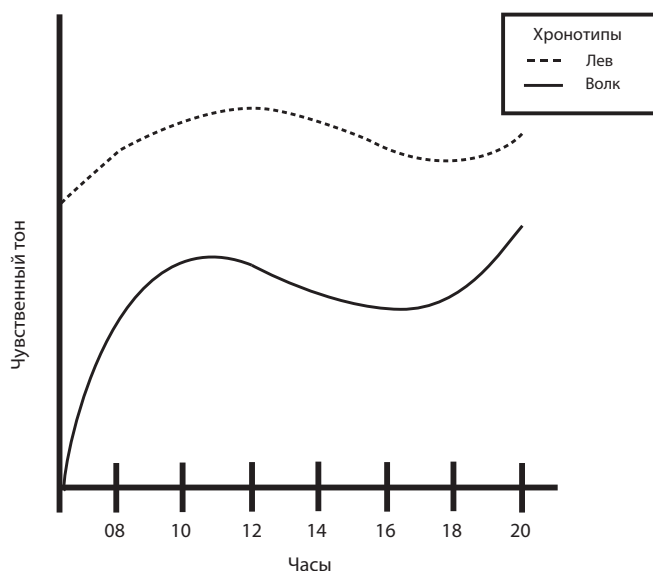


Утром у Льва отмечается высокий уровень энергии, который плавно снижается с середины дня до ночи. У Волков день начинается с низких показателей и приближается к максимуму тогда, когда Львы уже спят



Уровень тревожности/напряженности у Львов ниже, чем у Волков, и удерживается на протяжении всего дня

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел



Чувственный тон Львов — их расположение духа — выше, чем у Волков, в течение всего дня. Настроение Волков претерпевает за это время больше изменений, чем у эмоционально стабильных Львов

Ритм саморегуляции, или ритм «я не могу остановиться», — это способность думать о долгосрочной перспективе и отстраняться от временных эмоций или же говорить, что в голову придет, не задумываясь о последствиях: «Я себя не контролирую». У Львов, Дельфинов и Медведей более низкие показатели импульсивности и ориентации на будущее¹¹, чем у Волков, но при этом они способны наговорить лишнего. Волки же вряд ли вообще станут держать язык за зубами и выскажут все, что могут, чтобы выиграть спор *прямо сейчас*. Во время упадка сил (утром и в середине дня) Волки, возможно, и более раздражены, но менее язвительны. Если же они на подъеме и готовы к драке — спасайтесь бегством.

Обзор ритмов

Ритм депривации сна: переизбыток эмоций из-за недостаточного отдыха.

Ритм разрешения конфликтов: оптимальное время для ссоры, чтобы она не задерживалась в сознании.

Ритм настроения: влияние настроения на вероятность ввязаться в спор и на его интенсивность.

Ритм саморегуляции: сдержанность или несдержанность.

Неподходящее время для ссор с партнером

23.00. Ссора перед сном, когда вы оба устали и, следовательно, слишком восприимчивы, а в случае Львов и Медведей приблизились к минимальным показателям настроения, не самая лучшая идея. Вы даже можете тут же помириться, но сон сразу после ссоры закрепит негативные эмоции в мозге. Для конструктивного спора больше подойдет позднее утро или начало дня.

Оптимальное время для ссоры с партнером

Дельфин: 19.00. Дельфины избегают конфликтов и умеют слушать. Дождитесь, когда они закончат свой насыщенный углеводами ужин, и вы сможете прийти к согласию почти по любым вопросам.

Лев: 9.00. В это время Львы активны, аналитически мыслят и готовы решать проблемы, хотя они и не самые лучшие слушатели.

Медведь: 17.00. Медведи могут не понять, из-за чего спор, но в хорошем настроении с готовностью пойдут на компромисс.

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

Волк: 20.00. В этот час Волки максимально активны и четко выражают свои мысли, к тому же находятся в наилучшем расположении духа. Но все равно соблюдайте осторожность.

Таблица совместимости времени ссор для партнеров

Продуктивное обсуждение, ведущее к положительному разрешению.

Вы	Партнер			
	Дельфин	Лев	Медведь	Волк
Дельфин	19.00	19.00	17.00	19.00
Лев	19.00	9.00	15.00	17.00
Медведь	17.00	15.00	17.00	17.00
Волк	19.00	17.00	17.00	20.00

«Приятный побочный эффект редких ссор?»

«Я расхохоталась, услышав, что Волк может, не думая, сказать что угодно во время ссоры, — сказала **Энн, Волк**. — Это так похоже на меня. Когда я разойдусь, то говорю немыслимые вещи. Потом мне всегда стыдно, и я сожалею, что не сдержалась. Но, если мы с мужем — кстати, он Медведь — снова затрагиваем эту тему, я могу швырнуть в него тарелкой. Вечером, когда я на подъеме, я захожусь очень быстро — об этом я знала и раньше. А муж в это время совершенно расслаблен, и из-за этого несоответствия мы чаще всего и ссоримся. Я злюсь, когда он не жаждет поговорить, сходить куда-нибудь или сделать что-нибудь по дому. А он раздражается, что я его пилю. И как только он скажет „пилишь“, у меня тут же срывает крышу. Поэтому мы пришли к решению, что я буду уважать его биовремя, а он — мое. Я не пристаю к нему, когда он отдыхает, а он не будет говорить, что я его пилю, никогда. Мы будем заниматься своими делами, каждый в свое биовремя, а „продуктивные диалоги“ устраивать только днем. И это работает! Если я реализую свою энергию на писательство (всегда хотела этим заняться), то уже так не злюсь на него. Приятный побочный эффект редких ссор? Ну и больше секса».

ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ

Провал: неудовлетворительная сексуальная жизнь или ее отсутствие.

Успех: регулярная сексуальная жизнь, исключительно благотворно влияющая на здоровье.

Простая наука

Почему человечество решило заниматься сексом перед сном в постели — в ночное время и в том месте, где мы должны лишь отдохнуть?

Один из аргументов — секс способствует хорошему сну. Но научных подтверждений этому нет. Как эксперт в области сомнологии я с уверенностью могу подтвердить тот факт, что если вы ляжете ночью в постель и выключите свет, то точно заснете. 15–30 минут секса здесь ни при чем. Уровень мелатонина поднимается с выключением света. Секс при ярком свете откладывает наступление сна у женщин, в полусонном состоянии не способствуют интимному сближению партнеров. У Дельфинов и Волков физическое возбуждение в ночное время стимулирует активность и может привести к бессоннице. И в итоге придется разглядывать потолок и слушать храп партнера.

В недавнем исследовании сексуальности испытуемых опрашивали, в какое время они занимаются сексом и почему¹². **Ритм удобства** — вы уже в кровати, партнер рядом, и секс не нарушает рабочий график — назвали причиной 72% опрошенных, сексуальный настрой — только 28%. Почему же люди чувствуют влечение между 23.00 и 1.00? Сердечный ритм в это время замедляется, а мелатонин вызывает сонливость. Организм не готов *ни к какой* физической активности, не говоря уже о сексе. Отказ из-за усталости или нежелания может ранить чувства партнера и привести к эмоциональному отчуждению. Но секс как повинность тоже не способствует укреплению любовных отношений. И секс без эмоций определенно не усиливает влечение и желание заниматься этим почаще.

Хотя мы и привыкли ассоциировать секс со временем сна, **ритм влечения** достигает своего максимума утром¹³, когда тестостерон и у мужчин, и у женщин достигает пиковых значений (тогда как ночью опускается до минимума).

Сексуальные фантазии в основном посещают нас ночью и рано утром с притоком тестостерона, поэтому большинство мужчин утром испытывают эрекцию. Секс после пробуждения — хорошее начало дня. Он наполнит энергией, снизит стресс и тревожность и вызовет положительный гормональный всплеск, эффект

которого продержится несколько часов и обеспечит прилив творческой энергии. Возможно, у вас появятся интересные идеи, повысится продуктивность и чувство удовольствия от жизни.

Хороший секс при условии влечения и физической и умственной активности оказывает крайне благоприятное влияние на физическое и психическое здоровье. Оздоровляющий **ритм послевукиа** усиливает циркуляцию крови, снабжая кислородом весь организм, и дарит хорошее самочувствие. Секреторные иммуноглобулины, образующиеся во время секса, подпитывают иммунную систему, предотвращая небольшие недомогания. Во время оргазма выделяется окситоцин, поднимая настроение и даря ощущение близости с партнером на весь день. Когда уровень окситоцина поднимается, уровень кортизола снижается, как качели. Чем больше секса, тем меньше стресса и таких проблем, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и аффективные расстройства. Все эти преимущества растрачиваются на сон, если вы сразу засыпаете. Однако Дельфинам и Волкам, активность которых длится до полуночи или позже, вечерний секс может принести расслабление и покой.

А что по поводу **ритма мастурбации**? В конце концов, партнер для секса не обязателен. Фактически мастурбирует большинство американских мужчин (95%) и женщин (85%)¹⁴ вне зависимости от наличия партнера. Чтобы ощутить все гормональные преимущества секса, мастурбируйте в соответствии со своим биоритмом при сильном желании (6.00 для Львов, 8.00 для Медведей и 10.00 для Волков) или при необходимости уменьшить стресс и поднять настроение (ранний вечер для Львов, начало дня для Медведей и раннее утро для Волков). А что с Дельфинами? Им для снижения уровня кортизола рекомендуется мастурбировать за час-два перед сном, то есть около 20.00.

Обзор ритмов

Ритм удобства: секс просто потому, что оба в постели и ничем больше не заняты.

Ритм влечения: максимальный уровень тестостерона, усиливающий желание.

Ритм послевукиа: поступление в кровь окситоцина и других веществ, обеспечивающих хорошее самочувствие.

Ритм мастурбации: занятия сексом в одиночестве.

Неподходящее время для секса

23.00–1.00, когда происходит 50% всех половых актов.

Оптимальное время для секса

Дельфин: 20.00.

Лев: 6.00–7.00.

Медведь: 7.00–21.00.

Волк: 10.00–22.30.

Проверка на практике

Вне изолированной комнаты я не советую Волкам заниматься в 10.00 быстрым сексом или мастурбацией. Может быть, вы настолько привыкли к сексу перед сном, что мысль об утреннем сексе вызывает отторжение? Или вам нравится идея, но она не вписывается в ваш график? Ничего страшного. Просто знайте, что в подходящее время секс может приносить большее удовлетворение и идти на пользу здоровью. Это не означает, что в остальное время он неудовлетворителен или вреден для здоровья. Я вовсе не хотел бы, чтобы люди реже занимались сексом только из оглядки на свой хроноритм. Спонтанность важна не меньше, чем уровень тестостерона. Если есть желание — вперед.

Таблицы сексуальной совместимости хронотипов

Эти три таблицы — для гетеросексуальных пар, гомосексуальных и лесбийских — основаны на исследовании¹⁵ Варшавского университета с участием 565 испытуемых (от 18 до 57 лет). Время в каждой ячейке — **выбранный диапазон для секса исходя из желания, а не из удобства**. Самая большая проблема

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

в том, что у женщин с любым хронотипом наблюдается сильное желание с 18.00 до полуночи, а у Львов, по их словам, желание возникает только рано утром. Но мужчины с любым хронотипом ощущают сильную потребность в сексе утром и вечером. Даже мужчины-Волки — в 9.00. Мужчины-Львы, даже очень уставшие, не откажутся от секса в полночь.

В таблице гетеросексуальной совместимости лидирует вечернее время, поскольку мужчины, желающие секса утром, и ночью не откажут женщине. Из-за предпочтений мужчинами утреннего секса в таблице для гомосексуальных пар встречаются утренние часы. В таблице для лесбийских пар все наоборот, за исключением женщин-Львов.

Гетеросексуальные пары	Мужчина Дельфин	Мужчина Лев	Мужчина Медведь	Мужчина Волк
Женщина Дельфин	20.00/8.00	20.00/7.00	22.00/8.00	20.00/9.00
Женщина Лев	19.00/7.00	18.00/6.00	20.00/7.00	19.00/8.00
Женщина Медведь	20.00/7.30	21.00/7.30	22.00/7.30	22.30/8.00
Женщина Волк	21.00/9.00	21.00/9.00	22.00/9.00	23.00

Гомосексуальные пары	Дельфин	Лев	Медведь	Волк
Дельфин	8.00/20.00	7.00/20.00	8.00/22.00	9.00/22.00
Лев	7.00/20.00	6.00/18.00	7.00/21.00	9.00/21.00
Медведь	8.00/22.00	7.00/21.00	7.30/22.00	10.00/23.00
Волк	9.00/22.00	9.00/21.00	10.00/23.00	11.00/23.00

Лесбийские пары	Дельфин	Лев	Медведь	Волк
Дельфин	20.00	20.00/8.00	21.00	22.00
Лев	20.00/8.00	18.00/6.00	21.00/7.00	21.00/9.00
Медведь	21.00	21.00/7.00	19.30	22.00
Волк	22.00	21.00/9.00	22.00	23.00

ПЛАНИРОВАТЬ ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ

Провал: увязнуть в сборе информации, деталях или на этапе идеи либо принять поспешное решение, о котором будете жалеть всю жизнь.

Успех: совместное обдумывание, сбор информации и запуск блестящего плана, который по душе вам обоим.

Простая наука

Большинство людей не сходится в вопросах разделения обязанностей и деталей планирования отпуска, свадьбы или неопределенного периода времени под названием «будущее». Успешно справиться с этим **помогут две хронометрические хитрости.**

1. Подбор подходящих для каждого хронотипа задач.
2. Планирование в подходящее для каждой задачи время суток.

С учетом первого пункта планирование потребует концентрации, внимания к задаче на протяжении длительного времени, гибкости и творческого подхода. Редко встречаются люди или хронотипы, *одинаково* хорошо ими владеющие. Каждый хронотип вносит свой вклад в общее дело.

- **Дельфины** — перфекционисты. **Плюсы:** они отлично справляются с поиском информации и будут неумолимо искать лучшие отели, варианты перелетов, учитывать рейтинги. **Минусы:** широкий выбор может их обескуражить, им сложно долгое время делать одно и то же.
- **Львы** могут отвечать за вынесение решений и все контролировать. **Плюсы:** приведут план к исполнению и все организуют. **Минусы:** иногда планируют поездку слишком тщательно, не оставляя времени на спонтанные идеи.
- **Медведи** будут довольны любым решением Дельфинов и Львов. **Плюсы:** их энтузиазм и гибкость всегда кстати. **Минусы:** на энтузиазме и гибкости далеко не уедешь.
- **Волки** — люди импульсивные и творческие. **Плюсы:** рожают нестандартные идеи и заражают духом приключений, не обращая внимания на цену и не учитывая организационные вопросы. **Минусы:** их спонтанное

предложение: «Давай забронируем, а потом посмотрим» может либо обернуться как отличным отпуском, так и катастрофой.

Теперь перейдем ко второму пункту (выполнение определенных задач в определенное время).

Ритм фантазии определяет, когда лучше всего представлять, как пройдет отпуск, свадьба или чего ждать в будущем, и дать волю мечтам, воображая, куда вы хотели бы отправиться и чем заняться.

В 2011 году исследователи Колледжа Альбион¹⁶ попросили испытуемых отвечать на одни и те же вопросы в разное время суток и нашли связь между способностью давать правильные ответы и типом (вечерним или утренним). Среди задач были аналитические (логические, математические) или творческие (для которых нужно озарение).

Пример аналитического вопроса на знание программы средней школы по математике (извините): поезд А выезжает из города А и едет на восток со скоростью 13 км/ч в город Б, находящийся на расстоянии 321 км от города А. В это же время поезд Б выезжает из города Б на запад в город А со скоростью 97 км/ч. Когда они встретятся?¹⁷

А вот пример творческого задания: отец с сыном попали в аварию. Отец погиб. Мальчика везут в больницу и помещают в операционную. Входит хирург и говорит: «Я не могу оперировать этого ребенка. Это мой сын!» Как такое возможно?¹⁸

Все хромотипы справлялись с творческими заданиями во время спада активности, когда сознание было рассеянным и затуманенным: утренние типы — вечером, а вечерние — утром.

Что это означает? Представляйте, например, свадьбу или потрясающий отпуск и обсуждайте их, когда устали или уровень вашей активности снижен.

Как воплотить эти фантазии в реальность? **Ритм организации** необходим для рутинной работы по выбору отелей и перелетов, бронированию банкетов и флористов. Собирайте информацию и сравнивайте цены, находясь в наилучшей форме для решения аналитических задач, то есть в часы максимальной активности.

При обсуждении фантазий и деталей события с партнером, другом или членами семьи в игру вступает **ритм внимания**. Вам потребуется устойчивое внимание, как его называют психологи, то есть способность достаточно долго фиксироваться на скучных организационных вопросах, когда вы предпочли бы заняться чем-нибудь другим.

Когда вы лучше всего способны удерживать внимание и максимально долго заниматься одной задачей? В исследовании, проведенном в 2014 году в Испании¹⁹, испытуемых сгруппировали по хронотипу и проверили их способность справляться с задачами в разное время суток. Утренние типы успешно выполняли их утром и вечером и показали стабильные хорошие результаты в оптимальное для себя время. Вечерние типы справлялись с задачами вечером лучше, чем утром, и оказались неспособны концентрироваться на протяжении такого же времени, как утренние типы, в любое время дня. Как и предполагалось, Волки менее усидчивы, то есть не могут так же долго удерживать свое внимание, как Львы.

Точность и оперативность у всех со временем падает. Даже Львы начинают отвлекаться, если долго корпят над одним заданием. В реальной жизни (за пределами лаборатории или вне исследования) разумно ограничить обсуждение организационных вопросов 45 минутами. Если за это время вы не закончили планирование, отложите вопрос на другой день и потратьте на его решение столько же времени, а потом повторяйте эту схему, пока всё не сделаете. Кроме того, стоит помнить, что любое задание проще выполнить после хорошего ночного сна.

Обзор ритмов

Ритм фантазии: готовность мозга к визуализации мечты и порождению творческих идей.

Ритм организации: готовность мозга к анализу вариантов, поиску информации, подсчету бюджета и бронированию.

Ритм внимания: возможность удерживать внимание на деталях.

Неподходящее время для планирования важных событий

В последнюю минуту.

Оптимальное время для планирования важных событий

Поскольку каждому хронотипу свойственно лучше всего справляться с определенными задачами, разумно распределить обязанности. Дельфины и Львы могут отвечать за сбор информации и планирование. Медведям и Волкам стоит заняться идеями. Подходящее время для каждого хронотипа таково.

Дельфин: обсуждение идей с 8.00 до полудня. Сбор информации и утверждение планов с 20.00 до 22.00.

Лев: обсуждение идей с 20.00 до 22.00. Сбор информации и утверждение планов с 6.00 до 9.00.

Медведь: обсуждение идей с 14.00 до 15.00, с 18.00 до 21.00. Сбор информации и утверждение планов с 10.00 до 14.00.

Волк: обсуждение идей с 8.00 до полудня. Сбор информации и утверждение планов с 18.00 до 22.00.

ПОГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ

Провал: разговор со стеной — вас игнорируют или стараются уйти от разговора, несмотря на все попытки найти общий язык.

Успех: вовлечение детей в беседу, когда они открыты, способность улавливать их психологическое состояние, помогать им и укреплять связь между вами.

Простая наука

Когда разговаривать с детьми? Как психолог, могу дать вам простой ответ: «Тогда, когда они этого захотят».

Очень часто, спросив, как прошел день, вы слышите «ничего» и «нормально». Но потом, когда вы меньше всего этого ожидаете, дети вдруг посвящают вас в свой внутренний мир. Девять раз из десяти это происходит именно тогда, когда вы чем-то заняты. Дети обладают необъяснимой способностью искать внимания родителей в самый неподходящий для этого момент.

Прежде всего сверьтесь со своим биовременем.

Начиная разговор, помните: «когда» — важнее, чем то, «что» вы собираетесь сказать, если хотите, чтобы они слушали.

Ритм отвлеченности. Дети будут открыты для общения, когда их легко отвлечь (они не сосредоточены на своих задачах — выполнении уроков, компьютерных играх или компьютерной переписке) — и уровень их активности снижен (во время энергетического спада или усталости, когда они не прыгают до потолка). Когда это может быть? Зависит от возраста ребенка.

Взрослое население делится на четыре хронотипа. Детей же в разном возрасте относят к разным категориям. Например, так.

- **Младенцы** в большинстве своем Волки — спят днем и активны ночью.
- **С момента, когда они начинают ходить, и до детсадовского возраста** они, как правило, Львы: просыпаются до рассвета и рано засыпают. Дневной сон им чрезвычайно полезен, поскольку позволяет подзарядиться.

Если в этом возрасте ребенок не живет по расписанию Льва, то, скорее всего, потому, что адаптировался к расписанию своих родителей или слишком долго спит днем.

- **В начальной школе** большинство из них Медведи. Дети просыпаются и засыпают вместе с солнцем и отвыкают от дневного сна.
- **Подростки** обычно Волки. С утра похожи на зомби, ночью их распирает энергия, к неудовольствию родителей, которые хотят в это время покоя и тишины.

Чтобы определить, когда ребенок готов к общению, в первую очередь следует рассматривать его возраст.

- **От 1 года до 6 лет.** Заводите важные разговоры сразу после обеда и ужина. У маленького Льва после приема пищи сахар в крови начинает медленно опускаться. В течение 30 минут он притормаживается, но не выключается, и это идеальное время для общения.
- **От 7 до 12 лет.** Начинайте разговор после школы, с 15.00 до 17.00, во время предсказуемого дневного снижения настроения. Обычно я советую своим клиентам разговаривать с ребенком в автомобиле, пока они везут его на внешкольные и спортивные занятия. Сочетание биовремени, нахождения бок о бок (не лицом к лицу) и вынужденной близости творит чудеса. Но если день в школе был неудачным, общайтесь на предложенную ребенком тему и не настаивайте на своей.
- **От 13 до 18 лет.** Наилучшим временем для разговора будет 22.00. Поздно вечером тинейджеры-Волки откровенны и словоохотливы. Если вам удастся застать их в течение часа перед сном, вы удивитесь, сколько всего они расскажут с удовольствием.

Теперь вы знаете, когда дети готовы к общению с вами. Но разговор — улица с двухсторонним движением. Когда **вы** будете в наилучшей форме для беседы?

Ритм терпения: возможность сохранять спокойствие, что нужно и вам, и ребенку. Согласно исследованию Университета Питтсбурга²⁰ 2014 года, проведенному с участием 976 тринадцатилетних детей, крик родителей приравнивается к физическому насилию над ребенком и может привести к противоправным действиям с его стороны и депрессии.

Даже последующая мягкость не нейтрализует негативного эффекта. Существует прямая связь между вашим настроением во время разговора с ребенком и его способностью общаться с окружающими.

Разговаривайте с ребенком, когда ваш уровень кортизола снижен (в середине дня или перед сном), уровень серотонина повышен (после богатой углеводами

пищи или тренировки) и после всплеска окситоцина (после секса или другой формы проявления привязанности).

Обзор ритмов

Ритм отвлеченности: период, в который ребенок испытывает спад активности, небольшую усталость и трудности сосредоточения.

Ритм терпения: возможность сохранять спокойствие.

Неподходящее время для разговора с ребенком

7.00 и 17.00. В 7.00 все торопятся. Дети голодны и активны из-за утреннего подъема кортизола (если они не подростки-Волки — в этом случае вы будете счастливы, если они смогут нормально одеться). У вас к тому же повышено артериальное давление, и вы легко раздражаетесь, находясь в тумане сонной инерции. Очевидно, что вы будете обсуждать за завтраком организационные вопросы. Советы и зондирование почвы отложите на другое время.

Следующий час пик — в 17.00. Дети голодны и раздражены, им еще предстоит делать домашнее задание. Вы измотаны после рабочего дня, и вас ждет много работы по дому. Попытки искреннего разговора в таком состоянии будут бесполезны и непродуктивны.

Оптимальное время для разговора с ребенком

Вопрос в том, когда вы способны сохранять спокойствие.

Дельфин: в 19.00, после богатого углеводами ужина и до вечернего подъема уровня кортизола.

Лев: в 15.00. Если не смогли поговорить за завтраком, заберите ребенка из школы. Вы будете олицетворением спокойствия с 20.00 до 21.00.

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

Медведь: в 16.00. Ваш пик спокойствия наступает в этот час в воскресенье, после утреннего секса, обильного обеда и долгой прогулки. В других случаях стоит попробовать поговорить с ребенком после школьных занятий.

Волк: в 20.00. Волки — ночные родители, они не устают вечером, когда нужно помочь с домашним заданием или почитать на ночь книгу. Воспользуйтесь своим вечерним подъемом настроения.

«Выключи это немедленно!»

Я рекомендовал взрослым Дельфинам, Львам, Медведям и Волкам выключать все экраны за час до сна, чтобы лучше спать. Несовершеннолетним час покоя будет не менее полезен. Тинейджеры и без того склонны к Волчьим повадкам, а ночные бдения в интернете дополнительно усугубляют их. У несовершеннолетних вечерних типов часто бывает плохая успеваемость²¹, тревожность, депрессия, зависимость от интернета и ощущение недостаточной поддержки со стороны семьи²². Насколько их возмутит насильственное выключение экранов в определенное время, настолько же это будет полезным для их академических успехов и психологического состояния. Потом они еще скажут вам спасибо (вообще-то это маловероятно, но надежда умирает последней).

ГЛАВА 7

Фитнес

Отправиться на пробежку	126
Сыграть в командную игру	129
Заняться йогой	133
Выполнить силовую тренировку	136

ОТПРАВИТЬСЯ НА ПРОБЕЖКУ

Провал: заставлять себя бегать, ненавидеть бег каждую минуту, со стыдом едва переставлять ноги и рисковать получить травму или регулярно пропускать пробежку.

Успех: лететь как будто на крыльях, заниматься регулярно, сбавлять вес и чувствовать себя великолепно.

Простая наука

Оптимальное время для пробежки зависит от ваших конкретных целей. Вы хотите благодаря бегу сбросить вес? Хотите соревноваться или самосовершенствоваться? Улучшить здоровье?

Для **ритма сжигания жира** можно бегать утром или вечером. Пробежка натощак в первый час после пробуждения превращает жир в энергию, потому что вы еще не употребляли в пищу углеводы. Если собираетесь бегать до завтрака, не забывайте пить побольше воды. После пробежки съешьте завтрак, состоящий на 50% из углеводов и на 50% из белков, чтобы подбросить дров в топку метаболизма. Во время вечерней тренировки происходит выброс эндорфинов, снижающих аппетит в конце дня, когда люди предрасположены наесться до отвала. Но исследования показывают, что утренние пробежки с большей вероятностью войдут в привычку, потому что перед ними не проходит день, за который можно найти оправдание для пропуска тренировки.

Для **ритма производительности** бегайте в соответствии с предпочтительным для себя временем пробуждения. Многочисленные исследования подтверждают, что люди быстрее бегают и ездят на велосипеде, а также с большей силой бьют по бейсбольному мячу днем и вечером, чем утром. Однако исследование, проведенное в 2015 году в Великобритании¹, доказало, что самым существенным фактором для определения времени максимальной производительности спортсменов является предпочтительное ими время подъема относительно времени тренировки. Спортсмены тренировались несколько раз в день под руководством исследователей, которые измеряли их скорость и сноровку. Те, кто встает рано, лучшие результаты показали поздним утром. Те, кто встает чуть позже, демонстрировали наилучшие результаты

днем. Спортсмены, встающие поздно, отлично работали вечером. Индивидуальная производительность спортсменов варьировалась на 26% от утренней тренировки до вечерней. Если вы Лев, а соревнование назначено на раннее утро, вам повезло. В остальных случаях вы попадаете в невыгодное положение. Но вы можете подогнать свое биовремя для оптимальных результатов забега так же, как при перемещении в другой часовой пояс (см. раздел «Путешествовать», с. 319).

Глубокий сон сам по себе улучшает функционирование иммунной системы и сердца, снижает артериальное давление и снимает тревожность. Чтобы повысить качество сна, для здорового **ритма отдыха** бегайте по утрам. Исследователи Аппалачского государственного университета² разделили испытуемых на группы, каждая из которых занималась на беговой дорожке в определенное время — в 7.00, 13.00 и 19.00, и отслеживали показатели артериального давления и сна. У группы, занимавшейся в 7.00, давление в ночное время падало на 25% а продолжительность глубокого сна с дельта-волнами была на 33% дольше, чем у группы, занимавшейся в 19.00.

Обзор ритмов

Ритм сжигания жира: когда бегать, чтобы сжигать жир и ускорить метаболизм.

Ритм производительности: когда бегать, чтобы бежать быстрее.

Ритм отдыха: когда бегать для повышения качества сна.

Неподходящее время для пробежки

6.00. Бег на рассвете повышает вероятность травмы. Внутренняя температура еще низкая, мышцы и суставы подвержены растяжениям. Но через полтора часа после пробуждения температура повысится и риск травмы значительно снизится. Также на это влияет время года, особенно если вы живете в засушливой местности. (Подробнее о влиянии смены сезонов на хроноритмы в главе «Хронотип и сезонные ритмы» на с. 327.)

Оптимальное время для пробежки

Лев: 17.30 — для быстрого бега и заряда энергии.

Дельфин: 7.30 — утренние пробежки помогут спать дольше и глубже, и вам будут особенно полезны восстанавливающие дельта-волны, необходимые всем, кто, как и вы, спит неглубоко.

Медведь: 7.30 или 12.00 — либо для сжигающей жиры пробежки натошак, либо для снижения аппетита в полдень.

Волк: 18.00 — для лучшей производительности и вечернего сжигания жира.

«Теперь я часть этой активной жизни»

«Последнее, чего мне хотелось в конце рабочего дня, — это тренировка, — говорил Роберт — Лев из Бостона. — Но я решил попробовать. Я принес спортивную одежду в офис и начал бегать домой, вместо того чтобы ехать на автомобиле или общественном транспорте. И сразу заметил, что на улицах много людей, занимающихся бегом, гуляющих с собакой или с коляской. Это совсем не то, что бегать на рассвете, когда попадается один-два человека. Иногда толпа раздражает. Но в целом мне нравится общество и ощущение, что теперь я часть этой активной жизни. Я прихожу домой, принимаю душ, и мне хватает сил, чтобы встретиться с друзьями за ужином. Конечно, чтобы привыкнуть, потребовалось время. Но оно того стоило. Пара моих коллег „заразились“ идеей пробежки до дома, и теперь мы бегаем вместе. Не знаю, в дружеском ли соревновании дело или я уже втянулся, но я стал и бегать быстрее».

СЫГРАТЬ В КОМАНДНУЮ ИГРУ

Провал: опозориться на поле, показать себя плохим спортсменом и/или считать минуты до конца игры.

Успех: хорошо играть, получать удовольствие и чувствовать, что мама гордилась бы тобой.

Простая наука

Командные игроки обладают «психологической стойкостью»³ — набором качеств, включающим устойчивость (способность отражать удары), упорство (способность продолжать) и оптимизм (способность видеть возможность победы). Игра в спортивной команде помогает детям развить необходимые навыки, такие как вера в собственные силы (вера в себя) и эмоциональная отзывчивость (способность понимать чувства других и адекватно реагировать на них). К тому же играть с друзьями на свежем воздухе и делить с ними радость победы (и горечь поражения) — отличный способ провести выходной день. Любая групповая активность (книжный клуб, карточные игры, видеоигры и т.д.) приносит психологическую и эмоциональную пользу. Прелесть командной игры в том, что такой спорт еще и полезен.

Чтобы максимально интересно провести время, поладить с партнерами по команде и оппонентами и превзойти себя, помните о хронометрической хитрости: играйте на закате.

Но насколько вам интересна игра? Вы стоите в дальней части поля, считая минуты до конца иннинга*, когда усядетесь на скамейке запасных и возьмете пива? Или вы действительно заинтересованы в победе и в том, чтобы удержаться в игре на выбывание? Одним хронотипам в большей степени свойственен дух соперничества и ориентация на цель, чем другим. В футбольном матче между Львами и Волками первые одержат легкую победу, поскольку Волки, скорее всего, вообще не явятся на игру (если игра назначена раньше 21.00).

С учетом ритма конкуренции...

— У Дельфинов время продуктивности и активности с 16.00 до 18.00, но командные игры не слишком популярны у них. Они страдают бессонницей и всегда чувствуют себя слишком уставшими для игры.

* Период игры в бейсболе. *Прим. ред.*

- **Львы** чаще других участвуют в командных играх⁴ и ведут себя на поле агрессивно. Если они играют вечером, им необходимо побыть на солнце в конце дня и питаться белковыми продуктами, чтобы поддержать энергию.
- **Медведи** достигают своего пика, когда могут «выложиться по полной», в середине дня и выдают все, на что способны, пока не упрутся в «стену» дневного сна. В начале вечера они снова воспрянут духом.
- **Волки...** Единственный групповой вид спорта, в котором я могу их представить, — это пиво-понг. Вечерние типы не тяготеют к активной физической нагрузке и в целом предпочитают сидячий образ жизни⁵. Однако любые состязания, которые смотришь вместе с ними, приобретают олимпийский масштаб. В моей практике Волки обычно выбирали одиночные виды спорта, такие как бег или плавание. Если Волк вступает в команду, то предпочитает играть вечером.

Ритм координации — периоды, когда вы с наименьшей вероятностью выставите себя в невыгодном свете перед друзьями. Эти периоды зависят от того, сколько времени прошло с момента вашего пробуждения, насколько вы устали, и от степени сложности игры⁶. Если вы устали и после пробуждения прошло уже много часов, то ваши действия будут слегка неуклюжими. Но, если вы активны, бодры и уверены в том, что делаете, то покорите своей координацией и зрителей, и партнеров по команде. Для большинства людей (Медведей) пик координации движений будет между 17.00 и 20.00. Для Львов — с 15.00 до 18.00, для Волков — с 18.00 до 21.00.

Ритм силы — время, когда вы способны действовать на максимуме, можно отследить по колебаниям температуры тела. С ее повышением увеличивается дыхательный объем, кровь приливает к мышцам, гибкость улучшается. Вы реагируете на все быстрее, а руки, ноги и спина преисполнены мощи. Пик силы и выносливости — с 18.00 до 21.00 для Медведей (у Львов на два часа раньше, а у Волков на два часа позже). Если вы увлекаетесь теннисом, ракетболом, гольфом, бейсболом или хоккеем, то сила захвата будет выше во второй половине дня и начале вечера.

Вы никогда не задумывались, почему профессиональные спортивные состязания проходят вечером? Дело не только в прайм-тайме, но и в том, что в это время спортсмены показывают лучшую эффективность. По крайней мере, некоторые, что зависит от хронотипа. В 2011 году исследователи

Больничного центра сомнологии Марты Джефферсон в Шарлотсвилле, в штате Виргиния, проанализировали средний уровень попадания по мячу за два года у 16 игроков из семи команд Главной бейсбольной лиги. Также они попросили каждого игрока пройти тест Хорна-Остберга. Девять игроков оказались вечерними типами, а семь — утренними. Утренние типы чаще попадали по мячу, если игра начиналась до 14.00. У вечерних типов процент попадания был выше в играх после 14.00 часов, и сохранялся высоким при начале игры в 20.00 и позднее.

Ритм спортивного поведения полностью зависит от настроения. В хорошем расположении духа вы с меньшей вероятностью взорветесь из-за неправильного решения судьи или намеренно толкнете соперника. Со спортсменами на пике позитивных эмоций даже интереснее играть. Большинство из нас максимально добродушны во второй половине дня и начале вечера.

Обзор ритмов

Ритм конкуренции: максимальная мотивация к победе.

Ритм координации: момент идеальной координации движений.

Ритм силы: момент, в котором вы сильнее, быстрее, гибче.

Ритм спортивного поведения: способность быть достойным спортсменом на поле.

Неподходящее время для командных игр

Раннее утро. Даже Львы в это время еще недостаточно готовы к состязаниям или командным играм, а риск травм слишком высок. При этом из-за высокого уровня кортизола и тестостерона в крови участники игры будут слишком взвинчены, не смогут расслабиться и получать удовольствие.

Оптимальное время для командных игр

Дельфин: 17.00–19.00. В это время дня вы почувствуете меньшую усталость.

Лев: 14.00–16.00 — пик силы, хорошего настроения и координации.

Медведь: 18.00–20.00 — пик силы, хорошего настроения и координации.

Волк: 18.00–21.00 — пик силы, хорошего настроения и координации.

ЗАНЯТЬСЯ ЙОГОЙ

Провал: делать все через силу или заработать растяжение.

Успех: правильно выполнять движения, улучшить физическую форму, настроение и когнитивную деятельность.

Простая наука

Йога существует уже тысячелетия по одной простой причине: она помогает. Регулярные занятия йогой сделают вас сильнее и физически, и психологически. Глубокое дыхание увеличивает дыхательный объем. Вдумчивое выполнение упражнений позволит здраво взглянуть на свои проблемы и источники стрессов. Асаны помогут успокоить симпатическую нервную систему и расслабиться. Растяжки и упражнения на гибкость увеличат амплитуду движений и усилят мышечный тонус.

Итак, в какое время суток лучше всего выполнять асаны «собака мордой вниз», «кобра» и «кошка-корова»?

Если цель для вас — увеличение амплитуды движений и мышечного тонуса, следуйте **ритму гибкости** — когда тело податливо и может полноценно принять любую позу. Максимальная гибкость возникает при температуре тела в районе пиковых значений. Судите сами: разогретое тело расслаблено и готово к упражнениям. Поклонники силовых видов йоги, бикрам или прана, знают, что тело приобретает бóльшую гибкость в жаркие дни. Поэтому появляется все больше и больше «горячих» залов для йоги. Тот же принцип работает и для тела. Достаточно высокой для йоги температура тела будет через три часа после пробуждения, а затем в начале вечера. Поэтому посещайте занятия до обеда или после работы.

Когда вам холодно, тело сковано. При низкой температуре тела в движениях нет свободы, а вероятность получения травмы возрастает при любых видах физической нагрузки. Температура тела сохраняется низкой в течение полутора часов после пробуждения, затем опускается в полдень и вечером за три часа до сна. Поэтому не стоит заниматься ранним утром, после обеда и поздно вечером.

Если же вы не любитель больших нагрузок и занимаетесь йогой для того, чтобы расслабиться, выполняйте асаны в соответствии с **ритмом расслабления**.

Существует достаточно научных доказательств того, что глубокое дыхание и растяжка снижают уровень глюкозы в крови и артериальное давление⁷. Разумно практиковать йогу по мере необходимости в течение дня, чтобы снять стресс. Я всем советую выполнять расслабленную растяжку за час перед сном и практиковать техники глубокого дыхания при тревожности.

Наряду с положительным воздействием на физическое состояние йога улучшает и умственные способности: осознанность, восприимчивость, концентрацию и память. В исследовании, проведенном в 2014 году в Италии, в Университете Кьети-Пескара⁸, объектом изучения стал **ритм связи между телом и сознанием**. Известно, что хронотипы различаются личностными характеристиками и поведением. Исследователи пришли к выводу, что йоги схожи по этим параметрам. Они протестировали 184 ученика йоги на предмет личностных характеристик, отношения к вечернему или утреннему типу и образа мышления. Волков среди них было относительно мало (8% в выборке, тогда как они составляют приблизительно 15% населения), их уверенно превосходили Медведи (71% в выборке, 50% населения). Львов набрался 21%, что соответствует их процентному соотношению в населении. По понятным причинам Львы превосходили Медведей и Волков по добросовестности, скрупулезности и эмоциональной стабильности. Волки набрали много очков по импульсивности и оказались более невротическими и контактными, что тоже неудивительно. Это исследование привлекло меня тем, что абсолютное большинство учеников йоги независимо от хронотипа, в том числе Львы, продемонстрировали высокие показатели открытости и правополушарного творческого мышления. Могут ли активные занятия йогой сделать представителя любого хронотипа более открытым и усилить творческие склонности? Возможно!

Йога делает людей (даже Волков) более оптимистичными. В ходе исследования 2014 года в Государственном университете Чикаго⁹ отслеживали изменения настроения у разных хронотипов после занятия хатха-йогой. Во всех группах было отмечено более радужное восприятие мира по сравнению с контрольной группой, которая слушала лекцию.

Однако самые заметные позитивные сдвиги продемонстрировали вечерние типы. Поскольку Волки склонны к пессимизму, можно предположить, что йога поднимает бодрость духа.

Обзор ритмов

Ритм гибкости: максимальная гибкость тела.

Ритм расслабления: применение упражнений, в частности йоги, для снижения уровня кортизола и артериального давления.

Ритм связи между телом и сознанием: изменение восприятия мира, повышение осознанности и оптимизма с помощью упражнений.

Неподходящее время для занятий йогой

Восход солнца. Йога на рассвете популярна, но я этого не рекомендую даже Львам. Тело еще недостаточно разогрето для растяжки, поэтому легко получить травму. Можно попробовать выполнять асаны по утрам, только достигнув определенных высот в йоге.

Оптимальное время для занятий йогой

Дельфин: 22.00 — для снижения повышенного уровня глюкозы и артериального давления в вечернее время.

Лев: 8.00 или 17.00 — до или сразу после работы.

Медведь: 12.00 или 18.00 — перед обедом или на закате.

Волк: 18.00 или 22.00 — до обеда или для расслабления в час покоя перед сном.

ВЫПОЛНИТЬ СИЛОВУЮ ТРЕНИРОВКУ

Провал: нерегулярные силовые тренировки, не позволяющие нарастить мышечную массу, повысить мышечный тонус или разогнать метаболизм.

Успех: регулярные силовые тренировки с приростом мышечной массы, улучшением мышечного тонуса и ускорением метаболизма.

Простая наука

Наращивание мышечной массы не только делает вас сильнее, но и ускоряет метаболизм. Чем больше ваша мышечная масса, тем легче сжигается жир для выработки энергии. В тренировки для сжигания жира, ускорения метаболизма и улучшения мышечного тонуса нужно включать силовые упражнения — подъем тяжестей или изометрические упражнения, при которых сокращаются большие группы мышц (к силовым упражнениям также относятся отжимания и планка).

Что такое **ритм наращивания мышц**? Ученые финского Университета Йювяскюля в 2009 году выясняли¹⁰, как время тренировки влияет на наращивание мышечной массы у мужчин. Группы должны были в течение 20 недель ежедневно заниматься утром (с 7.00 до 9.00) или днем (с 17.00 до 19.00). Мышечная масса измерялась сканером МРТ каждые десять недель в разное время. Как утренние, так и дневные группы показали увеличение мышечной массы на 3%, что привело исследователей к выводу, что время суток не оказывает заметного влияния на ее рост. Если вы делаете упражнения *ежедневно* (не важно, утром или вечером), результаты по завершении трех месяцев тренировок будут одинаковыми. В контрольной группе, которая тренировалась нерегулярно, мышечная масса осталась на прежнем уровне.

Инструкторы, которые ставят себе целью добиться улучшения, должны следовать **ритму силы мышц**, то есть им необходимо знать, когда их клиенты сильнее.

Согласно многочисленным исследованиям, включая работы Университета Западной Шотландии¹¹, оптимальное время для силовых тренировок — это вторая половина дня, когда внутренняя температура тела повышается, а уровень тестостерона и кортизола снижен. Можно было бы предположить, что мышечная сила будет максимальной, когда тестостерон повышен (утром). Но на самом деле не концентрация тестостерона имеет значение, а отношение тестостерона к

кортизолу, т. е. Т/К¹². Эта пропорция будет наиболее благоприятной **днем для Львов, ранним вечером для Медведей и поздно вечером для Дельфинов и Волков**. Поскольку самая высокая температура тоже бывает вечером — одновременно с учащением пульса, притоком крови к мышцам, подвижностью суставов и метаболизмом глюкозы, — тело будет наиболее подготовленным к тренировке, и вы сможете поднять больший вес или дольше удержаться в планке.

Лично я не очень увлекаюсь силовыми тренировками, но из наблюдений за тяжелоатлетами в спортзале, в частности за их напряженным выражением лица, мне показалось это довольно болезненным процессом, что наводит на мысль о связи циркадных ритмов с болью. Каков ваш **ритм болевой переносимости**? Исследователи Варшавского университета¹³ протестировали 16 представителей утренних типов и 15 вечерних, прикладывая тепловой раздражитель к их запястьям девять раз в день. Переносимость боли у обеих групп значительно изменялась от утра к вечеру, но утренние типы в течение дня в среднем могли лучше переносить боль — 50,1 °С против 47,2 °С. **Эти данные подтверждают множество исследований, показывающих отсутствие у Волков склонности к физическим упражнениям**. Они просто не могут терпеть боль.

Обзор ритмов

Ритм наращивания мышц: подходящий момент тренировок с целью наращивания мышечной массы.

Ритм мышечной силы: наиболее благоприятное для силовых тренировок соотношение кортизола и тестостерона.

Ритм болевой переносимости: способность выдерживать боль.

Неподходящее время для силовой тренировки

6.00. Ранним утром температура тела низкая. Тренировка в таком состоянии грозит травмами. Мышечное кровообращение, подвижность суставов и гормональный фон не подходят для силовых упражнений с поднятием тяжестей.

Оптимальное время для силовой тренировки

Дельфин: 20.00. Температура тела высокая, уровень кортизола повышается и частота сердечных сокращений учащается вечером, что идеально для наращивания мышечной массы.

Лев: 14.30–17.00 — ваше окно мышечной силы.

Медведь: 16.00–19.00. Тело подготовлено, но если не заниматься ежедневно, то не увеличится объем мышц, способствующий ускорению метаболизма.

Волк: 18.00–19.00. Для наращивания мышечной массы и ускорения метаболизма важна регулярность. Хотя пик вашей силы наступает позже, вряд ли вы станете тренироваться в 22.00. Кроме того, тренировки менее чем за три часа до сна могут нарушить засыпание.

ГЛАВА 8

Здоровье

Бороться с болезнью	140
Сделать прививку от гриппа	145
Сделать маммографию	148
Сходить в туалет	150
Посетить психотерапевта	154
Принять ванну или душ	158
Принять лекарство	162
Взвеситься	167

БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ

Провал: подрыв иммунной системы, что способствует возникновению заболеваний и усложняет выздоровление.

Успех: укрепление иммунной системы для предотвращения болезни и быстрого выздоровления.

Простая наука

Наука об иммунитете на самом деле не очень проста. Она включает сложное взаимодействие белков, кровяных телец, антител, гормонов и рецепторов. Вот основные факты, которые должен знать каждый.

- Ваша иммунная система состоит из армий белых кровяных клеток и антител, патрулирующих организм в поисках бактерий, вирусов, воспаления и новообразований.
- Как и любая другая система организма, она подвержена влиянию циркадных ритмов. Лечение болезни в соответствующее биовремя будет более эффективным и результативным.

Несколько лет назад ученые узнали о существовании биовремени защитных сил организма. Функции иммунной системы наиболее активны в ночное время, когда мы отдыхаем, и снижены в течение дня, когда мы бодрствуем. Основные целительные процессы происходят в первой трети ночного сна, когда организм приходит в себя после трудного дня и физически восстанавливается в фазе глубокого сна с медленными волнами.

Однако белые кровяные клетки — передовая линия защиты — придерживаются собственного биовремени. Если они обнаруживают в организме бактерии, вирусы или воспаление, то могут выйти за рамки дозволенного (то есть своего обычного биовремени) и атаковать пораженные клетки в любое время суток. **Ритм доминирования иммунной системы** был обнаружен учеными Тринити-колледжа в Дублине и Университета Пенсильвании¹.

Они доказали, что любая клетка иммунной системы может подавать сигнал тревоги: «День или ночь, врага прогоним прочь». Это открытие важно для разработки нового класса лекарств для иммунотерапии — изготовленных

по индивидуальному рецепту антител и белков, которые активируют естественные защитные системы организма и позволяют отражать нападение захватчиков — бактерий или опухолей — более активно.

Не только иммунная система активируется с заходом солнца: быстрее начинают расти и злокачественные образования. **Ритм роста** зафиксировали сотрудники научно-исследовательского Института Вейцмана в Израиле в 2014 году. Ученые определили связь² между ростом клеток и классом стероидных гормонов, называемых глюкокортикоидами (ГК). Они контролируют метаболизм, энергетический обмен и активность. Пик их деятельности приходится на дневное время, спадает ночью, и они взаимодействуют с молекулами рецептора эпидермального фактора роста (РЭФР). Из названия понятны его функции — это рецептор на поверхности клетки, который в разблокированном состоянии позволяет клеткам расти и делиться, что прекрасно в случае здоровых, нормальных клеток. Но РЭФР также является причиной роста и деления злокачественных (раковых) клеток.

У мышей при падении уровня ГК в опухолях активируется РЭФР, из-за чего они быстрее растут и распространяются. Исследователи применяли препараты-ингибиторы РЭФР в разное время суток и наблюдали, повлияет ли это на замедление роста опухолей в сочетании с медикаментозным лечением. **И разница во времени оказалась очевидной. Опухоли у мышей, получавших медикаменты во время сна, были меньше, чем у тех, которым их вводили днем.** Есть вероятность, что в будущем раковые заболевания, связанные с РЭФР, будут лечить во время снижения уровня ГК для повышения эффективности.

Доказано, что **ритм продолжительности сна**, или пребывание во сне достаточное количество часов каждую ночь, снижает подверженность легким недомоганиям, таким как простуда³. В 2015 году исследователи Калифорнийского университета в Сан-Франциско и Университета Карнеги — Меллон следили за сном 164 взрослых в течение недели с помощью мониторов на запястье. Затем испытуемых направили в лабораторию, где ввели им назальные капли с риновирусом и следили за их здоровьем еще пять дней. Спавшие менее шести часов, заболели со значительно большей вероятностью, чем спавшие семь часов.

Все другие переменные — пол, прием лекарственных препаратов, ИМТ, психологические проблемы — были исключены. Всего один час сна сыграл существенную роль.

Ритм нарушений сна — прерывистый или несинхронизированный с циркадными ритмами сон — усиливает подверженность болезням больше, чем

непродолжительный сон. В исследовании 2014 года ученые Университета Чикаго⁴ разделили мышей на две группы. Мыши первой группы подвергались прерывистому сну в самом худшем его проявлении: по клетке периодически проводили электрической щеткой так, что они просыпались. Другую группу не тревожили, и мыши мирно спали. Обеим группам привили злокачественные клетки. Четыре недели спустя мышей осмотрели. Размеры опухолей у группы с прерывистым сном были в два раза больше и распространились обширнее, чем опухоли у мышей с нормальным сном. Раковые клетки росли как грибы после дождя не сами по себе, а из-за снижения иммунитета мышей с нарушением сна. Вместо того чтобы атаковать пораженные клетки опухоли (как у хорошо отдохнувших мышей), иммунная система ошибочно направила белые кровяные клетки в кровеносные сосуды, расположенные по краям опухоли, провоцируя их быстрый рост. Хорошая новость: если белок, подающий сигнал для роста опухоли (TLR4, толл-подобный рецептор 4), был заблокирован, рост опухоли контролировался даже у мышей с депривацией сна. Это дает надежду на новые пути лечения методами блокирования этого белка и позволяет сказать слово в защиту качественного сна, которые дает гораздо больше, чем просто отдых. Он может спасти жизнь!

Обзор ритмов

Ритм доминирования иммунной системы: включение способности бороться с болезнями, днем или ночью.

Ритм роста: повышенная способность клеток бороться с распространением опухолей.

Ритм продолжительности сна: недостаток сна, из-за чего организм не может бороться с болезнью.

Ритм нарушений сна: нарушение качества сна, из-за чего организм не может бороться с болезнью.

Неподходящее время для борьбы с болезнью

2.00. Иммунитет повышается ночью, но только если вы действительно спите! Если в этот час вы бодрствуете, то качество сна будет низким, что может подорвать иммунную систему.

Оптимальное время для борьбы с болезнью

Качественный сон достаточной продолжительности имеет такое же значение для предотвращения и лечения болезней, как и отказ от курения, употребления алкоголя и нездоровой пищи. Ориентируйтесь на семичасовой сон.

Дельфин: 23.30–6.30.

Лев: 22.30–5.30.

Медведь: 23.30–7.00.

Волк: 00.30–7.30.

Помогите врачу помочь вам

Несколько хронометрических хитростей при общении с докторами и фармацевтами.

- **Записывайтесь на обследование на утренние часы.** Время ожидания будет меньше, что смягчит досаду, раздражение и голод, если нужно сдавать кровь натощак. Тело с утра более сковано, дыхательный объем снижен, поэтому артрит и астма дадут о себе знать. Таким образом, врач сможет лучше оценить ваше состояние.
- **Договаривайтесь об операции в утренние часы.** Эффективность анестезии зависит от биовремени. Побочные эффекты от наркоза более вероятны в дневное время, согласно данным Медицинского центра Университета Дьюка, в ходе которого проанализированы 90 000 операций в университетской больнице с 2000 по 2004 год. Пациенты, принимавшие участие в исследовании,

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

также сообщали о дополнительных административных проблемах в дневные часы — долгое ожидание, волокита с документами — обстоятельства, от которых артериальное давление взлетает до небес. Более того, утром хирурги реже совершают ошибки. Неприятные инциденты происходят реже в часы пика активности — с 9.00 до 12.00.

А неудачи чаще случаются в периоды спада активности — между 15.00 и 16.00. Днем пациенты также чаще испытывают послеоперационные боли и тошноту.

- **Подавайте рецепты на изготовление лекарств утром и забирайте подготовленные препараты днем.** У фармацевта будет достаточно времени, чтобы приготовить лекарства и не совершить ошибку из-за спешки.

СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА

Провал: сделать прививку, когда она будет наименее эффективной и очень болезненной.

Успех: сделать прививку, когда она будет наиболее эффективной и безболезненной.

Простая наука

Кажется, ежегодно прививка от гриппа получает негативные отзывы в прессе. Источники сообщают, что вакцина блокирует вирусы только в половине случаев или может только облегчить течение болезни. Действенность вакцины зависит от ее способности к производству антител — конкретного белка крови, атакующего конкретный антиген, например вирус H1N1. Организм 50–70% вакцинированных, получивших в прививке крошечную дозу вируса, начинает производить достаточно антител, чтобы предотвратить болезнь. У остальных вакцинированных антитела вырабатываются в недостаточном количестве для такого эффекта. Узнав о статистике, многие принимают решение не тратить время на прививку: зачем записываться на прием и идти в поликлинику, если прививка бесполезна?

Даже если бы вероятность заболеть и проваляться в кровати две недели составляла всего 10%, прививка стоила бы потраченного времени и денег. Я рекомендую всем старше шести месяцев от роду раз в год делать прививку от гриппа. Это не самые приятные, но необходимые меры элементарной заботы о здоровье. И если вы решились ее сделать, то стоит учитывать биовремя, чтобы повысить ее эффективность и свести к минимуму болезненные ощущения.

Эта книга посвящена небольшим изменениям в ежедневном расписании, но в данном случае имеет значение еще и время года. **Сезонный ритм** вируса гриппа, согласно Санитарно-эпидемиологическому центру — государственной службе, которая вела учет активности вируса гриппа с 1982 по 2014 год, — длится с октября по март с пиком с декабря по март. Поскольку вакцина начинает действовать спустя две недели после прививки, то делать ее в январе поздно — все равно что запереть конюшню после того, как лошадь сбежала. Самое подходящее время для прививки — начало октября, то есть самое начало сезона. Как только по телевизору начинает мелькать реклама карнавальных костюмов для Хэллоуина, я сразу думаю: «Пора делать прививку от гриппа».

Ритмом болевой чувствительности озабочено большинство из нас. Сама по себе прививка не так уж болезненна, и рука будет немного ныть пару дней. Ничего ужасного. (Хотя некоторые дети начинают кричать, едва увидев иглолку, из-за ожидания боли.) Исследования показали, что болезненность укола зависит от биовремени. И в действительности можно снизить любой дискомфорт, связанный с прививкой. В 2014 году ученые из Хайфского университета в Израиле применяли⁵ разные болевые воздействия с разной степенью интенсивности — механические, холодом и теплом — на 48 испытуемых мужского пола, чтобы проверить переносимость боли утром, днем и вечером. **Оказалось, что утром люди могут дольше терпеть сильную боль***.

Существует ли **ритм иммунитета**, который подсказал бы, когда сделать прививку, чтобы повысить шанс остаться здоровым? Как упоминалось выше, если благодаря вакцине ваш организм сможет производить больше антител, то вы будете защищены от болезни. А когда организм естественным образом производит антитела быстрее? За пятнадцать минут до тренировки.

В 2011 году исследователи Государственного университета Айовы, в их числе была и Мэриэн Кохат, профессор кинезиологии, ввели группе студентов вакцину против вируса гриппа H1N1, а затем некоторых сразу же после этого отправили на пробежку или на велотренажер на 90 минут. Контрольная группа не тренировалась. Через месяц испытуемых проверили на количество выработанных антител. У группы с физической нагрузкой их оказалось в два раза больше, чем у контрольной.

Профессор продолжила это исследование на мышах и выяснила, что продолжительность тренировки тоже имеет значение. При слишком длительной (3 часа) или слишком короткой (45 минут) нагрузке не удалось достичь таких же впечатляющих результатов, как при 90-минутной. Почему кардионагрузка способствует выработке антител? Тренировка ускоряет кровообращение, что помогает вакцине распространиться по организму, повышая выработку тел повсеместно.

В одном исследовании⁶ тестировалось воздействие на испытуемых подъема тяжестей до вакцинации. Исследователи Бирмингемского университета наблюдали, как 29 мужчин и 31 женщина тренировали бицепс недоминантной руки с усилием, равным 85% от максимума. Шесть часов спустя всем участникам ввели вакцину в эту руку. Через восемь недель людей подвергли проверке. Что интересно, у женщин было замечено повышенное количество антител по сравнению с контрольной группой, но не такое существенное, как у мужчин. Причиной могло быть

* Вывод касается только тепловых и холодовых болевых воздействий, при механических воздействиях разница не была обнаружена. *Прим. науч. ред.*

воспаление в мышце, что препятствовало быстрому распространению вакцины в организме. В любом случае у обоих полов при накачивании мышц руки за шесть часов до прививки с последующим занятием на велотренажере или быстрой ходьбой в течение 90 минут есть шанс встретить сезон гриппа в прекрасной форме. Так что, если в вашем спортзале станут делать прививки, это будет прекрасно!

Обзор ритмов

Сезонный ритм: подходящий для прививки месяц.

Ритм болевой чувствительности: период наивысшей чувствительности к боли.

Ритм иммунитета: период выработки организмом антител.

Неподходящее время для прививки от гриппа

Свободный день или вечер в январе. Уже слишком поздно.

Оптимальное время для прививки от гриппа

Всем хронотипам следует сделать прививку в начале октября.

Дельфин: 13.00. Сделайте прививку и отправляйтесь на длительную прогулку для повышения иммунитета и получения заряда энергии.

Лев: 16.45 — непосредственно перед более интенсивной, чем обычно, тренировкой.

Медведь: 11.30. Затем отправляйтесь на долгую прогулку, чтобы купить обед и принести его в офис.

Волк: 17.45. Перед визитом к врачу наденьте спортивный костюм, а потом отправляйтесь на прогулку, пробежку или поезжайте на велосипеде домой самой длинной дорогой.

СДЕЛАТЬ МАММОГРАФИЮ

Провал: четкий снимок не получился, несмотря на боль и трудности, связанные с процедурой.

Успех: получить четкий снимок без боли и других проблем.

Простая наука

Маммография может спасти жизнь. У каждого найдется знакомая, которая ежегодно делала эту процедуру и благодаря ей жива до сих пор. Обнаружить рак груди на раннем этапе — самый действенный способ остановить болезнь. Пятьдесят минут неудобства стоят заботы о своем здоровье. В идеальном случае вы получаете четкий, точный снимок без всяких сложностей и уходите с облегчением, что можно на год забыть обо всем. Нужно всего лишь сделать вовремя несколько вещей.

Ритм комфорта. Многие женщины не знают, что кофеин повышает чувствительность груди и обостряет болевые ощущения в фиброзной опухоли. В исследовании Университета Дьюка⁷ принимали участие 138 женщин с кистозно-фиброзными заболеваниями груди, из которых 113 полностью отказались от кофеина в течение года. 69 из них сообщили о снижении или исчезновении боли в груди. Перед маммографией не употребляйте кофе, чай или газировку с кофеином в течение одного-двух дней, чтобы облегчить выполнение процедуры. Гормональные изменения на протяжении месяца также влияют на болевую реакцию. Наибольшая чувствительность наблюдается у женщин за неделю до менструации, когда производство природных обезболивающих, таких как серотонин и эндорфин, снижается.

Что можно сказать о **ритме удобства**, или времени, на которое лучше всего назначить маммографию, чтобы она прошла быстрее? Если это возможно, запишитесь на первое или второе сканирование с утра. Известно, что во врачебных приемных и процедурных кабинетах время приема следующего пациента в течение дня нередко откладывается. Поэтому чем раньше вы придете, тем меньше будете ждать.

Основная задача маммографии — обнаружить возможную опухоль. **Ритм точности** зависит от дней цикла. Согласно масштабному исследованию⁸ ученых из Научно-исследовательского института здравоохранения в Сиэтле, лучше

всего назначить процедуру на первую неделю цикла (первым днем считается первый день менструации). Анализ 387 218 маммограмм женщин в возрасте от 35 до 54 лет за одиннадцать лет показал, что для 66,6% женщин 79,5% положительных результатов (когда опухоль была обнаружена) были получены в первую неделю. В это время ткани молочных желез менее плотные: набухание из-за задержки жидкости во время предменструального синдрома, или ПМС, спадает, и опухоль легче заметить. В последующие недели цикла положительные результаты были получены приблизительно в 70% случаев.

Обзор ритмов

Ритм комфорта: период наименьшего дискомфорта при маммографии.

Ритм удобства: удобное время для процедуры без лишнего ожидания.

Ритм точности: четкие, точные результаты.

Неподходящее время для маммографии

Вторая половина дня, после целого кофейника кофе, в последнюю неделю менструального цикла.

Оптимальное время для маммографии

Запишитесь на первую процедуру с утра во время первой недели менструального цикла.

СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ

Провал: не полностью опорожнять кишечник, ходить слишком часто, с напряжением или в непредсказуемое время.

Успех: легко и регулярно.

Простая наука

Желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), как известно, считается «вторым мозгом» — каждый знает, что такое «чувять нутром», и эти ощущения несомненно зарождаются в кишечнике. Энтеральная нервная система ЖКТ (ЭНС) является частью периферической нервной системы. Она состоит из нейронов и нервных сплетений, расположенных в различных слоях стенок ЖКТ — от пищевода до анального отверстия. Эти нервные клетки позволяют «прочувствовать» процесс пищеварения и связать его с эмоциями и мыслями. Например, когда вы нервничаете и чувствуете себя не в своей тарелке, ускоряется пищеварение из-за избытка гормонов стресса и пищеварительных ферментов. ЭНС контролирует пищеварение и секрецию безо всякого участия со стороны мозга. ЖКТ работает по собственному биовремени, которое ученые называют «часы кишечника».

Как и мозг, ЖКТ вырабатывает нейротрансмиттеры и гормоны, подающие клеткам сигнал на выполнение функций организма. Определенные гормоны, которые мы ассоциируем с мозгом, производятся в огромном количестве в ЖКТ, включая до 95% серотонина и 80% мелатонина. Неудивительно, что препараты, которые подавляют или увеличивают выработку гормонов «первым мозгом», влияют на здоровье «второго». Например, ингибиторы обратного захвата серотонина (ИОЗС), применяемые для лечения депрессии, могут вызывать синдром раздраженного кишечника. С другой стороны, мелатониновые добавки, ошибочно используемые для лечения бессонницы, могут облегчить симптомы раздраженного кишечника. Все это сложно и взаимосвязано. Тем более что кишечник не глупее мозга (если не умнее) и точно знает, что ему нужно делать (например, «сходить по-большому») и когда.

«Проверка кишечника» на наличие ритмов — прекрасный способ оценить состояние здоровья.

Как у фабрики гормонов, у кишечника есть огромные ресурсы, и большинство вырабатываемых им биохимических элементов работают в соответствии с биовременем⁹.

- **Мотилин и грелин** запускают пищеварительный процесс и каскадные мышечные сокращения, начиная от желудка.
- **Гастрин, грелин, холецистокинин и серотонин** поддерживают моторику (движение пищи и химуса) тонкой и толстой кишок.
- **Мелатонин**. Возможно, вы думали, что он нужен только для сна, но он также оказывает огромное влияние на кишечник. Мелатонин действует противоположно серотонину: когда темнеет и мелатонин начинает выделяться из шишковидной железы, деятельность ЖКТ и моторика кишечника подавляются. Когда солнце встает и выделение мелатонина прекращается — около 8.00 для Медведей, — толстая кишка тоже просыпается, возникает гормональный ритм. У большинства Медведей первая дефекация за день происходит в течение 90 минут после пробуждения.

Регулярная работа — четкий показатель здоровья прямой кишки и с учетом их взаимосвязи — сбалансированности эндокринной системы. Если вы ходите в туалет в определенное время, ваш кишечник и гормоны работают слаженно. Однако **ритм регулярности** зависит не только от гормонов. Регулярный прием пищи — абсолютно необходимый для синхронизации биовремени — в сочетании с диетой, обогащенной клетчаткой, и потреблением как минимум шести стаканов воды ежедневно обеспечит дефекацию в предсказуемое время. Учитывая этот момент, можно уверенно строить планы, и вы не назначите, например, собеседование на это время.

29% любителей кофе отмечали надежный и быстрый **ритм стимуляции**. Чашка кофе может запустить перистальтику кишечника всего через четыре минуты, и вы с гарантией отправитесь в туалет в течение 30 минут, что подтверждает проведенное в Великобритании исследование¹⁰ 92 здоровых взрослых кофеманов.

Однако кофеин слабительным эффектом не обладает. Если бы это было не так, то от шоколада и газировки тоже возникали бы позывы. Дело в уникальной кислотности и составе кофе, из-за которых ускоряются пищеварительный процесс и выработка двух гормонов ЖКТ — гастрин и холецистокинина. Гастрин стимулирует секрецию желудка. Холецистокинин подает желчному пузырю

и поджелудочной железе сигнал к высвобождению ферментов и выделению желчи для расщепления пищевых компонентов в ЖКТ.

У некоторых биовремя дефекации синхронизировано с приемом пищи. **Ритм рефлексов**, а именно гастроколитических рефлексов, — это реакция организма на переваривание пищи. После еды желудок растягивается, что запускает гормональную цепную реакцию, включающую перистальтику — мышечные сокращения, проталкивающие химус по кишечнику. Еда поступает, и, следовательно, нужно избавляться от отходов. Большинство родителей наблюдали гастроколитический рефлекс в действии, когда ребенок пачкал подгузник во время кормления грудью или из бутылочки. Взрослым же приходится с извинениями отлучаться на несколько минут.

Обзор ритмов

Гормональный ритм: период высвобождения часами кишечника гормонов и запуск пищеварительного процесса.

Ритм регулярности: дефекация в предсказуемое время благодаря комбинации факторов — клетчатки, воды и гормонов.

Ритм стимуляции: употребление кофе и следующий за ним позыв.

Ритм рефлексов: совпадение позыва со временем приема пищи.

Неподходящее время идти в туалет

1.00–5.00. Ночью выделяется мелатонин, подавляющий деятельность кишечника. Если кишечник заставляет вас вставать в предрассветные часы, то с вашей пищеварительной или эндокринной системой что-то не так.

Оптимальное время для посещения туалета

Дельфин: когда бы вы ни ощутили позыв. Запор — неприятный побочный эффект бессонницы¹¹. Я советую пациентам, страдающим ею, употреблять фрукты и овощи с каждым приемом пищи, регулярно питаться трижды в день и не откладывать поход в туалет по причине неудобства или стеснения, так как это может спровоцировать запор.

Лев: 7.00 — через час после пробуждения.

Медведь: 9.00 — через 90 минут после пробуждения. Помните о диете с высоким содержанием клетчатки, ешьте регулярно и пейте больше воды.

Волк: 11.00. Волки дольше раскачиваются, а с ними и их кишечник, и могут почувствовать позыв только через 2–3 часа после пробуждения. Регулярно завтракающие Волки могут почувствовать его раньше.

ПОСЕТИТЬ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Провал: не обращаться за помощью, когда в этом есть необходимость, или пойти, когда вы наименее готовы открыться.

Успех: посетить психотерапевта, когда необходимо и вы можете полностью открыться.

Простая наука

Я психолог со специализацией в сомнологии. Мои беседы с клиентами помогают им изменить привычки, связанные со сном, и лучше отдыхать, но не меньшее значение имеют разговоры об их эмоциональных проблемах. Терапевтические беседы помогают. Испытываете вы кратковременный кризис или долгосрочные проблемы, время, в которое вы посещаете психотерапевта, может повысить качество воздействия.

Одни хронотипы больше нуждаются в психотерапевтической помощи, чем другие. **Ритм удовлетворения жизнью** — довольны ли вы своей жизнью и отношениями и позитивно ли смотрите в будущее — во многом зависит от хронотипа. Множество исследований, проведенных в разных странах¹², подтверждают связь между утренним типом и высоким удовлетворением жизнью и вечерним типом и низким удовлетворением жизнью.

- **Львы** — самые уравновешенные и довольные своей жизнью, здоровьем и внешностью.
- **Волки** склонны к перепадам настроения и зависимостям и менее довольны своей жизнью, здоровьем и внешностью, чем другие хронотипы.

Я не утверждаю, что все Львы легко идут по жизни, никогда не нуждаясь в помощи психотерапевта, и что все Волки должны сегодня же записаться на прием. Но есть заболевания, к которым последние более склонны, такие как зависимость, депрессия и личностные проблемы. Психотерапия может в этом помочь.

Ежедневно в своей клинической практике я сталкиваюсь с примерами **ритма бессонницы/депрессии**. Эти два заболевания связаны друг с другом. Обостренную бессонницу у Дельфинов можно ослабить так называемой когнитивной поведенческой терапией бессонницы (КПТ-Б).

А если удастся справиться с ней, то возможно и облегчение депрессии. В исследовании, проведенном в Австралии¹³, 419 амбулаторных пациентов Клиники расстройств сна сообщили, что страдают депрессией, и после этого были направлены либо на индивидуальную психотерапию, либо на групповые сеансы КПТ для бессонницы. **По завершении серии сеансов страдающие бессонницей продемонстрировали как улучшение сна, так и снижение симптомов депрессии.**

Дельфины поддаются психотерапевтическому лечению. Я бы даже сказал, что с учетом их невротических склонностей этот хронотип наиболее склонен обращаться к помощи в случае возникновения проблем. Любому Дельфину, размышляющему, обратиться ему к сомнологу или нет, я посоветовал бы посетить такой сеанс. Хотя бы один. Вы не обязаны выполнять всю программу.

Медведи — самые дружелюбные и общительные из всех хронотипов, но в том, что касается **ритма эмоционального интеллекта**, помощь им не помешает. В проведенном в Испании исследовании¹⁴ более 1000 здоровых мужчин и женщин от 18 до 50 лет ученые определяли хронотип, а затем подвергали испытуемых психологическому тестированию для измерения трех составляющих эмоционального интеллекта: эмоционального внимания (способности слушать других), эмоциональной ясности (понимание происходящего в действительности) и эмоциональной ответственности (способности решать проблемы). В целом женщины лучше умеют слушать (этим никого не удивить), а мужчины склонны стараться решать проблемы (естественно). Что касается разницы между хронотипами, то Медведи и Волки лучше умеют слушать, чем Львы. Однако у Медведей самые низкие показатели ясности и ответственности. Возможно, дело в том, что Медведи предпочитают стабильность, поэтому склонны слишком строго реагировать на свои эмоции или исправлять что-то, что может в этом не нуждаться. Судя по моему опыту, Медведи склонны к сопротивлению на психологическом консультировании, и, если решаются обратиться к врачу, такое поведение замедляет прогресс.

Если вы решитесь на психотерапию, следующим шагом должен стать выбор психотерапевта. Каков **ритм совместимости** для выбора подходящего специалиста? Я советовал бы расспросить потенциального психотерапевта о его колебаниях энергии и активности и выбрать того, с кем вы наиболее схожи. Дельфинам и Волкам стоит выбирать психотерапевтов, активных вечером, а Львам и Медведям — активных утром и днем. Конечно, совместимость со специалистом этим не ограничивается. Но изначально вам вряд ли захочется сидеть напротив обеспечивающего ваше психическое здоровье врача, активность которого снижена, когда вы энергичны, и наоборот.

С точки зрения **ритма расписания** стоит посещать врача в часы, когда вы (и он) активны. Помните, что пик активности приходится на время, когда ваш мозг наиболее подготовлен для решения стратегических и аналитических проблем. В терапии вам нужно проявлять аналитические способности, отчасти из-за того, что мы называем «сдерживанием», чтобы сеанс не проходил настолько эмоционально, что пришлось бы его прекратить, или чтобы вы не уносили эмоции в себе по его окончании. В кино психотерапевтический прорыв обычно происходит, когда пациент неожиданно узнает что-то и начинает плакать, рыдать и т.п. В реальной жизни психотерапия приносит больше пользы, когда она проходит как аналитический процесс (эмоциональный интеллект называется так не без причины). Позже, во время спада активности, вы сможете проанализировать беседу, найти интуитивные связи и проявить такие эмоции, какие захотите. Поделитесь с психотерапевтом откровениями, посетившими вас во время спада активности, когда снова будете на подъеме.

Обзор ритмов

Ритм удовлетворения жизнью: чувство удовольствия от жизни и будущего.

Ритм бессонницы/депрессии: сочетание плохого сна с плохим самочувствием.

Ритм эмоционального интеллекта: способность хронотипов слушать, знать, что происходит в действительности, и решать эмоциональные проблемы.

Ритм совместимости: умение расспросить своего психотерапевта о его хронотипе и выбирать похожего на себя.

Ритм расписания: назначение сеансов в периоды максимальной активности.

Неподходящее время для посещения психотерапевта

Периоды суточного снижения активности. Чтобы не заснуть во время сеанса и сохранить способность концентрации, избегайте сеансов рано утром (кроме Львов) и в середине дня. Никому, кроме Волков, не следует назначать сеансы на вечер.

Оптимальное время для посещения психотерапевта

Я искренне рекомендую обращаться за профессиональной помощью для решения эмоциональных проблем, как кратковременных, так и долгосрочных, и для лечения бессонницы.

Дельфин: 16.00–18.00.

Лев: 7.00–12.00.

Медведь: 10.00–14.00.

Волк: 17.00–20.00.

Медитация

Медитация — психологическая практика, которой может заниматься каждый в любое время и в любом месте. Лично я медитирую каждое утро в душе, чтобы ощущать себя здесь и сейчас и настроиться на предстоящий день. Разные хронотипы могут медитировать или выполнять дыхательные упражнения в разное время, чтобы успокоиться, снять стресс, активировать творческое мышление или развеяться в суете дня.

- **Львы.** Утренняя медитация задаст настроение предстоящего дня.
- **Дельфины.** Короткие медитации (две-три минуты) уменьшат стресс. Медитация перед сном снизит уровень кортизола в крови, артериальное давление и частоту сердечных сокращений.
- **Медведи.** Медитация в обеденное время поддержит творческую активность в течение дня. Вечерняя медитация перестроит с рабочего ритма на домашний.
- **Волки.** Короткие медитации на протяжении двух-трех минут уменьшат стресс при необходимости. Вечерняя медитация настроит на сон.

ПРИНЯТЬ ВАННУ ИЛИ ДУШ

Провал: мыться в неправильное время, ненамеренно нагоняя сон тогда, когда нужно быть активным, и возбуждаясь, вместо того чтобы чувствовать сонливость.

Успех: мыться, чтобы взбодриться или расслабиться в соответствующее время, культивируя моменты озарения.

Простая наука

Когда принимать душ — утром или вечером? Многие пациенты задают мне этот вопрос, интуитивно чувствуя, что принятие ванны или душа играет не последнюю роль в жизни.

Вообразите женщину в ванне с пеной. Это визуальное клише всегда ассоциируют с расслаблением. А теперь представьте мужчину в душе и понюхайте зеленое мыло. Такое визуальное клише иллюстрирует бодрость. Второстепенные преимущества душа и ванны — освежиться или расслабиться — кажутся более важными, чем первостепенная цель очистить тело от грязи и жира. И в самом деле, **момент, когда вы погружаетесь в воду или ополаскиваетесь, влияет на биовремя и действительно помогает расслабляться или взбодриться, как и обещает реклама.**

Внутренняя температура тела меняется в течение дня, опускаясь до минимальных значений в 4.00 и поднимаясь до максимальных около 22.00 (у Медведей). Изменение температуры влияет на активность, силу мышц и гибкость, а также на цикл «сон — бодрствование». У млекопитающих колебание на два-три градуса влияет на десятки внутренних часов организма, по данным Северо-Западного университета¹⁵. Душ и ванну можно использовать для конкретной цели: влияния на колебания циркадной температуры. Назовем это **ритмом температуры**.

С пробуждением внутренняя температура начинает подниматься. Чтобы ускорить этот процесс, примите прохладный (но не холодный) душ. Низкая температура воды, попадающей на поверхность кожи, заставляет кровь приливать к внутренним жизненно важным органам, чтобы сохранить в них тепло. Так что прохладный душ на самом деле может поднять температуру тела и помочь проснуться.

Падение внутренней температуры в ночное время запускает выработку мелатонина и дает мозгу сигнал: «Пора спать». Погружение в горячую воду провоцирует приток крови к конечностям (замечали, что кожа на них краснеет после

джакузи или сауны?) от жизненно важных органов, снижая внутреннюю температуру и вызывая сонливость.

А что делать после тренировки? Физическая нагрузка повышает поверхностную температуру тела, то есть температуру кожи и мышц, но не внутреннюю. Если, как обычно, быстро ополоснуться после тренировки, то можно снизить поверхностную температуру, а на внутреннюю это не окажет влияния.

Когда принимать душ? Ответ следующий: когда бы вы ни собрались это сделать, отрегулируйте температуру воды в соответствии со временем суток.

- **Утром принимайте душ с чуть теплой или прохладной водой. Горячий душ с утра продлит сонное состояние.**
- **Перед сном горячая ванна или душ помогут вызвать сонливость. Чуть теплая или прохладная вода прогонит сон.**

Когда может прийти озарение в душе? У каждого случалось, что долго и мучительно ищешь решения досадной проблемы, но, как ни стараешься, не можешь найти. А потом идешь в душ, и оно само приходит в голову, когда уже и не думаешь об этом. Моменты озарения в душе тоже смахивают на клише, но такое возможно. **Ритмы озарения**, когда вас внезапно осеняет, являются доказанным научным феноменом.

В 1926 году британский психолог Грэм Уоллес разбил творческий процесс на четыре отдельных этапа.

- **Подготовка.** Фундамент для творчества, когда изыскиваются или приблизительно определяются замыслы и идеи.
- **Вынашивание.** Станный и таинственный период, когда сознательно не думаешь об идее, позволяя подсознанию все решить за тебя.
- **Озарение.** Внезапный творческий порыв, когда в голову приходит гениальная идея — вдохновение.
- **Проверка.** Период уточнения, когда подтверждается, что в блестящей идее действительно есть смысл.

Период вынашивания может быть долгим: ночь, сутки, неделя, год. Или коротким. Даже пятиминутный перерыв — время от входа в ванную до возгласа «Эврика!» — может принести долгожданное озарение, согласно многочисленным исследованиям¹⁶ по этой теме.

Почему озарение часто приходит в душе? Вы одни (скорее всего), сосредоточены на определенной деятельности, и ваши мысли рассеяны. Вы ни с кем не разговариваете, не отвлекаетесь на телевизор, компьютер, семью, работу, чтение, ужин, засорившийся водосток и голодную собаку. Если бы в ванной стоял телевизор, никто не восклицал бы «Эврика!» в душе.

Поскольку вынашивание идеи — это намеренное *отсутствие* мыслей о чем-либо, решение принять душ с целью озарения может не принести эффекта. Но если отправиться в ванну, когда вы ни на чем не сосредоточены — в периоды снижения активности, — то с большей вероятностью вас ждет озарение.

От себя добавлю: я принимаю душ по утрам, рассматривая его как часть ежедневного ритма медитации. Я концентрируюсь на дыхании и проясняю сознание, пока вода льется мне на голову. Это непросто, но *очень* помогает мне осознать себя здесь и сейчас. Это моя хронометрическая хитрость. Сделайте так же в течение 60 секунд в любое время.

Обзор ритмов

Ритм температуры: подходящий момент для принятия душа или ванны, чтобы проснуться или вызвать сонливость.

Ритм озарения: подходящий момент принятия душа или ванны для стимуляции озарений.

Ритм медитации: момент использования душа как инструмента для медитации и осознанности.

Неподходящее время для принятия ванны или душа

11.00. На представителя любого хронотипа горячий душ поздним утром, когда уже давно пора проснуться, нагонит сон. Маловероятно, что душ в состоянии пиковой мыслительной активности будет способствовать творческому прорыву. Мозг слишком сосредоточен в этот час.

Оптимальное время для принятия ванны или душа

Дельфин. В 7.30 прохладный душ поможет проснуться, в 21.00 горячая ванна расслабит перед сном.

Лев. В 6.00 — если необходимо ополоснуться с утра, 18.00 — прохладный душ после тренировки отложит приход вечерней сонливости.

Медведь. В 7.30 прохладный душ поможет проснуться, в 22.00 горячая ванна расслабит перед сном.

Волк. В 23.00 горячая ванна поможет расслабиться перед сном. Утром вам не стоит принимать душ, лучше использовать это время для сна.

«Теперь я чувствую себя странно, когда не делаю этого»

Когда я предложил Стефани, Дельфину, принимать прохладный душ утром и горячую ванну на ночь, она сказала: «Не слишком ли много времени мне придется проводить в воде? Я же не настоящий дельфин!» Однако, последовав моему совету, через пару недель рассказала: «Теперь я поняла. Душ — это кульминация нового утреннего ритуала: зарядка, душ, завтрак, — чтобы прояснить голову. А ванна — кульминация нового ночного ритуала: секс, ванна, чтение, — чтобы успокоиться. Я думала, что на обе процедуры у меня не хватит времени, но они служат моей цели, а я обожаю четкие планы. Теперь я чувствую себя странно, когда не делаю этого». В каком смысле странно? «С утра как в тумане и вечером как заведенная. А ведь я жила так каждый день. Моя старая норма перешла в разряд странностей».

ПРИНЯТЬ ЛЕКАРСТВО

Провал: принимать лекарство в то время, когда оно наименее эффективно.

Успех: принимать лекарство тогда, когда оно принесет максимальную пользу.

Простая наука

Отцом хронобиологии считается Франц Халберг, доктор медицины, румын по происхождению. Большую часть жизни он провел в Миннесотском университете, где основал Центр хронобиологии Халберга. Ему приписывают изобретение термина «циркадный ритм». Занимаясь лечением солдат в военном госпитале во время Второй мировой войны, он изучал ежедневные ритмы инфекции и выздоровления. Позже, в Медицинской школе Гарварда, он экспериментировал с мышами, изучал ежедневные колебания температуры тела, функционирования иммунной системы и способность бороться с токсинами.

В эксперименте 1959 года¹⁷ он разделил мышей на группы и вводил им ядовитый раствор этанола с интервалами 4 часа в течение 24 часов. В одной группе умерла половина мышей. В другой группе, с иным временем введения раствора, на 12 часов раньше или на 12 часов позже, умерло только 30%. Выживание повысилось на 20% только благодаря изменению времени инъекции. Если больше мышей умирают от введения токсических веществ в другое время суток, логично предположить, что больше мышей (и людей) могут выжить, если вводить им лекарство в определенное время суток.

За свою долгую карьеру (Халберг скончался в 2013-м в возрасте 93 лет) он написал около трех тысяч статей по хронобиологии, проводил эксперименты с больными раком пациентами в Индии и изучал артериальное давление пациентов в Японии. Он контролировал время химиотерапии собственной жены, и благодаря разработанному им расписанию она прожила дольше, чем ожидалось.

Этот человек был гением и опередил свое время. Прошло более 50 лет после его эксперимента с этанолом над мышами, а большинство терапевтов все еще пользуются устаревшей моделью «принимайте таблетку раз в день». В некоторых слоях научных и медицинских сообществ время приема медикаментов переосмысливается и переоценивается. Мы знаем, что немало лекарств, в том числе и таблетки, будут более эффективными, если принимать их в определенное время.

- **Аспирин.** В исследовании, проведенном в 2014 году в Голландии¹⁸, ученые из Медицинского центра Лейденского университета разделили выживших после инфаркта на две группы. Первая группа принимала 80 мг аспирина в 9.00, а вторая — такую же дозу в 23.00. Тромбоциты, которые приводят к образованию тромбов и затем к инфарктам и инсультам, наиболее активны утром, а аспирин, как давно известно, снижает их активность. Покажет ли группа, принимавшая дозу утром, лучшие результаты, чем вечерняя, через три месяца тестирования? Удивительно, но **люди, принимавшие аспирин вечером, продемонстрировали большее снижение активности тромбоцитов и лучше перенесли связанные с этим препаратом желудочные расстройства, чем те, кто это делал по утрам.** Почему? Времени после приема аспирина вечером как раз хватало, чтобы за ночь снизить активность тромбоцитов перед утренним пиком.
- **Статины.** Британские исследователи из Университета Сандерленда¹⁹ решили определить, когда более заметно снижение холестерина в крови — при утреннем или вечернем приеме статинов. За восьминедельный период 57 испытуемых принимали предписанную им дозу в произвольное время, а затем сдавали анализ на липиды крови. Утренняя группа показала значительное повышение общего холестерина и липопротеидов низкой плотности («плохого холестерина»), поэтому исследователи пришли к выводу, что, поскольку холестерин в большем количестве производится в ночное время, **статины более эффективны в случае приема перед сном, когда они могут активно бороться с липидами в крови.**
- **Препараты, регулирующие артериальное давление.** Как вы уже знаете, артериальное давление колеблется согласно биовремени: поднимается утром и на 10–20% опускается ночью. Однако у людей с повышенным давлением ночного спада не происходит, и оно сохраняется высоким. Исследователи из Университета Виго в Испании определяли воздействие препаратов, регулирующих давление, на риск инфаркта и инсульта. Исследование²⁰ продолжалось свыше пяти лет с участием более 3000 мужчин и женщин с повышенным артериальным давлением. **У тех из них, кто принимал препараты на ночь, риск возникновения инфаркта и инсульта был ниже по сравнению с теми, кто принимал их с утра.**

Ритм приема — время суток, когда лекарство действует наиболее эффективно, — совершенно неизвестен большинству больных. Я часто спрашиваю

пациентов: «Когда вы принимаете лекарство?» Обычные ответы — раз или два раза в день без учета конкретного времени (утро, день или вечер).

Я заметил, что многим удобнее принимать все лекарства одновременно — как правило, утром, — и такого режима они и придерживаются. И, как правило, терапевты не возражают.

Врачам и фармацевтам следует проявить интерес к результатам исследований, доказывающих, что время приема медикаментов играет важную роль. Я советую уточнять у врача лучшее время приема лекарств. Кто знает, возможно, вы научите их кое-чему и откроете для них новые, успешные стратегии и методы лечения.

Ниже приводятся несколько исследований, которые стоит упомянуть (подробности легко найти в Google), чтобы завязать разговор с терапевтом.

- Тобиас Бонтен и соавт. Влияние приема аспирина на ночь и с утра на циркадный ритм активности тромбоцитов: перекрестное исследование методом случайной выборки.
- Аллан Уоллес, Дэвид Чин и Грег Рубин. Сравнительный прием симвастатина утром и вечером: контролируемое исследование методом случайной выборки.
- Р. С. Эрмида, Д. И. Айала и соавт. Артериальное давление во время сна: прогностическое значение и значимость в качестве терапевтической мишени для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Обзор ритмов

Ритм приема: подходящее время для приема лекарства с точки зрения его максимальной эффективности.

Неподходящее время для приема лекарств

Любое. Пациенту важно осмысленно подходить к приему медикаментов, а не просто пить таблетки, когда о них вспомнишь или когда это удобно. **Время имеет значение.** Прежде чем менять существующий режим, проконсультируйтесь с врачом по поводу оптимального времени приема предписанного вам препарата.

Оптимальное время для приема лекарств

Люди принимают лекарства в разное время: исходя из правила «с пищей, чтобы избежать расстройства желудка», на ночь или сразу с утра, чтобы не забыть и т.д. Иногда привычное или логичное время приема случайно совпадает с биовременем. В других же случаях обычный график не приносит пользы.

В таблице ниже я привожу приблизительное время — «до завтрака» или «на ночь» — для приема различных лекарств, вместо того чтобы расписать время приема для каждого хронотипа и каждого препарата. Сейчас вы уже выучили наизусть свое расписание сна и приема пищи. Планируйте, исходя из него. **Как и обычно, проконсультируйтесь с лечащим врачом, прежде чем вносить изменения в существующий график приема лекарств. Это не медицинская рекомендация, а скорее, предмет для обсуждения с врачом.**

Лекарство	Биовремя приема
Антигистаминные	Вечер
Аспирин	На ночь
ИАПФ и БРА	На ночь
Бета-блокаторы	На ночь
Таблетки от изжоги	После ужина
Мультивитамины	После завтрака
Нестероидные противовоспалительные средства	За четыре часа до максимального уровня боли
Препараты для лечения остеопороза	За час до завтрака
Пробиотики	Во время завтрака
Препараты для лечения ревматоидного артрита	На ночь
Статины	На ночь

Опасное время

Причина, по которой лекарства могут быть менее или более эффективными в определенное время, заключается в том, что ваши заболевания и недомогания колеблются согласно собственным циркадным ритмам.

- **Аллергия** обостряется в утренние часы из-за скопления пыльцы за ночь. Подверженные этому недугу после пробуждения заходятся чиханием.
- **Артрит**. Суставы наименее подвижны между 8.00 и 11.00, потому что за ночь нарушается скольжение суставных поверхностей.
- **Приступы астмы** чаще всего случаются между 4.00 и 6.00, когда функция легких снижена.
- **Депрессия** достигает пика в 8.00.
- **Инфаркты** часто бывают между 6.00 и полуднем из-за активности тромбоцитов и коагулирующих белков.
- **Изжога** наступает после ужина, когда выделяется желудочный сок и его ток нарушается, поскольку вы лежите на диване или в кровати.
- **Повышенное артериальное давление** достигает пика в 21.00.
- **Сахар в крови заметно поднимается**, когда печень выбрасывает в кровь глюкозу с 4.00 до 6.00, чтобы вас разбудить.
- **Приливы** у женщин во время климакса приобретают максимальную интенсивность и частоту поздно вечером, около 21.00, и продолжаются всю ночь.
- **Мигрени** начинают ощущаться в 4.00 и разгораются ко времени пробуждения.
- **Синдром беспокойных ног** чаще всего беспокоит в полночь.
- **Судорожные приступы** обычно наблюдаются между 3.00 и 7.00.
- **Инсульт**, как правило, случается между 6.00 и полуднем.
- **Головные боли напряжения** предсказуемо дают о себе знать во второй половине дня.

ВЗВЕСИТЬСЯ

Провал: не пользоваться весами или делать это неправильно.

Успех: использовать весы как инструмент, помогающий следить за весом.

Простая наука

Для тех, кто старается похудеть, весы — страшный монстр, прячущийся в ванной. Они боятся даже наступить на него. Но если и отваживаются, то, увидев бóльшую, чем ожидалось, цифру, впадают в эмоциональный штопор и срываются.

Если же взвешиваться в правильное биовремя, то монстр превратится в обычный прибор, на который можно взирать так же бесстрастно, как на градусник, и обрести здоровое отношение к собственному весу.

Ритм нижней точки, то есть время минимального суточного веса, легко рассчитать для любого хронотипа — сразу после подъема и опорожнения мочевого пузыря и до приема воды и пищи. Вес колеблется в пределах 1,3–2,2 кг в сутки в зависимости от употребляемой пищи (соленая еда может задерживать воду, алкоголь способствует отекам), дефекации и наличия физических нагрузок. Интенсивная тренировка поможет избавиться организм от лишней жидкости. После нее может возникнуть искушение взвеситься, но сопротивляйтесь ему. Низкий показатель не будет естественным. Как только вы восстановите прежнее количество жидкости, вес вернется. Специалисты по снижению веса рекомендуют взвешиваться в одно и то же время ежедневно в течение трех дней, затем сложить результаты и разделить на три — так вы получите средний вес за неделю. Регулярность важна для соответствия биовремени всех процессов, в том числе взвешивания. Но в одном я не соглашусь со специалистами по снижению веса — в том, что нужно вставать на весы только трижды в неделю. Лучше взвешиваться ежедневно, и вот почему. У большинства сам факт взвешивания вызывает поток негативных эмоций. Цифрой на весах они измеряют собственную ценность. Конечно, они понимают, что на самом деле это не так. Но вес может стать эмоциональной пороховой бочкой. Если вы используете **ритм привыкания**, то есть взвешиваетесь ежедневно, чтобы привыкнуть к результату, то этот процесс станет просто сухими данными и утратит связь с вашей самооценкой. Повторение

позволит эмоционально отстраниться, и тогда весы станут инструментом оценки режима питания и тренировок и их влияния на вес.

Ритм снижения веса — вставать на весы каждое утро на пустой желудок, без одежды, и записывать результат в блокнот, приложение на смартфоне или в таблицу. В двухлетнем исследовании Миннесотского и Корнеллского университетов²¹ с участием 162 взрослых людей с лишним весом ученые проверяли теорию о том, что ежедневное самостоятельное взвешивание и запись результатов сами по себе приводят к снижению веса. За первый год испытуемые, которые ежедневно взвешивались, сбросили около 5% массы тела. Но что самое важное, они и на следующий год продолжали снижать вес. Ведущий исследователь доктор Дэвид Левицкий сообщил *Cornell Chronicle* о том, что его метод «вынуждает видеть связь между потребляемой пищей и весом. Раньше всех учили, что нельзя ежедневно взвешиваться, и здесь все наоборот. Мы считаем, что весы служат первичным механизмом осознанного подхода к питанию и дают способность сделать выбор исходя из веса».

Ритм удерживания веса. Исследователи Университета Брауна²² разделили 314 испытуемых, которые за последний год сбросили около 20 кг веса, на три группы: контрольную, интернет-поддержки и личной поддержки. Регулярные встречи онлайн или лично с последними двумя проводили несколько раз за полтора года. В контрольной группе 72% участников набрали 2,2 кг или более. В группе онлайн-поддержки 55% тоже набрали вес, а в группе личной поддержки — только 46%. Испытуемые, которые взвешивались ежедневно и рассказывали другим членам группы (онлайн или лично), как у них идут дела, снизили риск повторного набора веса на 82%. Ведущий исследователь Рина Уинг писала: «Ежедневное взвешивание, несомненно, связано с удержанием веса», что особенно эффективно в сочетании с человеческим фактором, заставляющим испытуемых быть честными с собой.

Обзор ритмов

Ритм нижней точки: приближение веса к минимальному значению (утром, после дефекации, до приема пищи и воды).

Ритм привыкания: подходящий момент для взвешивания, чтобы привыкнуть к результату и избежать запуска негативной эмоциональной реакции.

Ритм снижения веса: подходящий момент для взвешивания и записи результатов.

Ритм удерживания веса: взвешивание и поиск поддержки окружающих для предотвращения повторного набора веса.

Неподходящее время для взвешивания

22.00. Вес будет больше, если взвешиваться на полный желудок и после одного-двух бокалов вина. Вес накопленной в организме жидкости после нескольких часов сидения (на работе, в машине, за столом) может достичь до 1,3 кг за день.

Оптимальное время для взвешивания

Для всех хронотипов — первым делом с утра, после дефекации, до завтрака. Если вы хотите сбросить вес, взвешивайтесь в одно и то же время *ежедневно* для получения точных результатов и записывайте их в блокнот или приложение на смартфоне.

Дельфин: ежедневно в 6.30.

Лев: ежедневно в 5.30.

Медведь: ежедневно в 7.00.

Волк: ежедневно в 7.30.

Килограммы, набранные во время учебы

Угадайте, какой хронотип набирает больший вес за первый год учебы в институте?

Подсказка: не Лев.

И снова есть повод завидовать Львам. В исследовании 2013 года²³, проходившем в Дрексельском университете в Филадельфии, ученые взвесили 137 первокурсников

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

(79 женщин и 80 мужчин) и разделили их на три группы по типам: утренние, нейтральные и вечерние. Испытуемых расспросили о привычном режиме приема пищи, сна и тренировок. В начале исследования ИМТ всех студентов были приблизительно одинаковыми, как и другие переменные: загруженность, употребление нездоровой пищи и алкоголя, физическая активность и качество сна.

Через восемь недель их снова взвесили. Волки набрали в среднем 900 г. А Львы и Медведи? Их ИМТ и вес остались прежними. Предположим, что Волки чаще ходили на вечеринки или заказывали пиццу, но нет: они ели, пили и тренировались так же, как и все остальные. Какой же фактор оказал влияние на их вес? Хронотип. Сразу представляется марш протеста студентов вечернего типа с лозунгом «Биология несправедлива к Волкам!».

Я подозреваю, что ключевым фактором здесь является десинхроноз, точнее — социальный джетлаг. Первокурсники обрели свободу ложиться спать, когда захотят, и засиживаются дольше вечером, в одни дни встают позже обычного, а в другие вынуждены подниматься ни свет ни заря. Такие экстремальные нарушения расписания сбивают с толку метаболизм и провоцируют набор веса. Львы, которые встают и ложатся спать регулярно, могут употреблять столько же пиццы и пива, сколько их однокурсники-Волки, и не поправляться.

ГЛАВА 9

Сон

Проснуться	172
Вздремнуть	178
Поспать подольше	184
Ложиться спать	189

ПРОСНУТЬСЯ

Провал: проснуться с замутненным сознанием и оставаться с туманом в голове еще несколько часов.

Успех: проснуться отдохнувшим и активным.

Простая наука

Напоминаю, что сонная инерция — это замутненное состояние сознания после пробуждения. Ее сравнивают с опьянением или похмельем. В мире сомнологии она известна как опьянение сном. Многие мои пациенты описывают это утреннее оцепенение как ощущение тупости, будто за ночь у них снизился коэффициент интеллекта. И *в самом деле*, во время сонной инерции когнитивные функции снижены. В 2006 году исследователи Университета Колорадо в Боулдере¹ следили за девятью испытуемыми в лаборатории сна и проверяли их когнитивные способности сразу после пробуждения, не давая им возможности постепенно выйти из утреннего тумана с помощью душа, завтрака, кофе или зарядки. Испытуемым пришлось складывать двузначные числа. Утренние результаты были заметно хуже по сравнению с дневными, когда они решали такие же задачи. Более того, аналогичные тесты им давали после 26-часового бодрствования. И эти результаты тоже были лучше, чем сразу после пробуждения, несмотря на хороший восьмичасовой сон.

Сонная инерция отключает префронтальную кору — область мозга, отвечающую за кратковременную память. Как и компьютеру, ей нужно время, чтобы загрузиться. До загрузки память, концентрация, механизм принятия решений, познавательные процессы и производительность ослаблены. Особенно страдают двигательные навыки во всех видах деятельности. Вы не можете ловко управляться с инструментами, а риск попадания в аварию повышен. Вождение в затуманенном сознании является причиной 20% несчастных случаев за рулем — примерно 1,2 млн в год, по статистике Фонда обеспечения безопасности дорожного движения.

В зависимости от хронотипа сонная инерция может длиться от 5–10 минут (у Львов) до 2–4 часов (сочувствую, Дельфины).

Для тех, кому после пробуждения нужно немедленно приступить к активной работе, — врачей и медицинского персонала экстренной помощи, военных,

молодых родителей, — сонная инерция не предмет для шуток. Она представляет опасность и для них, и для окружающих.

Если бы только существовал способ пробиться сквозь туман и не терять минуты или часы на то, чтобы вытряхнуть пыль из мозгов...

Разумеется, есть несколько хронометрических хитростей, которые помогут сократить или ослабить сонную инерцию и просыпаться с большей ясностью ума, и первый из них — **ритм циклов сна**. Степень тяжести вашего состояния определяется тем, в какой стадии сна вы находились, когда прозвенел будильник.

Ночью вы проходите цикл из двух фаз сна, разделенных на стадии, четыре или пять раз. Каждый полный цикл длится 90 минут, а продолжительность стадий варьирует в зависимости от времени суток. Вот эти стадии.

- **Стадия 1 фазы медленного сна.** Переходное состояние между бодрствованием и сном: мышцы расслаблены, дыхание замедляется. Если проснуться на этой стадии, можно подумать, что вовсе не спал. Эта стадия составляет 2–3% ночного сна и обычно наступает в самом начале или после кратковременного пробуждения.
- **Стадия 2 фазы медленного сна.** Вы глубже погружаетесь в сон, волны мозга постепенно замедляются, редко пробегают быстрые волны. Температура тела и частота сердечных сокращений снижаются, мышцы расслабляются. Эта стадия составляет 50% цикла сна, и из нее выходить легче всего.
- **Стадии 3 и 4 фазы медленного сна.** Самый глубокий сон с самыми длинными и медленными волнами мозга (дельта-волнами). В этой стадии движения глаз не происходит. Артериальное давление падает, дыхание замедляется, высвобождаются гормоны роста, восстанавливаются ткани. Температура тела опускается до минимальных значений. Эта стадия занимает около 20% цикла сна, выходить из нее очень сложно. Максимальная доля этих стадий приходится на первую треть ночи.
- **Фаза быстрого сна (БДГ).** Во время быстрого сна, менее глубокого, чем на стадиях 3 и 4, глаза двигаются туда-сюда; учащаются сердечные сокращения, поднимаются артериальное давление и температура тела, мышцы обездвижены. Волны мозговой активности ускоряются, по длине и амплитуде приближаясь к параметрам бодрствования. Именно в это время мы запоминаем больше всего снов. Фаза БДГ занимает примерно 25% цикла сна (если кофеин и медицинские препараты не сокращают его), и выйти из него очень трудно. Максимальная доля таких снов приходится на последнюю треть ночи.

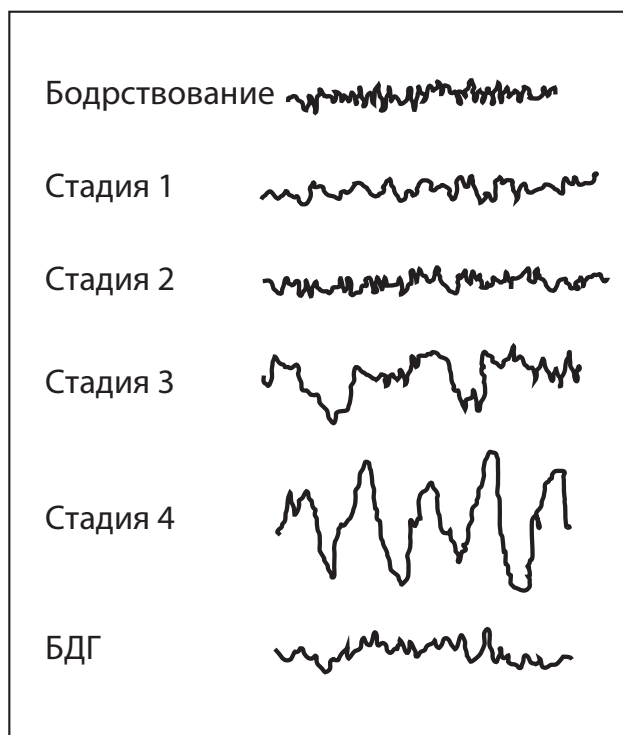


Таблица длин и амплитуд волн на разных стадиях сна
(Национальный институт здравоохранения)

Большинству людей приходится просыпаться в определенное время, чтобы идти на работу и/или отвезти детей в школу, следовательно, они пользуются будильником. Если он разбудит вас во время первой или второй стадии, сонная инерция будет легкой. Если же это произойдет в фазе БДГ, то вы запомните свои сны и сонная инерция не будет тяжелой. Если же проснуться во время третьей или четвертой стадии, то чувствуешь себя так, будто по голове врезали сковородкой.

Есть несколько вариантов предотвращения такого состояния. Я рекомендую пользоваться монитором сна для отслеживания пульса. Этот прибор может определять стадию сна и разбудит вас в пределах 30 минут от заданного времени на первой, второй стадии или в фазе БДГ.

Другая стратегия — не задергивать шторы или не опускать жалюзи в спальне. **Ритм солнечного света** позволяет вернуться в сознание тогда, когда это

предусмотрено природой, — с восходом солнца. Я поступаю именно так. С рассветом в мою комнату заглядывает солнце, организм переходит от глубокого сна к поверхностному, а затем к пробуждению, и я встаю с минимальной замутненностью сознания.

Люди, страдающие бессонницей, чрезвычайно чувствительны к свету, когда пытаются уснуть. Им я чаще всего рекомендую непрозрачные шторы, чтобы ночью они оставались в полной темноте. Но есть и обратный эффект: вставать им приходится во тьме, а это усиливает сонную инерцию. Решение таково: попробуйте купить световой будильник с имитацией рассвета, который в заданное время постепенно заливают комнату светом. Или сразу после пробуждения раздвиньте шторы, чтобы в течение 5–15 минут наслаждаться прямыми солнечными лучами. Если вы живете в местности или в стране, где в определенные месяцы года с утра не бывает солнца, задумайтесь о покупке ламп для светотерапии. Они бывают всех форм и размеров, но чаще это светодиодные лампы белого спектра.

Ритм адреналина, или выброса гормонов надпочечниками, — еще один эффективный способ продраться сквозь «утренний туман». Уровень кортизола и адреналина естественным образом повышается при пробуждении. Эти гормоны, а также инсулин служат причиной, почему «кровь ускоряет свой бег по венам». Можно их аккуратно простимулировать с помощью небольшого «стресса» — сделать несколько отжиманий, приседаний, заняться бегом на месте или принять холодный душ.

Возможно, вы задумались: а как же кофе?

Кофеин — наиболее употребляемое вещество на планете, но, несмотря на привычную ассоциацию утреннего тумана с утренним кофе, на самом деле он не помогает побороть сонную инерцию.

Хотя кофеин — стимулятор и усиливает возбудимость, пробуждению он не способствует. А фактически даже усугубляет сонливость. За нее в мозгу отвечает аденозин, а кофеин — ингибитор аденозиновых рецепторов, эффективно притормаживающий сонливость. Этот механизм идеально работает в 14.00. Аденозин, побочный продукт клеточного метаболизма, постепенно накапливается в течение дня. Но при пробуждении благодаря внутренним часам в организме аденозин отсутствует. Пить кофе с утра — все равно что лить воду на уже потухший костер. Кофе стимулирует слабый выброс адреналина, который обычно приравнивают к приливу энергии. Проблема в том, что чувствительность к кофеину со временем снижается и приходится увеличивать дозу для получения

прежнего эффекта, как и в случае других вызывающих привыкание препаратов (см. раздел «Выпить кофе» на с. 211, чтобы узнать, в какое время лучше всего сварить себе чашечку кофе).

Вместо того чтобы возлагать надежды на вещество с сомнительным эффектом, используйте солнечный свет и стимулирующие адреналин стратегии. Короткая прогулка на свежем воздухе в ясную погоду успешнее справится с сонной инерцией, чем целый кофейник кофе.

Обзор ритмов

Ритм циклов сна: пробуждение на соответствующей стадии сна, чтобы облегчить переход от сна к бодрствованию.

Ритм солнечного света: использование прямых солнечных лучей или ламп для светотерапии, чтобы разбудить спящую префронтальную кору.

Ритм адреналина: стимуляция выброса кортизола и адреналина, чтобы быстрее проснуться.

Неподходящее время для пробуждения

Во время глубокого сна с дельта-волнами. Если будильник прозвонит, когда вы находитесь в третьей или четвертой стадии сна, на то, чтобы стряхнуть с себя сонную инерцию, понадобится гораздо больше времени.

Оптимальное время для пробуждения

Дельфин: 6.30. Используйте световой будильник, постепенно заливающий комнату светом. Немедленно вставайте с кровати и выходите на улицу — лучше всего во время пятиминутной зарядки. Не пейте кофе по крайней мере до 9.30.

Глава 9. Сон

Лев: 5.30–6.30. Не занавешивайте на ночь окно или используйте монитор сна для пробуждения на первой, второй стадии или в фазе БДГ. Дайте себе десять минут, прежде чем делать что-либо, связанное с мыслительной активностью.

Медведь: 7.00. Не занавешивайте на ночь окно или используйте монитор сна для пробуждения на первой, второй стадии или в фазе БДГ. Вставайте с первым звонком будильника и выходите на улицу — лучше всего во время пятиминутной прогулки. Не пейте кофе по крайней мере до 10.00.

Волк: 7.30. Используйте световой будильник, постепенно заливающий комнату светом. Один раз нажмите на повтор будильника. Затем вставайте и выходите на улицу, желательно на прогулку. Не пейте кофе до 11.00.

ВЗДРЕМНУТЬ

Провал: слишком долго спать днем, в неправильное время, просыпаться еще более уставшим, чем до сна. Или вообще не спать, отказываясь от всех преимуществ дневного сна для сохранения когнитивных и творческих способностей.

Успех: спать столько, сколько нужно, и в правильное время дня, чувствовать себя отдохнувшим, подзарядившимся и готовым к работе и творчеству.

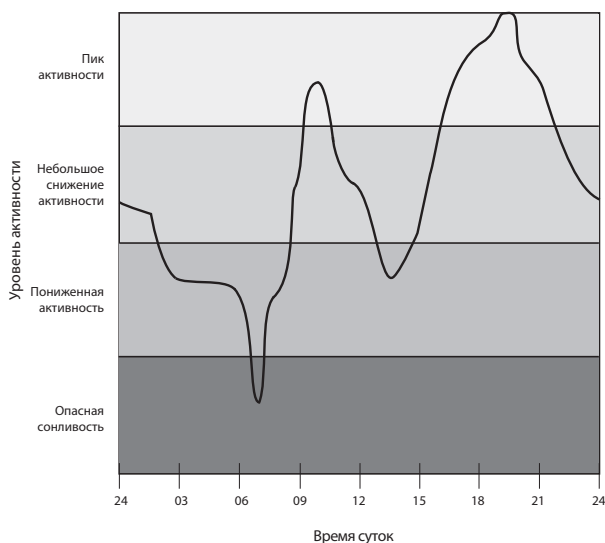
Простая наука

Для большинства из нас эволюцией предусмотрен ночной сон продолжительностью 7–8 часов и короткий сон днем. Спад энергии в дневное время происходит не просто так: организм дает сигнал к отключению всех систем для подзарядки батарей. С биологической точки зрения наблюдается небольшое падение внутренней температуры, из-за чего происходит выброс мелатонина (запускающего механизмы сна) между 13.00 и 15.00 в зависимости от хронотипа. В Латинской Америке существует традиция дневного сна (слышали про *сиесту*?). В нашей культуре с напряженным графиком работы и отдыха не принято делать перерывы на сон, и это не идет нам на пользу. Если найти немного времени и вздремнуть, то вы станете работать, думать и чувствовать себя лучше.

Ритм производительности, или подъемы и спады способности сконцентрироваться и выполнять задачи, серьезно повышается после дневного сна. Мозг получает дополнительный стимул: ученые из Калифорнийского университета в Сан-Диего доказали объективный факт улучшения производительности при наличии дневного сна в своем исследовании 2009 года², измерив активность мозга испытуемых с помощью сканера МРТ во время выполнения задач до и после дневного сна. По сравнению с контрольной группой нейроны тех, кто спал днем, были заметно активнее после сна. Фактически их мозг функционировал днем так же хорошо, как и утром. Активность мозга тех, кто не спал, плавно снижалась в течение дня.

Улучшение производительности как следствие дневного сна зависит от времени. Если слишком увеличить (или слишком уменьшить) продолжительность сна, эффект сглаживается. Участвовавших в австралийском исследовании³ 24 здоровых испытуемых с пятичасовым ночным сном разделили на пять групп — контрольную без дневного сна и группы с продолжительностью дневного сна 5, 10, 20 и 30 минут

соответственно — и отслеживали их состояние во время сна в 15.00. Три часа спустя исследователи попросили испытуемых субъективно оценить свою активность, усталость, энергию и когнитивные функции в момент пробуждения и позже.



Уровень активности в течение суток колеблется, ее пик наблюдается у Медведей в середине утра и ранним вечером

- **Спавшие 5 минут** отметили такой же результат, как у контрольной группы, то есть не заметили никаких улучшений после очень кратковременного сна.
- **Спавшие 10 минут** заметили явные улучшения, все без исключения, и эффект сохранялся в течение двух с половиной часов.
- **Спавшие 20 минут** сообщили о незначительных улучшениях. Положительный эффект наступил через 30 минут и длился два часа.
- **Спавшие 30 минут** немедленно отметили существенное *снижение* по всем параметрам, которое длилось 2,5 часа. Когда положительный эффект наконец проявился, то длился всего полтора часа.

Кто показал лучшие результаты? С точки зрения эффекта производительности и положительной отдачи от сна, несомненно, группа, спавшая 10 минут. После короткого промежутка времени, проведенного в бессознательном состоянии, они быстро почувствовали прилив сил, а активность сохранялась до конца рабочего дня.

После слишком долгого сна ощущения будут не из приятных, и вы можете даже не почувствовать, что отдыхали. В исследовании, проведенном в Японии⁴, оценивался собственный контроль качества работы испытуемых — то, насколько хорошо, по *их* мнению, они выполняли свою работу. Их разделили на две группы: одна не спала днем, другая спала в течение часа. Участники последней группы предсказуемо сообщили о том, что сразу после пробуждения испытывали трудности с выполнением задач из-за сонной инерции. Кроме того, они были уверены, что хорошо справились с делом, то есть переоценили качество своей работы. В зависимости от хронотипа затуманенность сознания после сна может длиться от пяти минут до пары часов. Медведям и Волкам для адаптации понадобится время, равное продолжительности сна. Львы оправятся быстрее, но их суждения и концентрация тем не менее будут подвержены негативному влиянию слишком долгого дневного сна.

Что же значит «слишком долгий»? Нежелательно выходить из дневного или ночного сна во время стадии дельта-волн, если только вам не нравится преодолевать состояние «вязкости мыслей». Поэтому у вас есть два варианта.

1. Спать днем менее пятнадцати минут, проснувшись до входа в состояние глубокого сна, чтобы следующие несколько часов чувствовать себя активнее и энергичнее. Или...
2. Спать девяносто минут (проходя полный цикл до поверхностного сна), чтобы весь оставшийся день сохранять способность к концентрации внимания.

Бывало ли так, что после дневного сна вы просыпались с хорошей идеей? **Ритм творчества** действительно существует: в 2012 году исследователи, в том числе доктор наук Андрей Медведев, ныне доцент Центра функциональной и молекулярной визуализации Джорджтаунского университета, провели обследование, используя технологию коротковолнового инфракрасного излучения для отслеживания движения артериальной крови в мозге. Во время дневного сна между правым полушарием мозга (творчество и озарение) и левым (логика и анализ) происходило больше «диалогов», чем во время бодрствования.

Более того, правое полушарие само по себе было активнее. Результаты позволяют предположить, что мозг занимается «домашней уборкой» — выметает паутину, сортирует, запоминает и функционирует на всех уровнях, пока вы отдыхаете. Даже час сна оживит взаимодействие полушарий и позволит сделать незаурядные выводы.

Ритм обучения есть и у взрослых, а не только у детей — это способность интерпретировать новую информацию, которая ускоряется во время кратковременного сна. Согласно исследователям из Гарварда⁵, часовой дневной сон так же положительно, как и ночной, влияет на способности к обучению на протяжении дня, и благоприятное воздействие сохраняется в течение 24 часов.

Я уверен, что многие, если не все, читая это, с удовольствием *прямо сейчас* плюхнулись бы на диван и вздремнули, чтобы проснуться гениями. Но **ритм организации** может вам в этом помешать. Печальная ирония биовремени в том, что идеальный период для дневного сна — с 14.00 до 15.00 у Медведей — приходится на то время, когда нужно забирать детей из школы или идти на дневное совещание. Даже если у вас ничего не запланировано, вы можете находиться в офисе, но, если лечь головой на стол, ваше поведение будет неверно оценено, невзирая на пылкие оправдания: «Я спал, чтобы дольше и лучше работать! Клянусь!»

Есть доказательство. Прямо здесь, на этих страницах. Но культура не поспевает за наукой. Готов поспорить, что когда-нибудь в офисах будут выключать свет в 14.30 на 15 минут. Это стоило бы делать! Краткий сон способствует активности, творчеству, обучению, да и почти всему, что нужно на рабочем месте и за его пределами. Пока не настал день прозрения и кресла для сна не стали обычной частью офисного интерьера наряду со стульями и компьютерами, что сделать, кроме того, чтобы запереться в туалетной кабинке с берушами и маской для сна?

Это непросто. Если вы не можете найти спокойное место для отдыха, поставьте будильник на 10 минут и закройте глаза. Поскольку благоприятные последствия дневного сна длятся сутки, вздремните в воскресенье днем, чтобы стимулировать творческий подход и способность к обучению в понедельник. Я советую вам сделать все, что в ваших силах, и не отмахиваться от этой возможности. Было бы желание, а время на сон найдется. Если вам удастся выделить 10 минут на сон, работать в этот день вы будете с большей эффективностью.

Запереться в туалетной кабинке — не такая уж и плохая идея, в конце концов.

Обзор ритмов

Ритм производительности: время и длительность сна для улучшения когнитивных функций мозга.

Ритм творчества: время и длительность сна для улучшения творческого мышления.

Ритм обучения: сон с целью улучшения способности мозга к усвоению новой информации.

Ритм организации: поиск места и времени для необходимого дневного сна.

Неподходящее время для дневного сна

19.00. Сон за четыре часа до ночного отдыха нейтрализует сонливость, накапливаемую за день, и может помешать уснуть ночью.

Оптимальное время для дневного сна

Для расчета идеального времени для дневного отдыха я использовал «круг сна» — изобретение Сары Медник, автора книги «Попробуй вздремнуть!» и ряда исследований, упомянутых в этой главе. По данным Медник, дневной сон оптимален приблизительно через семь часов после пробуждения плюс-минус несколько минут, когда достигим идеальный баланс между длинноволновым сном и БДГ, что позволяет мозгу отдохнуть и минимально затуманивает сознание после пробуждения⁶. Если вздремнуть раньше, то вы будете в основном находиться в фазе БДГ, которая стимулирует творчество. Если же вздремнуть позже, то сон будет длинноволновым, способствующим физическому восстановлению.

Дельфин. Не спать. Дневной сон нейтрализует сонливость, что совершенно вам не нужно. К сожалению, он принесет вам больше вреда, чем пользы.

Лев. При подъеме в 6.00 желательно вздремнуть в 13.30.

Медведь. При подъеме в 7.00 желательно вздремнуть в 14.00.

Волк. Для Волков дневной сон — не лучшее решение, если они хотят заснуть в полночь. Но если действительно нужно освежиться, то при подъеме в 7.30 следует поспать в 14.15.

Сон перед ночными развлечениями

На случай, если 1970-е и 1980-е прошли мимо вас, такой сон называется «диско-сном»: когда ложишься вздремнуть вечером перед походом в клуб или на танцы до утра. Я не пропагандирую отклонение от хроноритма и полуночные бдения и не одобряю нерегулярный режим сна, но в некоторых случаях (особенно в дни торжественных событий или праздников) «диско-сон» поможет дольше наслаждаться ими. Воспользуйтесь следующими хронометрическими хитростями.

1. Настройтесь на полный цикл. При возможности спите 90 минут. После слегка туманного возвращения в реальность вы почувствуете себя отдохнувшим и готовым к подвигам.
2. Перед сном выпейте чашку кофе. Я называю это дрема-латте. Если у вас мало времени, выпейте кофе перед тем, как уронить голову на подушку. Кофеин подействует только через 20 минут, поэтому если непосредственно перед сном выпить чашку кофе, то вы проснетесь, когда кофеин и адреналин попадут в кровь. Я рекомендовал такой метод многим клиентам, и они говорили, что могут сохранять активность в течение четырех часов после этого.
3. Просыпайтесь в обычное время. Даже если вы плясали до зари, начните день по расписанию, пусть и придется спать всего один-два часа. Без сомнений, это нелегко, но если будете спать дольше и совершенно выбьетесь из расписания, то вы плохо будете себя чувствовать не один день. Нужно выбрать между одним трудным днем или неделей десинхроноза и утомления, раздражительности и сопровождающей их дырявой, как сыр, памяти.

ПОСПАТЬ ПОДОЛЬШЕ

Провал: оставаться в постели на несколько часов дольше, чем обычно, в выходные с последующими симптомами десинхроноза (усталостью, невозможностью сосредоточиться и раздражительностью).

Успех: в выходной провести в постели максимум на час дольше, чтобы предотвратить десинхроноз и его симптомы.

Простая наука

Медведям и Волкам хорошо знаком феномен «воскресной бессонницы». Из-за позднего подъема в субботу и воскресенье к вечеру вы еще не устали. Мысли мучают вас и в постели: вы перебираете дела, которые нужно сделать на предстоящей неделе, а затем со все возрастающей тревогой смотрите, как тянутся минуты, и размышляете, как все это воплотить, если вы не выспитесь. И только усилием воли вам удастся продержаться в понедельник и пережить вторник. К среде вы начинаете нагонять свое биовремя. Но вы уже накопили долг своему организму в виде нескольких часов сна, которые он захочет получить обратно. И что же происходит? В итоге вы снова слишком долго спите в субботу, вот вам и порочный круг.

Только не надо объяснять это тем, что в пятницу и субботу вечером вы гуляли допоздна.

Конечно, мы социальные существа (правда, одни хронотипы в большей степени, чем другие) и испытываем потребность в общении. Все самое интересное начинается вечером в пятницу и субботу, потому что все уверены, что в выходные можно поспать подольше. Волки, выходные — это ваш звездный час. Наконец наступили два дня, когда все живут в соответствии с вашим биовременем. Но и расплачиваются за это. А насколько серьезно — зависит от вас. Лично мне нравится ложиться позже накануне выходных. Мы с женой ходим в кино, ужинаем и веселимся с друзьями или с детьми. Эти поздние посиделки — *с пользой* проведенное время. Но я не совершаю ошибку и не сплю слишком долго утром, как бы тяжело мне ни давался подъем.

Когда вы спите слишком долго, вы нарушаете циркадный ритм организма и создаете **ритм десинхроноза**. Его симптомы следующие.

- Усталость.
- Раздражительность.
- Беспокойство.
- Низкая концентрация.
- Сонная инерция.

По некоторым оценкам, 70% населения страдает от десинхроноза, или социального джетлага, каждую неделю. При перелете из Парижа в Гонконг вы адаптируетесь быстро, потому что организм будет ориентироваться на восход и закат солнца, где бы вы ни были, и постепенно вы вернетесь к своему биовремени. В среднем на адаптацию к разнице во времени в один час требуется день. Можно ускорить ее регулированием выброса мелатонина, светлого времени суток и употребления кофеина.

С другой стороны, социальный джетлаг обусловлен тем, что вы позже заканчиваете работу, позже встаете и позже ложитесь. Рассчитать десинхроноз довольно легко. Просто прикиньте разницу между подъемом в будни (скажем, 7.00) и в выходные без будильника (скажем, 9.00). В этом случае разница составляет два часа. Можно подумать: «Вот и отлично! Долг сна организму на два часа меньше». Как бы не так!

Вы уже создали задолженность тем, что позже встали (и позже легли). **Долг, который накопится за несколько дней недосыпания, невозможно вернуть долгим утренним сном в выходные. Вы не сможете наверстать упущенное, и придется жить с этой недостатчей.**

Сон, который вы задолжали, когда поздно легли, невозможно заменить долгим утренним сном. Например, если обычно вы ложитесь спать в 22.30, а в выходные засиживаетесь до полуночи, то пропускаете один цикл сна, состоящий в основном из третьей и четвертой стадий физического восстановления. Если подольше спать на следующее утро, вы увеличиваете количество сна в фазе БДГ, но не третьей и четвертой стадий.

В итоге вы не чувствуете себя отдохнувшими физически. Циркадный ритм остается постоянным, даже если социальный ритм или окружающая обстановка меняются.

С сожалением вынужден сообщить, что Волки наиболее склонны попадать в этот порочный круг⁷. Страдальцы пытаются противодействовать эффекту посредством стимуляторов: кофе, сигарет, высокоуглеводной пищи, быстро дающей энергию. Возможно, это объясняет **ритм ожирения**, связанный с долгим утренним сном.

В исследовании 2012 года⁸, проведенном учеными (в числе которых был и Тилл Роннеберг, который придумал термин «социальный джетлаг») из университета Мюнхенского института медицинской психологии, 65 000 испытуемых рассказывали о своем режиме сна в течение недели. Две трети из них, у которых разница в длительности сна в будни и выходные составляла час, в три раза чаще страдали от избыточного веса, чем те, кто придерживался постоянного режима. Чем больше была разница между сном в будни и в выходные — 10% опрошенных сообщили, что у них она составляет три часа, — тем выше был ИМТ испытуемого. В британском исследовании⁹ 2015 года с участием 815 испытуемых было обнаружено, что у тех, у кого разница составляла два часа или более, ИМТ и биомаркеры диабета и воспалительных процессов были выше, чем у тех, чье расписание не менялось.

Обзор ритмов

Ритм десинхроноза: запуск долгим сном социального джетлага с симптомами раздражительности, усталости, беспокойства и низкой концентрации.

Ритм ожирения: последствия долгого утреннего сна по выходным в виде повышения ИМТ или ожирения.

Неподходящее время для долгого утреннего сна

Утро субботы и воскресенья. Каждый раз, оставаясь в постели дольше, вы провоцируете десинхроноз и подвергаете риску свой метаболизм, аппетит, когнитивные способности и активность. Все это сказывается негативно, в особенности если вы проводите в кровати минимум на два часа больше.

Оптимальное время для долгого утреннего сна

Вы внимательно прочитали этот раздел?

Такого времени нет!

Если по выходным оставаться в постели на два часа дольше обычного, то вы повышаете вероятность постоянного недовольства, прибавки в весе и болезней.

Если лишнее время, которое вы проспите в выходные, составляет *менее часа*, то статистически вы сможете избежать неприятных последствий десинхронизации. Если же поспать подольше *совершенно необходимо*, пусть это будет не более 30–45 минут. Следовательно...

Дельфин: утром в выходные вы можете спать до 7.15.

Лев: утром в выходные вы можете спать до 6.45.

Медведь: утром в выходные вы можете спать до 8.00.

Волк: утром в выходные вы можете спать до 8.15.

Проверка на практике

Прямо сейчас большинство из тех, кому и в страшном сне не приснится, что они встают в воскресенье в восемь утра, захочет выбросить эту книгу в окно вместе с будильником. Я тоже люблю по воскресеньям лениться и подольше поваляться. Вы можете оставаться в кровати столько, сколько пожелаете, свернувшись калачиком, читая, прихлебывая что-нибудь горячее (кроме кофе до 10.00) или просматривая фильм. Лежите хоть весь день, если не спите. Даже если легли спать в 4.00. И все же я призываю по воскресеньям вставать в обычное время, а позже немного вздремнуть. Иначе, если встать слишком поздно по сравнению с будним днем, то станете мучиться всю неделю. Поступайте как угодно: спите или вставайте. Это ваша жизнь, ваш выбор, ваш график. Просто помните о последствиях. Неужели лишний час-другой сна в фазе БДГ в воскресенье действительно стоит страданий с понедельника до четверга?

«В воскресенье я вырубился»

«Мое любимое время на неделе — когда я могу подольше поспать. На работе я пашу с понедельника по пятницу, а в субботу утром прохлаждаюсь в кровати до десяти или одиннадцати. Это роскошь, а вы хотели ее у меня отнять! — сказал **Бен, Медведь**. — Меня это совершенно не обрадовало. Но я попробовал следовать

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

хроноритму в течение недели. И в первую субботу поставил будильник на 8.00, хотя мы с женой легли только в полвторого. Получилось, что я спал всего шесть часов, чувствовал себя развалиной и удивлялся: „Неужели при этом я буду лучше высыпаться?“ Я повторил то же самое в воскресенье утром, хотя в субботу тоже поздно лег, и злился и чувствовал себя уставшим весь день. Но в воскресенье вечером, когда обычно я не мог уснуть до двух или трех утра, я вырубился в 23.00. Прекрасно выпался и в понедельник впервые лет за десять чувствовал себя отлично. Вопрос вот в чем: стоит ли плохое самочувствие в выходные того, чтобы в понедельник быть в форме? Здесь нужно соблюсти баланс. В следующие выходные я решил позже лечь только в один день, и это помогло. Это компромисс. Что касается меня, то постепенно я пришел к выводу, что отличное самочувствие в понедельник стоит легкой сонливости по воскресеньям».

ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ

Провал: отправляться на боковую позже, чем следовало бы, и/или в разное время, что приводит к недостаточному отдыху и повышает риск возникновения связанных с депривацией сна заболеваний и недомоганий.

Успех: постоянно ложиться в определенное время и спать столько, сколько надо для физического и умственного восстановления.

Простая наука

Что значит «достаточная продолжительность сна»? Я слышу этот вопрос как минимум пять раз в день. Ответ таков: зависит от обстоятельств. Младенцам нужно от 12 до 18 часов сна в сутки. Дошкольникам — от 11 до 13. К школьному возрасту достаточно от 10 до 12, а в младшем школьном возрасте — от 10 до 11. Подросткам требуется от 8 до 10 часов сна. А после 20, когда люди перестают расти, потребность в сне снижается. По рекомендации Американского национального фонда по проблемам сна, взрослые и пожилые люди должны спать от 7,5 до 9 часов.

По моим наблюдениям, привязанность к цифрам доставляет много проблем со сном — по аналогии с тем, как стремление к конкретной цифре на весах приводит к колебанию диеты, расстройству и разочарованию. Потребность в сне заложена генетически. В главе 1 я рассказывал о влечении ко сну. Одни генетически запрограммированы на более долгий сон, чем другие. Носители длинного варианта гена PER3 наиболее чувствительны к последствиям депривации сна, вплоть до таких заболеваний и недомоганий, как проблемы с сердцем, инсульт, диабет, ожирение, депрессия, проблемы с когнитивными функциями и памятью. У вас аллели гена PER3 могут быть короткими, и вы без последствий обойдетесь шестью часами сна в сутки. Если же у вас длинный аллель PER3, то, проспав менее семи-восьми часов, вы будете чувствовать себя ужасно.

Итак, к какому количеству часов стремиться? Каково точное *число*?

Для начала позвольте кое-что развенчать...

Миф о восьми часах

Всем на сон нужно разное время. Одним достаточно шести часов или даже меньше, как Томасу Эдисону. Другие ни на что не способны, если будут спать меньше восьми часов. Я заметил, что взрослые, которые спят девять и более часов в сутки, страдают депрессией или нарколепсией. Избыточный сон обычно является симптомом скрытых заболеваний. Кроме того, качество сна не менее важно, чем количество. Восемь часов прерывающегося сна не лучше, чем шесть часов качественного.

Все знают о правиле «стремись к пяти», касающееся употребления фруктов и овощей в сутки? Большинству пациентов я говорю: «Стремитесь к семи часам сна в сутки».

Восемь часов сна в сутки, конечно, прекрасно, но невыполнимо для большинства, учитывая реальные обстоятельства. К тому же это не всегда соответствует идеальному функционированию организма. В идеальном мире вы спали бы шесть-семь часов ночью и ложились вздремнуть на девяносто минут днем, доведя таким образом общее количество сна до семи с половиной или восьми часов в сутки.

Как ниже я объясню подробнее, сон нужно считать не часами, а скорее, 90-минутными циклами. Пяти полных циклов (или семи с половиной часов) достаточно для физического и психологического восстановления. Пяти неполных циклов (ровно семи часов) достаточно для поддержания когнитивных функций, контроля аппетита, улучшения памяти и оздоровления. Четырех полных циклов (шести часов) недостаточно для Львов, Медведей и Волков. Экспериментально пока не установлено, действительно ли страдающим бессонницей нужно спать столько же, сколько остальным. Дельфины могут функционировать, причем успешно, проспав менее семи часов в сутки, а чувство вины и тревога, что они спят меньше восьми часов, только мешают им засыпать. Поэтому своим пациентам, страдающим бессонницей, я рекомендую стремиться к шести часам, а если получится больше — отлично.

Как же убедиться, что вы спите достаточно? Может, пораньше лечь спать? Неудачная идея.

Ложиться спать *слишком* рано тоже неблагоприятно. Биовремя не изменится от того, что вы раньше оказались в постели, и вам придется лежать без сна, ощущая усталость, напряжение и раздражение из-за того, что сон не приходит.

Вместо этого лучше правильно определите свое биовремя и придерживайтесь **расчетного ритма**. Отсчитайте назад от обычного времени подъема семь

часов и двадцать минут (20 минут — среднее время, которое уходит на то, чтобы уснуть). Если нужно встать в 7.00, ложитесь в 23.40.

Немного более сложный метод (то, что я рекомендую) — отсчитать назад соответствующее количество циклов. Каждый полный цикл длится 90 минут. Во время первых двух циклов происходит полное физическое восстановление в процессе длинноволнового сна на третьей стадии. Последние два или три цикла преимущественно состоят из неглубокого сна со сновидениями и консолидацией памяти — фаза БДГ.

Чтобы воспользоваться *всеми* преимуществами сна и полноценно отдохнуть, требуется по крайней мере четыре цикла, а лучше пять. Если вы проснетесь в середине цикла, сонная инерция будет адской.

Определите время сна, отсчитав от времени пробуждения семь с половиной часов (90 минут × 5 полных циклов = 450 минут) и прибавив 20 минут (время на засыпание), итого 470 минут. Иными словами, время пробуждения – 470 минут = время отхода ко сну. По этой простой формуле можно **рассчитать ритм для Львов и Медведей**:

Лев: 6.00 – 470 минут = 22.10.

Медведь: 7.00 – 470 минут = 23.10.

Не так важна формула, как ваша способность ее соблюдать. Львам и Медведям будет проще придерживаться ритма, если только они не начнут во вред себе его игнорировать, что мы будем обсуждать ниже.

Однако Дельфинам и Волкам будет сложнее уснуть за 20 минут, входящих в приведенную выше формулу, что поднимает вопрос: «Если вы не можете уснуть достаточно быстро, чтобы проспать пять полных циклов, нужно ли ждать еще девять минут и проспать четыре цикла?» Ответ: не совсем, но приблизительно так.

Одно из строгих правил пациентов моей практики таково: «Не ложиться спать, если не устали». Хроноритм Дельфинов разработан с учетом того, чтобы они успокоились, прежде чем лечь в кровать, и были расслаблены к этому времени. Но иногда в сочетании «устал и на взводе» второе будет доминировать над первым, и сна не будет ни в одном глазу. Если в этом состоянии Дельфины лягут спать, то невозможность сразу заснуть запустит **ритм тревожности/бессонницы**, из-за которого они не смогут сомкнуть глаз всю ночь.

Вместо того чтобы заранее обрекать себя на неудачу, настраиваясь на пять полных циклов, Дельфинам следует стремиться к четверем. (На самом деле,

Дельфины могут пройти пять сжатых циклов за время, которое требуется Медведям для пяти полных. Существует теория, согласно которой циклы сна страдающих бессонницей короче 90 минут, поэтому им требуется меньше времени для полноценного отдыха.) Дайте себе в два раза больше времени (целых 40 минут) на то, чтобы заснуть. В это время вы можете использовать метод для засыпания из когнитивно-поведенческой терапии, называемый «запрет на кровать» (с. 193), или попробовать расслабляющие упражнения, медитацию или глубокое дыхание.

$(90 \text{ минут} \times \text{четыре цикла}) + 40 \text{ минут} = 400 \text{ минут}$. Формула для Дельфинов: $\text{Время пробуждения} - 400 \text{ минут} = \text{время отхода ко сну}$. **Их расчетный ритм:**

Дельфин: $6.30 - 400 \text{ минут} = 23.50$.

В идеальном мире Волки ложились бы в 1.00 и спали до 9.00. Но реальность такова, что им приходится жить в мире Медведей и просыпаться раньше, чтобы ходить на работу и заниматься семьей. Волкам не стоит ложиться спать, если они не устали: так они рискуют **запустить ритм тревожности/бессонницы** и проворочаться всю ночь в кровати. Самое *раннее* время, когда Волки начинают ощущать сонливость, — полночь, именно тогда им и нужно ложиться. Волкам следует тренироваться быстро засыпать. (Возможно, некоторые подумают: «Ну да, как будто *такое* может быть».) Но этому можно научиться по методу, называемому «запрет на кровать» (см. ниже). Если Волки последуют моим рекомендациям по подготовке ко сну и научатся быстро засыпать, то смогут приблизиться к пяти полным циклам с учетом 20 минут в полусне от пробуждения после сигнала будильника до подъема. Двадцать минут бездействия — когда волны мозга совпадают по длине и амплитуде с показателями фазы БДГ — встроены в хроноритм Волка именно по этой причине.

$(40 \text{ минут на засыпание} + 20 \text{ минут бездействия}) + (90 \text{ минут} \times \text{четыре цикла}) = 420 \text{ минут}$. Формула для Волков: $\text{время пробуждения} - 400 \text{ минут} = \text{время отхода ко сну}$. **Их расчетный ритм:**

Волк: $7.00 - 400 \text{ минут} = 0.00$.

Запрет на кровать

Цель: запрограммировать мозг на ассоциацию «кровать — сон», чтобы быстро засыпать.

Метод: ограничения кровати усилят депривацию сна. Это, в свою очередь, вызовет избыток аденозина. Он поможет Волкам усилить природное влечение ко сну и быстро засыпать. Я использую этот прием и с Дельфинами, но за ними обычно нужно следить более внимательно. Вкратце: *нельзя ложиться в кровать ни для чего, кроме сна и секса*. Не читать, не размышлять, не смотреть телевизор. Нельзя даже садиться на краешек кровати.

Выявление и устранение проблем

- 1. «А если я лежу в кровати без сна с выключенным светом, когда у меня бессонница?»** В это время тоже нельзя находиться в кровати. Если вы не можете заснуть в течение 20 минут, вылезайте из кровати и посидите на стуле 15 минут, считая вдохи или занимаясь прогрессивной мышечной релаксацией (сначала расслабляйте пальцы ног, затем мышцы стоп и т.д., пока не дойдете до лба и кожи головы). Возвращайтесь в кровать и снова постарайтесь заснуть. Повторяйте несколько раз при необходимости, пока наконец не уснете.
- 2. «Сколько времени уйдет на то, чтобы получилось?»** От недели до 10 дней. Если вы будете придерживаться этого метода, то скоро станете засыпать быстро и с завидной регулярностью. За 15 лет практики тех, у кого этот метод не сработал, можно пересчитать по пальцам одной руки, при этом у них были серьезные проблемы со здоровьем, осложнявшие эту задачу.

Даже если вы знаете, когда вам надо лечь спать, это не означает, что вы так и сделаете. Проблема современности — **ритм прокрастинации**. Именно по этой причине так многие засиживаются допоздна, хотя и знают, какие проблемы принесет подъем на следующий день. Расстройство с прокрастинацией сна реально и очень опасно. Голландские исследователи из Утрехтского университета опросили¹⁰ 177 человек на предмет их поведения, связанного со сном, и обнаружили, что половина из них намеренно оттягивают время отхода ко сну («еще одну серию», «еще одну ссылку») по крайней мере дважды в неделю. Прокрастинаторы, как правило, действовали импульсивно, отличались сниженным самоконтролем — черты, ассоциируемые с Волками.

Однако не стоит заблуждаться насчет прокрастинации, это сознательный выбор, как и курение, избыточное употребление алкоголя и поедание чизбургеров вместо овощей, и не менее, если не более, вредный для здоровья. Депривация сна повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, инсультов, ожирения, депрессии, ухудшения памяти, концентрации и способности выносить суждения, провоцирует обвисание кожи в раннем возрасте и преждевременную смерть. Исследователи из Университетского колледжа Медицинской школы в Лондоне¹¹ отслеживали поведение и состояние здоровья 10 308 британских государственных служащих в возрасте от 35 до 55 лет (на начальной стадии исследования) на протяжении двух десятилетий. Те, кто спал более шести часов, а потом по каким-то причинам изменил своим привычкам и уменьшил продолжительность сна до пяти или менее часов, удвоили риск смертности.

Я часто напоминаю, как важно ложиться спать в одно и то же время, и стараюсь делать это так, чтобы клиенты не подумали, что я их отчитываю. Правда, я все понимаю. «Родина» — отличный сериал, а от «Кэнди Краш» невозможно оторваться. С точки зрения психологии причины склонности засиживаться допоздна коренятся в детстве, когда родители возмущенно кричали: «Иди спать немедленно!» Это бунт против правил социума.

Но время отхода ко сну — *биологическое* правило. Такие правила возникают по одной причине: чтобы сохранить жизнь и благополучие. Если нарушать правила приема пищи и вместо полезной еды поглощать вредную, вы растолстеете, а клетки останутся голодными, и в один прекрасный день вас ждет диабет, болезнь сердца или инсульт. Нарушая биологическое правило и не высыпаясь, вы рискуете получить смертельное заболевание.

От прокрастинации вас спасет простой метод: поставьте будильник на час раньше времени отхода ко сну и объявите час покоя (см. ниже) — расслабьтесь, развейтесь и *выключите все экраны*. Если телевизор выключен, не возникнет соблазна смотреть сериалы. Если компьютер выключен, вы не увидите «еще одно видео с котиком». Если телефон выключен, онлайн-играм придется подождать до завтра.

Час покоя

За час до сна начинайте расслабляться. Чтобы нагнать сонливость, займитесь чем-нибудь вдали от экранов, это снизит уровень кортизола, температуру тела и артериальное давление, и начнется выделение мелатонина. Я предлагаю пациентам разбить час до выключения света на три части по 20 минут.

Часть первая (первые 20 минут). Делайте все самое необходимое, иначе будете думать об этом, когда придет пора засыпать. Что это может быть?

- Список дел на утро.
- Запись в дневник.
- Собрать детям рюкзаки или подготовить материалы для работы.
- Провести любую подготовку к завтрашнему дню, которая облегчит утренние сборы.

Часть вторая (вторые 20 минут). Вечерние гигиенические процедуры: например, примите горячую ванну или душ с приглушенным светом в ванной комнате или специальной лампой для сна без синего спектра.

Часть третья (последние 20 минут). Возможные расслабляющие занятия:

- Легкая растяжка или «йога на кровати».
- Чтение бумажных журналов, газет или книг (кроме этой!).
- Спокойная беседа с семьей или друзьями. телефоном пользоваться только для входящих и исходящих звонков.
- Игра в карты или что-нибудь другое (но не слишком возбуждающее или соревновательное).
- Медитация.
- Молитва или чтение Библии.

Обзор ритмов

Расчетный ритм: время суток, рассчитанное вычитанием количества минут, необходимых как минимум для четырех полных циклов сна и засыпания, из часа, когда вы собираетесь встать.

Ритм тревожности/бессонницы: попадание в порочный круг (вы волнуетесь, что не выспитесь, и из-за этого не можете заснуть).

Неподходящее время для отхода ко сну

Более чем за восемь часов до времени подъема. Не пытайтесь выгадать дополнительные часы для сна, отправляясь в кровать пораньше. Придерживайтесь обычного времени отхода ко сну для предотвращения сбоя циркадного ритма.

Оптимальное время отхода ко сну

Дельфин: около 23.30.

Лев: около 22.00.

Медведь: около 23.00.

Волк: около полуночи.

Конфликты с партнером по поводу режима сна

Если у вас и у вашего партнера разное представление о том, когда следует ложиться спать, могут возникать конфликты. Новейшие исследования парного сна, или гармонии сна, рассматривают, как взаимодействие в ночное время может повлиять на сон и взаимоотношения в целом.

Я замечал забавную вещь — разница в отходе ко сну в паре из любых хронотипов обычно не превышает часа или двух. Маловероятно, что Лев, который ложится спать в 22.00, и Волк, начинающий засыпать с 0.00 до 1.00, где-то встретятся, не говоря уже о том, чтобы полюбить друг друга и составить пару. Но я встречал много пар Волк — Дельфин (оба предпочитают ложиться позже), а также близких по типу Льва с Медведем и Медведя с Волком.

Очевидно, что, когда Дельфин ворочается с боку на бок, он мешает спать партнеру. Храп Медведя во время фазы БДГ может разбудить Волка, который дорожит

Глава 9. Сон

каждой минутой сна. Если один из партнеров ложится позже, проводит время в кровати с компьютером или другими гаджетами, просыпается раньше или некрепко спит, это может привести к разладу. Многие пациенты рассказывали мне, что проводят мало времени с супругом/супругой из-за расхождений в режиме сна. Все это напряжение, прерванный сон и храп доставляют эмоциональные проблемы, вредят здоровью¹² и разрушают узы брака.

Но для хороших отношений в паре необязательно, чтобы графики сна совпадали. Однако оба должны высыпаться, и, если конфликты на этой почве препятствуют сну, то могут проявиться другие проблемы, разрушающие связь двух людей. Депривация сна может привести к раздражительности, когнитивным проблемам и ухудшению здоровья.

Поскольку изменить хронотип невозможно, лучшее, что я могу посоветовать, — работать вместе над тем, чтобы высыпаться. Или вы можете подтолкнуть свои хронотипы друг к другу. Тому, кто встает раньше, следует вести себя тихо, не включать свет и быть участливее к спящему партнеру. Тот, кому трудно рано лечь спать, может принять легкое успокаивающее за полтора часа до сна, чтобы долго не ворочаться. Если ситуация серьезно осложнилась и ни один из вас не высыпается, вы можете обратиться к профессиональной помощи (см. раздел «Посетить психотерапевта» на с. 154) или какое-то время спать в разных комнатах, пока оба не наверстаете упущенный сон и не сможете подойти к решению проблемы конструктивно и с ясной головой.

ГЛАВА 10

Еда и напитки

Завтракать, обедать и ужинать	200
Употреблять алкоголь	206
Выпить кофе	211
Переедать	217
Перекусить	220

ЗАВТРАКАТЬ, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ

Провал: питание не синхронизировано с биовременем, из-за чего растет вес и повышается риск возникновения диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы и др.

Успех: питание, учитывающее биовремя, помогает снижать вес, вызывает прилив энергии, уменьшает чувство голода и снижает риск возникновения диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы и др.

Простая наука

До сих пор вы, возможно, были озабочены только тем, что вы едите, балансом микроэлементов в порции, отношением углеводов к белкам и т.д. В вопросе питания есть множество правил и предупреждений. Я прекрасно понимаю, почему практически невозможно более или менее постоянно придерживаться здорового режима питания. В этом году объявляют, что жир вреден, в следующем будут утверждать, что полезен. Потом будут превозносить только некоторые жиры. А может, и во вредных нет ничего страшного? Даже если вы в курсе этой вечно изменяющейся информации и знаете о правильном питании больше, чем ваш врач, скорее всего, вам все равно трудно сбросить вес. И с возрастом проще не становится.

Как только в дверь моего кабинета входит новый клиент, я за пять минут могу определить, синхронизирована ли его жизнь с биовременем. Об этом мне рассказывают складки на его талии. **Существует прямая связь между десинхронизмом и жиром в области живота.** Если ваше биовремя в порядке, то и тело будет в форме. Если же нет, появятся неизбежно проблемы с пищеварением и функциональные нарушения метаболизма.

Как я упоминал, в организме действуют десятки внутренних часов. Если все они синхронизированы с восходом и закатом солнца и друг с другом, то все работает идеально, всё происходит в нужное время, в нужном порядке и безупречно сбалансировано. К органам, отвечающим за пищеварение и метаболизм, которые работают по собственному расписанию, относятся следующие.

— **Печень.** Система фильтрации организма, которая также хранит гликоген (участвует в контроле уровня сахара крови), синтезирует холестерин и производит и распределяет желчь.

- **Поджелудочная железа** отвечает за выработку инсулина и колебания уровня сахара в крови.
- **Желудочно-кишечный тракт** следит за своевременным продвижением пищи и всасывает питательные вещества, в которых нуждается каждая клетка организма, что позволяет организму сохранять здоровье и выполнять свои функции.
- **Мышцы.** Как правило, мы не связываем мышцы с метаболизмом, но организм метаболизирует жиры и сахар для образования энергии именно с целью питания мышц во время, скажем, подъема по лестнице или моргания.
- **Жировые клетки.** Каждая жировая клетка организма вырабатывает гормоны, отвечающие за чувство голода или насыщения, несмотря на то что выполняет и другие пищеварительные и метаболические функции.

Я еще не затронул сложную тему генетической роли белков и ферментов в многоступенчатом пищеварительном процессе. (К примеру, белок гена SIRT1 в присутствии кофермента НАД⁺ увеличивает секрецию инсулина, что в последующем может привести к активному разрушению гликогена.) Если любой из составляющих элементов пищеварительного процесса, метаболизма или какой-то из генов десинхронизирован, работа всей системы нарушается. Все равно что удалить маленький винтик, из-за которого застопорится весь механизм.

А как вам понравится такая метафора: пищеварительный процесс похож на поезда, уезжающие от станции. Один за другим они въезжают в тоннель. Все поезда идут по расписанию и добираются до места назначения без происшествий.

А теперь представьте, что два, четыре, сто поездов направились одновременно в один тоннель. Если расписание не синхронизировано, в пробках скапливается огромное количество транспорта. Если ваше питание не синхронизировано с биовременем, в результате появляются лишние килограммы. Лишний жир и нарушение функций гормонов, отвечающих за метаболизм, провоцируют воспалительные и окислительные процессы, являющиеся причиной почти всех известных болезней, в особенности сердечно-сосудистых, онкологических и диабета. Их можно избежать и даже обернуть вспять, обратив свое внимание на то, *когда* есть, и не думать о том, *что* есть.

Даже если не менять то, *что* вы едите, и только изменить время, *когда* вы это делаете, можно сбросить вес.

Один из способов — следовать **ритму строгого времени питания**. В 2012 году ученые из Института биологических исследований Солка в Ла-Хойя¹ кормили одну группу мышей пищей с высоким содержанием жиров круглосуточно. Другой группе скармливали такое же количество аналогичной пищи, но в течение восьми часов в сутках. Мыши с 24-часовым режимом питания ожирели и заболели диабетом. А мыши, время приема пищи которых было ограничено временным диапазоном, сохранили прежний вес и здоровье.

Далее² ученые разделили мышей на четыре группы по типу питания (с высоким содержанием жиров, с высоким содержанием сахара, с высоким содержанием жиров и сахара и контрольную), причем все они употребляли одинаковое количество калорий. Внутри каждой группы мышей разделили на питающихся с ограничением по времени (в диапазоне 9, 12 и 15 часов) и без ограничения (24 часа в сутки). Как и предполагалось, мыши, которые питались круглосуточно, ожирели и заболели диабетом к концу исследования, длившегося 38 недель. Все мыши, которых кормили в 9- и 12-часовые промежутки, во всех группах сохранили стройность и здоровье.

Чрезвычайно интересные подробности исследования: некоторым мышам с ограниченным графиком питания по выходным разрешалось есть круглосуточно, и они не набрали вес. Других перевели с круглосуточного графика на ограниченный, и они вернулись к прежнему весу. Хотя это эксперимент на мышах, а не на людях, справедливо утверждать, что потребление пищи в 8- или 12-часовом промежутке времени имеет смысл и для нашего вида, поскольку ЖКТ работает четырехчасовыми ультрадианными ритмами — короткими циклами внутри 24-часового циркадного ритма³.

Прием пищи каждые четыре часа (в восьми- или двенадцатичасовом промежутке времени) помогает придерживаться идеального биовремени пищеварения.

Значимость времени приема пищи для потери веса человека подтверждена экспериментально, в частности **ритмом раннего приема пищи**. В Испании 420 страдающих лишним весом или ожирением мужчин и женщин посадили на диету в 1200 калорий в сутки на 20 недель⁴. Половина испытуемых принимала пищу раньше и съедали самую большую порцию до 15.00. Другая половина принимала пищу позже, причем основную порцию после 15.00. Люди получали равный объем одной и той же еды, физические нагрузки одинаковой интенсивности, спали одно и то же число часов и обладали сравнимыми показателями гормонов аппетита и функций генов. В какой группе испытуемые сильнее похудели? **В группе с основным приемом пищи до 15.00 участники сбросили в среднем 10 кг, а в группе с основным приемом пищи после 15.00 — 7,5 кг. Разница 25%.** Те, кто ели поздно, чаще пропускали завтрак — большая ошибка для тех, кто

стремится похудеть. В исследовании⁵ примерно 27 000 мужчин на протяжении 16 лет учеными Гарвардской школы здравоохранения было отмечено, что пропуск завтрака повышает вероятность заболевания сердца на 27%. У мужчин, которые питались поздно вечером, риск возрастал до 55%.

Почему ранний прием пищи помогает человеку и грызунам снижать или сохранять вес и предохраняет от заболеваний, связанных с обменом веществ? Такая закономерность называется *zeitgeber* — немецкое слово, означающее «водитель ритма». Это внешнее воздействие, помогающее подогнать внутренние часы под идеальное биовремя. Самый мощный водитель ритма — восход и заход солнца. Другой — внешняя температура. А еще? График раннего приема пищи с ограничением по времени.

Когда солнечный свет попадает на сетчатку и проходит по зрительному нерву, активируя нейроны супрахиазматического ядра, он сообщает биологическим часам мозга, что настал день. Как только вы съедаете первый кусок за завтраком и он проходит по пищеводу в желудок, во «второй мозг» (ЖКТ) поступает сигнал о начале дня. Если эти два события — утренняя встреча с солнцем и утренний прием пищи — происходят приблизительно в одно и то же время, внутренние часы мозга и ЖКТ будут синхронизированы. Вы будете переваривать пищу и превращать ее в энергию более эффективно и как следствие накопите меньше жира и станете чувствовать себя лучше.

Если же вы пропускаете завтрак, то первый мозг знает о наступлении утра, а второй еще нет. В таких противоречивых условиях организм не понимает, который час. Если вы едите позже, пищеварительные процессы сбиваются с ритма и становятся малоэффективными, что приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям и нарушениям гормонального ответа на поступление сахара и жиров (диабет), а в результате накапливается жир и появляется вялость.

Расписание ультрадианных ритмов приема пищи для Медведей.

- Обильный завтрак в течение часа после пробуждения — примерно в 8.00.
- Среднего размера обед через четыре часа — в 12.00.
- Перекус через четыре часа — в 16.00.
- Легкий ужин в 19.30, причем постарайтесь закончить ужин до 20.00, чтобы оставаться в рамках 12-часового графика приема пищи.

В хроноритмах каждого хронотипа, описанного в части I этой книги, между приемами пищи не всегда проходит ровно четыре часа, поскольку в течение дня

есть и другие важные дела, кроме еды. Но мое расписание максимально приближено к этому идеалу, в нем есть только три правила.

1. Завтракать в течение часа после пробуждения.
2. Придерживайтесь правила: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».
3. Последний раз ешьте как минимум за три часа до сна.

Обзор ритмов

Ритм строгого времени питания: когда завтракать, обедать и ужинать в восьми- или двенадцатичасовом промежутке.

Ритм раннего приема пищи: когда питаться, чтобы предотвратить прибавление веса, избежать болезней сердца и диабета.

Неподходящее время для завтрака, обеда и ужина

За пределами 12-часового промежутка, который начинается и заканчивается рано.

Оптимальное время для завтрака, обеда и ужина

В графике ниже не упоминается время перекусов. Подробнее об этом см. в разделе «Перекусить» на с. 220, завершающем главу о питании.

Дельфин: завтрак в 8.00, обед в 12.00, ужин в 19.30.

Лев: завтрак в 6.00, обед в 12.00, ужин в 18.00.

Медведь: завтрак в 7.30, обед в 12.00, ужин в 19.30.

Волк: завтрак в 8.00, обед в 13.00, ужин в 20.00.

«Больше мне не придется сидеть на диете»

«Я испробовала все существующие диеты, — говорит **Энн, Волк**. — И, конечно же, несколько не похудела. Я придерживалась режима питания днем, а вечером начинала есть все, что входило в основу диеты: низкоуглеводное, нежирное, как все популярные диеты месяца. Я осознаю, что сила воли за день, когда я „вела себя хорошо“, иссякала. Простой подход к еде — с последовательным уменьшением порций, есть каждые четыре часа и все, что я захочу, а затем остановиться после ужина — стал для меня откровением. Я уже не так сильно хочу есть перед сном, если поужинаю позже. Я считала, что обязана поужинать с детьми в 18.00. Хорошая мать должна устраивать семейную трапезу. И как только я перестала в это верить и стала есть позже, когда муж уже доедал десерт, тяга к еде прекратилась. Я съедаю последний кусочек, и всё. Так уже целый месяц. Правда, несколько раз вечером я все-таки срывалась, но ела совсем не так много, как раньше. И сбросила больше двух килограммов! Даже не стараясь! Больше мне не придется сидеть на диете. Кажется чудом, что можно похудеть только потому, что позже ужинаешь, но я уже об этом не задумываюсь. Я просто так и делаю».

УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ

Провал: перебрать, страдать похмельем, повредить главные внутренние часы, печень и ЖКТ.

Успех: наслаждаться без опьянения, без похмелья, нанося минимальный вред органам и эталонным часам.

Простая наука

Сам я не очень увлекаюсь алкоголем, отчасти потому, что знаю, как он влияет на биовремя. Представьте, что берете часы с бриллиантами (да, я люблю играть словами*) и разбиваете их бутылкой вина. Избыточным употреблением алкоголя вы разбиваете вдребезги свои внутренние часы, и организм потом долго не может их починить, если вообще сможет. К сожалению, экспериментальные результаты невозможно опровергнуть. Как я уже говорил, в организме множество биологических часов, поддерживающих функционирование систем и органов согласно строгому расписанию. Алкоголь нарушает большинство из них. Во-первых, он отправляет в нокаут супрахиазматическое ядро — основные часы, расположенные в мозгу, а затем просачивается дальше, отключая остальные, контролирующие.

- **Цикл сна и пробуждения.** Употребление алкоголя в вечернее время снижает выработку мелатонина. В исследовании Университета Брауна⁶ ученые изучали характер сна 29 взрослых мужчин и женщин немногим старше 20 лет на протяжении десяти дней. В течение трех вечеров одной половине испытуемых давали напиток-плацебо, а другой — водку за час до сна. У тех, кто пил водку, мелатонин в слюне снизился на 19%. Всего одна порция алкоголя критически влияет на выработку мелатонина.
- **Пищеварение.** Ваш «второй мозг» тоже глупеет, когда вы пьете. Поскольку основные часы находятся под воздействием алкоголя, ЖКТ не знает, когда ему выполнять свою работу по выработке белков и ферментов. Этот малопривычный эффект называют «синдромом повышенной кишечной проницаемости»⁷. Микрофлора кишечника не справляется с барьерной функцией, поэтому бактерии, вирусы и токсины могут попадать в кишечник (и обратно), из-за

* В оригинале автор использует выражение *a clock on the rocks* (англ.) — часы с бриллиантами. — *Прим. ред.*

чего возникают метеоризм, хроническое воспаление, головные боли, кожные реакции, пищевая аллергия, утомляемость и боль в суставах.

- **Функция печени.** Главный фильтр организма, играющий большую роль в метаболизме, работает по собственным часам и по расписанию производит белковые молекулы. Алкоголь нарушает это расписание и приводит к прямому поражению печени, оксидативному стрессу и дисфункции митохондрий⁸.

Хочу пояснить: необязательно быть алкоголиком, чтобы причинить организму долговременный ущерб и нарушить циркадные ритмы. **Хроническим употреблением считаются два бокала в день. Этого достаточно, чтобы сбить ход основных часов, а вслед за ними и сотен второстепенных, работающих по четко составленному графику во всем организме.** Я рекомендую свести употребление алкоголя до четырех бокалов в неделю *максимум* и для мужчин, и для женщин. Если поискать, можно найти и менее строгие ограничения. Моя рекомендация касается исключительно влияния алкоголя на циркадные ритмы, и употребление алкоголя через день кажется наименее рискованным. Тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, печенью и заболевания иммунной системы или депрессия, следует полностью отказаться от алкоголя.

Проверка на практике

Четыре бокала в неделю? А как насчет четырех в день? Я знаю, что многие любят за ужином выпить бокал-другой вина или банок шесть пива, пока смотрят по телевизору футбол или на вечеринке. Люди пьют. И немало. Я никого не осуждаю за приятно проведенное время или общение с друзьями. Но хотел бы донести до вас, что употребление алкоголя имеет и другие последствия, кроме тех, о которых вас предупреждали родители и учителя физкультуры. Он сбивает циркадные ритмы. Чем больше вы пьете, тем хуже работают ваши внутренние часы. Чем меньше времени между употреблением алкоголя и отходом ко сну, тем ниже качество сна и тем больше вы станете мучиться на следующий день из-за недосыпания, которое является симптомом похмелья. Если эта информация подвигнет вас пить на один-три бокала в неделю меньше — отлично. Если в 21.00 вы решите перейти на минералку — прекрасно. Но не обязательно. Если вы достигли возраста, с которого разрешен алкоголь, значит, можете самостоятельно принимать решения и отвечать за последствия. Я просто предоставляю вам информацию. Вам решать, принимать ее во внимание или нет.

Внимание всем, кто любит «Кровавую Мэри» за бранчем и мартини за обедом: учитывайте **ритм переносимости**. В разное время эффект от спиртного может быть больше или меньше. В 1956 году, когда стандарты проведения экспериментов над студентами были более свободными, исследователи Медицинской школы Стэнфордского университета⁹ каждый час (за исключением небольшого промежутка ночью) давали шести испытуемым коктейль из виски с водой (20% алкоголя). «За счет многократного употребления небольшой дозы алкоголя мы постепенно увеличивали его концентрацию в организме до нужной степени — достаточно медленно, чтобы продолжать эксперимент в течение 36 часов без резкого наступления серьезной интоксикации», — писал ведущий исследователь Роджер Уилсон. Ученые тщательно следили за испытуемыми и измеряли у них уровень алкоголя и скорость метаболизма каждый час с помощью анализа крови и слюны.

Способность испытуемых усваивать алкоголь и выводить его из организма вечером была выше, чем утром.

Если бы им давали большие дозы виски, они заметно опьянели бы к 10.00, но были бы лишь слегка подшофе в 20.00. Сейчас это актуально так же, как и 60 лет назад, когда Уилсон и коллеги проводили свой эксперимент. Дегидрогеназа в организме человека — это фермент, расщепляющий токсины, в том числе алкоголь, и у нее тоже есть свой циркадный ритм. Назовем это **счастливым часом биовремением**. Если вы пьете вино, пиво или коктейли, когда этот фермент активен — с начала до середины вечера, — то сможете наслаждаться алкоголем вместе с друзьями и внятно поддерживать разговор, а не еле ворочать языком.

Если же вы настроились выпить, выпейте на завтрак два коктейля «Мимоза» — и достигнете своей цели на весь день.

Спокойной ночи

Алкоголь как снотворное лишь приводит к усталости. Хотя он может помочь заснуть (или, если выпить побольше, отключиться), качество сна будет низким. Одурманенный алкоголем мозг застревает на третьей и четвертой стадиях глубокого сна с дельта-волнами и не переходит к фазе БДГ, в которой происходит восстановление мозга и консолидация памяти. К тому же если вы засыпаете в состоянии опьянения, то будете склонны к снохождению, сноговорению, сношопингу и снообжорству. А все, что вам нужно делать во сне, — это спать. Напоследок хотя бы выпейте минеральной воды.

А потом наступает отрезвляющее утро. Алкоголь сбил биовремя. Именно поэтому вы просыпаетесь со свойственным социальному джетлагу утомлением, туманом в голове и раздражительностью. Ритм похмелья тоже работает по часам, и от головной боли помогут лишь время, достаточное количество воды и прогулка по свежему воздуху, даже если свет причиняет невыносимые муки.

Исследователи из Кентского государственного университета¹⁰ разделили подопытных хомячков на три группы: одной давали только воду, другой воду с 10% алкоголя, третьей — воду с 20% алкоголя. После искусственно созданной ночи контрольная группа была бодрa, весела и начала бегать в колесках в своих клетках на час раньше обычного. Тех, кто пил воду с 10% алкоголя, удалось разбудить через 40 минут после контрольной группы. А что же с группой, употреблявшей 20% алкоголя? Они смогли проснуться только еще через час.

Многие были свидетелями аналогичных ситуаций. Люди, страдающие от похмелья, избегают света и встают с постели на несколько часов позже обычного времени подъема. Большое количество спиртного переворачивает график биовремени с ног на голову. Симптомы похмелья схожи с симптомами социального джетлага. Как и беспорядочное время подъема и засыпания, похмелье является результатом сбоя циркадного ритма. Симптомы практически идентичны.

Волки, сочувствую вам. Хронотип, наиболее склонный к употреблению алкоголя, также страдает от экстремальных нарушений циркадного ритма и частых симптомов похмелья. Исследователи из Барселонского университета¹¹ изучали 517 студентов и обнаружили, что вечерние типы более склонны к вызывающим зависимость веществам, чаще имеют проблемы с алкоголем и мучаются от похмелья, что выражается в головной боли, гиперчувствительности к свету и звукам, усталости, тревожности и раздражительности.

Обзор ритмов

Ритм переносимости: период быстрой усвояемости алкоголя (выпить можно больше, а опьянеть меньше).

Ритм похмелья: симптомы социального джетлага из-за избыточного употребления алкоголя.

Неподходящее время для употребления алкоголя

На бранче и перед сном. Употребление алкоголя с утра быстрее вызывает опьянение и последующие осложнения. Если же выпивать поздно вечером, алкоголь сбьет внутренние часы и снизит качество сна.

Оптимальное время для употребления алкоголя

Дельфин: увеселительное биовремя с 18.00 до 20.00.

Лев: увеселительное биовремя с 17.30 до 19.30.

Медведь: увеселительное биовремя с 18.30 до 20.30.

Волк: увеселительное биовремя с 19.00 до 21.00.

ВЫПИТЬ КОФЕ (ИЛИ СЪЕСТЬ МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВИД КОФЕИНА — ШОКОЛАД!)

Провал: пить кофе рано утром или поздно вечером, что вызывает невосприимчивость к кофеину и бессонницу.

Успех: согласовывать перерывы на кофе с падением уровня кортизола для эффективного заряда энергией.

Простая наука

Кофеин — это наркотик, легальный стимулятор. Кофе — вкусная форма его доставки в организм, доступная почти в каждом доме и на углу любой улицы во всем мире. Почему-то в нашей культуре стало нормальным ассоциировать этот напиток с пробуждением. В одном телевизионном рекламном ролике говорится: «Лучшая часть утра — „Фолджерс“ в твоей чашке». Люди включают таймер на кофеварке на то же время, что и будильник, чтобы, скатившись с кровати, немедленно получить чашку с коста-риканским нектаром.

То, что я намерен сообщить, многих шокирует.

Если выпить кофе сразу после сна, он не разбудит вас, не прибавит активности и не зарядит энергией. Единственный научно подтвержденный факт — развитие невосприимчивости, поэтому вам приходится пить его все больше и больше, чтобы получить хоть какой-то эффект.

Перед пробуждением организм начинает вырабатывать стимуляторы, чтобы кровь бежала быстрее, а сердце билось чаще: смесь гормонов, в числе которых инсулин, адреналин и кортизол. Как у большинства внутренних органов, у надпочечников (вырабатывающих адреналин и кортизол) есть свои биологические часы. Они тщательно поддерживают **ритм кортизола** — несколько циклов выделения и подавления выработки гормона «бей или беги» в течение суток.

— **Если выпить кофе при высоком уровне кортизола, эффекта не будет.** По сравнению с кортизолом кофеин — слабо заваренный чай. Максимум, что кофе даст вам в течение двух часов после пробуждения, — это невосприимчивость к кофеину.

— Если выпить кофе при низком уровне кортизола, кофеин аккуратно подтолкнет надпочечники к выработке адреналина, и вы почувствуете себя проснувшимся и активным.

Научные исследования и биовремя предоставили четкое расписание приема кофе, совпадающее с падением уровня кортизола. У Медведей это время в среднем наступает между 9.30 и 11.30 и между 13.30 и 17.30. (Оптимальный диапазон приема кофе для вашего хронотипа см. в разделе «Оптимальное время пить кофе» на с. 214.)

Это не означает, что нужно поглощать огромное количество кофе, как только падает уровень кортизола. Если так делать, вы утратите восприимчивость к кофеину и не почувствуете никаких преимуществ употребления этого наркотика. Исследователи Оклахомского университета протестировали двойным слепым методом¹² чувствительность к кортизолу почти сотни мужчин и женщин. В течение пяти дней испытуемые трижды в день вместо кофе принимали таблетки — либо плацебо, либо различные дозы кофеина. На шестой день обе группы снова стали пить кофе, и у них взяли слюну для анализа уровня кортизола. Контрольная группа после возвращения к кофе продемонстрировала заметный скачок кортизола. А что же группа, принимавшая кофеиновые таблетки? У них реакция кортизола на кофе была снижена или отсутствовала.

Это означает, что закон убывающего плодородия применим и к трехкратному употреблению кофе в сутки. Чем больше его пьешь, тем меньше эффект. Если вы пьете кофе только потому, что вам нравится его вкус, советую перейти на сорта без кофеина во избежание развития невосприимчивости и износа надпочечников.

При употреблении более 500 мг кофеина в день (5 чашек кофе, 2 энергетических напитка, 10 порций газировки или различные их комбинации) у человека возрастают нервозность, беспокойство и раздражительность, а также расстраивается желудок, начинается мышечный тремор и учащается сердцебиение. Хроническое употребление чрезмерного количества кофеина влияет на надпочечники так сильно, что они перестают самостоятельно производить достаточное количество кортизола. Симптомы такого состояния — постоянная утомляемость, ухудшение памяти, тревожность, пониженное половое влечение, десинхроноз и сопутствующие этому проблемы, среди которых депрессия, ожирение и сердечные заболевания.

А еще бессонница. Исследователи из Университета Сан-Мартин-де-Поррес в Лиме (Перу) опросили¹³ 2581 студента и выяснили, что существует прямая

связь между склонностью к вечернему типу, дневной утомляемостью и употреблением стимуляторов. Студенты с хронотипом Волка утверждали, что днем чувствуют себя уставшими. Также они сообщили, что пьют кофе, курят и употребляют алкоголь больше, чем утренние и промежуточные типы. Использование стимуляторов явно коррелирует с дневной усталостью. Чем больше они пили кофе, тем сильнее ощущали сонливость днем.

Причина может быть в том, что кофе нарушает цикл сна/пробуждения. **Ритм мелатонина** в основном контролируется восходом и заходом солнца, но его можно сбить депрессантами, например алкоголем, и стимуляторами, в том числе кофе. Чтобы выяснить пределы влияния различных веществ на секрецию мелатонина, команда ученых провела 49-дневное исследование¹⁴, в ходе которого испытуемые перед сном подвергались воздействию яркого или приглушенного света или выпивали двойной эспрессо. Хотя и яркий, и приглушенный свет подавляли выработку мелатонина, **кофе оказывал самый заметный эффект, блокируя ее на 40 минут, которых достаточно для сбоя ночного сна и возникновения десинхроноза.**

Клиенты постоянно жалуются, что кофеин на них не действует и что чашка кофе помогает им уснуть. Я могу объяснить это тем, что их депривация сна настолько сильна, что мозг мгновенно засыпает, но из-за «отключения» мелатонина кофеином качество сна очень низкое.

Лучше выпить последнюю чашку кофе в день за несколько часов перед сном, чтобы не подавлять выработку мелатонина. **Ритм метаболизма** — отрезок времени, который требуется, чтобы вывести кофеин из организма. Я уже упоминал, что организму требуется час, чтобы усвоить бокал вина или бутылку пива. Сколько же ему понадобится на порцию кофеина в одной чашке кофе? Один час? Два? Четыре?

Чтобы полностью почувствовать эффект употребления кофеина, может понадобиться 45 минут, но запускается он уже через 25. **И нужно от шести до восьми часов, чтобы стимулирующее воздействие кофеина снизилось вдвое.** Утренняя чашка кофе будет действовать до середины дня. Если выпить чашку днем, эффект продлится до вечера. А если выпить еще одну, после ужина? Вы будете находиться под воздействием кофеина еще несколько часов после того, как ляжете спать.

Исследователи Уэйнского университета в Детройте изучали¹⁵ воздействие 400 мг кофеина на испытуемых, тестируя их непосредственно перед сном, за три часа до сна и за шесть часов. По сравнению с контрольной группой, получавшей плацебо, все три дозировки оказали очевидное деструктивное воздействие на сон.

Что посоветовать? Не пейте кофе, пока не упадет уровень кортизола. Последнюю чашку выпивайте до 14.00 (Дельфины и Волки) или до 15.00 (Львы и Медведи).

Обзор ритмов

Ритм кортизола: выработка кортизола надпочечниками; за сутки проходит несколько циклов.

Ритм мелатонина: нарушение секреции мелатонина приемом кофеина.

Ритм метаболизма: выведение кофеина организмом.

Неподходящее время пить кофе

В течение двух часов после пробуждения и шести часов перед сном, особенно если у вас проблемы со сном, стресс или вы Дельфин.

Оптимальное время пить кофе

Падение уровня кортизола или оптимальное время для кофе для каждого хронотипа таково.

Дельфин: 8.30–11.00, 13.00–14.00. Никаких кофейных напитков после 14.00, в том числе кофе без кофеина (да, там тоже содержится кофеин).

Лев: 8.00–10.00, 14.00–16.00.

Медведь: 9.30–11.30, 13.30–15.30.

Волк: 12.00–14.00. Никаких кофейных напитков после 14.00, включая кофе без кофеина.

Проверка на практике

Что? Лишиться чашки утреннего кофе? Вы, должно быть, думаете, что я какой-то вредитель и вовсе не пытаюсь вам помочь. Людям не нравится идея снизить потребление кофе гораздо больше, чем любые другие изменения, которые я рекомендую в этой книге, включая ограничение алкоголя и ранние подъемы в выходные, хотя я не предлагаю совсем от него отказаться! Я лишь прошу потерпеть пару часов. Или, для начала, всего полчаса в течение нескольких дней. Потом час, полтора и т.д.

Утром вы пьете кофе по привычке, потому что маркетологи и реклама убедили вас, что без него трудно проснуться. Но любой сомнолог или эндокринолог знает, что кофеин не снижает сонливость по утрам. Он всего лишь способствует нервозности. Отложите кофе до того часа, когда он пойдет на пользу! Если вам необходимо выпить кофе до того, как откроете глаза, попробуйте кофе без кофеина. Я *обещаю*: эффект вам понравится.

А как же шоколад?

По просьбе отелей я разрабатывал наборы для сна для их постояльцев. Это маленькая сумочка с берушами, маской для сна, расслабляющим спреем с запахом лаванды, ночником, чтобы не пришлось искать выключатель, когда нужно пойти в туалет, и фиксатором для занавески, чтобы в комнату не попадал свет. Такой набор для сна гораздо лучше, чем шоколадка, которую в большинстве отелей кладут на подушку по вечерам. Маленький кусочек шоколада не повредит, но если съесть побольше, то содержащийся в этой сладости кофеин может нарушить ночной отдых.

Мы все перешли с молочного шоколада на темный, потому что в нем больше антиоксидантов. И это здорово. Но в нем также и больше кофеина. Долька темного шоколада, всего 50 г, с 70% какао содержит 70 г кофеина — почти столько же, сколько чашка эспрессо. В шоколаде также есть теобромин, полезный для артериального давления из-за способности расширять кровеносные сосуды. Но расширенные сосуды стимулируют сердечную деятельность и мочеиспускание, а это не слишком благоприятно для сна.

Не ешьте шоколадный десерт после ужина. Лучше оставьте его на утро, и у вас будет целый день, чтобы сжечь эти калории и усвоить кофеин. К тому же польза

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

шоколада для здоровья сводится на нет, если употреблять его в количестве, провоцирующем набор веса.

«Кофе в обед»

«Если бы меня спросили, какие изменения сыграли самую значительную роль в том, что я стал счастливее, я назвал бы секс утром и кофе днем, — сказал **Бен, Медведь**. — Утренний секс стал сюрпризом как для моей жены, так и для меня, поскольку мы были уверены, что перед работой и со сборами детей в школу у нас не хватит времени. Мы чувствовали себя как подростки, занимаясь этим втихаря, но ощущения были ошеломляющие. Секс стал интересной, восхитительной частью нашего утра вместо обязанности перед сном, которой был раньше. И употребление кофе в обед вместо завтрака тоже внесло заметные перемены. Обычно я утром пил две чашки, но все равно чувствовал себя сонным и из-за этого выпивал еще чашку кофе на работе. (Теперь в качестве утреннего стимулятора я предпочитаю секс!) Сейчас я пью только чашку в обед, и мне хватает бодрости весь день. Я пью в три раза меньше кофе, а эффект в десять раз лучше. Всем, кто прочитает эту книгу, тоже стоит попробовать. Если с утра мне очень хочется почувствовать вкус и аромат кофе, я наливаю себе кофе без кофеина».

ПЕРЕЕДАТЬ

Провал: переесть так, что лишние калории превращаются в жир и затуманивают мозг на следующий день.

Успех: периодически съесть больше, чем надо, превращая калории в топливо для тела и мозга.

Простая наука

С каждым случалось такое: стоишь у холодильника в трениках, с вилкой в руке и чувством вины в душе. Почему тяга к вредной пище возникает по ночам и какое влияние ее употребление в неподходящее время оказывает на ваши ритмы?

У вашего хроноритма есть **ритм силы воли**. Ученые объяснили, почему весь день можно быть «паинькой», а вечером сбросить маску. В одном знаменитом исследовании¹⁶ испытуемых разделили на две группы: участники одной могли есть шоколадное печенье, когда им вздумается, а участники другой должны были сдерживаться и есть редиску. Обе группы решали головоломки. Первой группе, которой не нужно было тренировать силу воли, удалось лучше с ними справиться, чем второй, которой приходилось бороться с искушением. Тренировка силы воли высасывает умственную энергию. **Вы можете сопротивляться до тех пор, пока не иссякнет желание «вести себя хорошо».**

Из этого складывается **ритм аппетита / искусственного освещения**. Есть причина, по которой люди склонны есть по ночам. В 2013 году исследователи из Орегонского университета медицинских наук провели эксперимент¹⁷ с 12 взрослыми, не страдающими ожирением, поместив их в лабораторию с приглушенным светом и наблюдая за ними в течение 13 дней. В этот период они отслеживали аппетит испытуемых и их тягу к обжорству. Им выдавали пищу с регулярными интервалами, но они могли выбирать, что и сколько им есть. Меньше всего они съедали в 8 утра. После 20.00 их аппетит повышался и они поглощали большее количество хлеба, солений и сладостей.

Почему они так много ели вечером? Уровень лептина, гормона насыщения, который отвечает за ощущение «Я больше не могу проглотить ни кусочка», ниже всего днем (молодцы те, кто самую большую порцию съедает в это время) и выше всего вечером.

С наступлением темноты у вас не должен просыпаться аппетит, но тем не менее это происходит. Почему? Виноват искусственный свет, исходящий от ламп и экранов. В орегонском исследовании испытуемые жили в помещении с приглушенным светом. В исследовании Государственного университета Огайо¹⁸ воздействие яркого или приглушенного света в ночное время приводило к заметному набору веса у мышей. У контрольной группы, которая жила в нормальном цикле чередования света и тьмы, такого не наблюдалось.

Переядание в вечернее время воздействует также на **ритм памяти**. Исследователи Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе провели эксперимент¹⁹ с мышами, чтобы выяснить, повлияет ли изменение времени приема пищи (а следовательно, и циркадных ритмов) на память. Одну группу кормили регулярно, в обычное время, поддерживая привычный циркадный ритм. Другой группе было позволено есть только в часы сна. Мышам давали одинаковое количество корма, и они спали одинаковое количество часов, хотя и по разному расписанию. Три недели спустя **исследователи провели тесты на проверку памяти. Мыши, питавшиеся в дневное время, значительно обогнали мышей, питавшихся в ночное время.** Вторая группа не могла запомнить ни предметы, ни звуки. Исследователи поместили мышей в сканер МРТ и обнаружили физические изменения в мозговых центрах обучения и памяти у мышей, питавшихся ночью, всего через несколько недель питания по другому расписанию.

Обзор ритмов

Ритм силы воли: отсутствие сил для соблюдения режима питания.

Ритм аппетита: смена местами голода и переядания из-за приглушенного света в ночное время.

Ритм памяти: влияние несинхронизированного с биовременем приема пищи на память и когнитивные функции.

Неподходящее время для переедания

21.00–5.00. Это применимо ко всем хронотипам, особенно к Волкам, которые чувствуют голод около полуночи. Продукты с высоким содержанием углеводов и большим количеством калорий, поглощаемые после наступления темноты, способствуют набору веса и влияют на работу памяти. Потребление большего количества пищи в первой половине дня снижает ИМТ и ускоряет метаболизм.

Оптимальное время для переедания

Лев: 14.00. Чтобы победить дневной спад энергии, налегайте на белки.

Дельфин: 10.00 или на бранче.

Медведь: 8.00. Пусть завтрак станет самым большим приемом пищи в сутки, когда можно позволить себе переесть.

Волк: 8.00. Пусть завтрак станет самым большим приемом пищи в сутки, когда можно позволить себе переесть.

ПЕРЕКУСИТЬ

Провал: бездумные перекусы между приемами пищи превращают лишние калории в жир.

Успех: продуманные перекусы, сделанные в нужное время, превращают калории в энергию и активность.

Простая наука

Если между приемами пищи будет большой промежуток, то сахар в крови упадет и обмен жиров и сахаров замедлится. А этого негативно отразится на желании похудеть и сохранить энергию и активность. Перекусы могут поддерживать синхронизацию ваших пищеварительных и метаболических часов и заставить работать в полную силу.

Для продуманных перекусов необходимо придерживаться расписания. Если съесть горсточку того и пакетик сего вне расписания, часы кишечника и печени сильно разойдутся с биовременем. Я знаю, что еда окружает нас повсюду. **И не собираюсь диктовать вам, что вы можете или не можете есть, я говорю только о времени. Перекусывайте по расписанию. Если время не подошло — ждите.** Следуйте этому проверенному совету — и сможете сбросить вес, не думая о голоде.

Итак, когда же нужно перекусывать? Львам стоит следовать **ритму между завтраком и обедом**. Поскольку они завтракают в 6.30, то общепринятого времени обеда им ждать очень долго. **Львам рекомендуется перекусить в 9.30, при желании выпить кофе.**

Остальным следует придерживаться **ритма между обедом и ужином**. Исследование²⁰ 123 женщин постклимактерического возраста с избыточным весом в Сиэтле продемонстрировало, что при таком расписании можно заметно сбросить вес и оно больше способствует здоровому питанию, чем другие. Испытуемые вступили в программу по снижению веса и записывали все съеденное в течение года. Те, кто перекусывал в середине утра, похудели значительно меньше тех, кто перекусывал днем (7% по сравнению с 11,5% общей массы тела).

Возможно, потому, что устраивали перекус чаще, чем раз в день. Те, кто перекусывал днем, съедали больше фруктов и овощей и в целом потребляли меньше калорий. Исследователи провели связь между утренним перекусом и бездумным

питанием: испытуемые на самом деле не были голодны, но все равно ели. Хороший способ избавиться от привычки бездумно есть — отказаться от любых перекусов до полудня.

А что сказать о перекусе перед сном? **Ритм перекуса после ужина** зависит от хронотипа.

- **Дельфины.** Проголодавшись, Дельфин может съесть что-нибудь из расчета 100–200 килокалорий — 50% углеводов и 50% жиров (сыр с крекерами, кашу с молоком, кусочки яблока с арахисовой пастой, горсть миндаля) — за час до сна, чтобы стимулировать снижение уровня кортизола и выработку серотонина.
- **Львы.** Для вас поздние перекусы не проблема. Вы не голодны и не нуждаетесь в помощи диетолога, чтобы заснуть.
- **Медведи.** Я не советую Медведям перекусывать перед сном. Согласно проведенному в Бразилии в 2011 году исследованию²¹, чем ближе ко времени сна перекус, тем ниже качество сна; особенно это касается женщин. 52 испытуемых — здоровых, не курящих и не страдающих ожирением — вели подробный дневник питания в течение нескольких дней, а затем наблюдались в лаборатории во время ночного сна. Мужчины, которые поздно перекусывали жирной пищей, провели меньше времени в фазе БДГ и продемонстрировали низкую эффективность сна (отношение времени сна ко времени, проведенному в постели в бодрствовании) по сравнению с теми, кто не перекусывал. Женщины, которые перекусывали поздно, продемонстрировали низкие показатели во всех категориях оценки сна. У них ушло больше времени на засыпание, на достижение фазы БДГ, и они проснулись позже тех женщин, которые не перекусывали. Чем больше они ели, тем ниже было качество сна. Медведи кусочничают перед сном по привычке, и им стоило бы приложить усилия для избавления от нее. Вместо еды попробуйте пить «Банановый чай» (мой собственный рецепт приведен ниже).
- **Волки.** Волки не отказались бы от полноценного приема пищи в полночь. В другом бразильском исследовании²² участвовало 100 испытуемых, в большинстве своем женщины среднего возраста с избыточным весом. Ученые проверяли их на соответствие утреннему или вечернему типу, склонность есть поздно вечером и привычки к перееданию. Вечерняя группа чаще переедала по вечерам. Волки подвержены этой вредной привычке, поскольку в ночное время они оживляются и полны энергией, и у них возникает тяга к жирной пище. Склонность питаться поздно вечером независимо от хронотипа ведет

к избыточному весу и, возможно, к заболеваниям и депрессии. Я рекомендую Волкам небольшой перекус за час до сна. Попробуйте съесть что-нибудь — не более 100 килокалорий, пополам жиры и углеводы с низким гликемическим индексом (орехи, овощи с хумусом), — чтобы усмирить свой темперамент перед сном и удовлетворить тягу к еде. Или выпейте «Банановый чай» (рецепт ниже), чтобы успокоить нервы и наполнить желудок.

Банановый чай

Большинство знает, что в бананах содержится магний. Но не всем известно, что в кожуре содержится в три раза больше магния, чем в самом фрукте. Поскольку магний способствует успокоению, «Банановый чай» — идеальный вечерний напиток.

Ингредиенты

1 спелый банан
2,5 стакана кипятка

Инструкция по приготовлению

1. Тщательно вымойте банан, удалив всю грязь, бактерии и пестициды. Лучше всего использовать органические продукты.
2. Срежьте по полсантиметра с каждого конца банана.
3. Не очищая банан, разрежьте его пополам вдоль.
4. Положите половинки в кипящую воду и кипятите десять минут.
5. Перелейте банановую воду в чашку.
6. При желании перед употреблением добавьте в чай каплю меда или немного корицы.

Обзор ритмов

Ритм между завтраком и обедом: оптимальный для Львов период для перекуса, поддерживающий уровень энергии и совпадающий с биовременем.

Ритм между обедом и ужином: оптимальный для Дельфинов, Медведей и Волков период для перекуса, поддерживающий уровень энергии и совпадающий с биовременем.

Ритм перекуса после ужина: период, в который вы рискуете сбить свое биовремя.

Неподходящее время для перекуса

Середина ночи. Если вы съедаете 25% всех потребляемых суточных калорий вечером или на ночь, возможно, у вас синдром ночного переедания (СНП), пищевое расстройство. Список симптомов таков.

- Вы жуете понемногу каждый час в вечернее время.
- Просыпаетесь среди ночи и встаете, чтобы что-нибудь съесть, а потом снова ложитесь.
- Встаете есть ночью несколько раз в неделю.
- Знаете, что часто просыпаетесь, чтобы поесть, и из-за этого вас гложет чувство вины.

Если эти симптомы схожи с вашими, я рекомендую обратиться за лечением к специалисту по медицине сна.

Оптимальное время для перекуса

Дельфин: 15.00.

Лев: 9.00.

Медведь: 16.00.

Волк: 16.00.

Перекус после тренировки

После завершения интенсивной часовой или более тренировки вам *необходимо* что-нибудь съесть в течение часа. Перекус, включающий треть белков, треть сложных углеводов и треть простых углеводов (йогурт с гранолой и ягодами, коктейль с сывороточным белком, овсянкой и фруктами), — идеален для восстановления натруженных мышц и стимуляции переработки отложенного жира в энергию в течение суток после физической нагрузки.

Если вы тренировались со средней или низкой интенсивностью меньше часа, не стоит ничего есть, особенно если прием пищи будет через один-два часа.

Организму не нужны лишние калории для компенсации сожженных, как и дополнительные углеводы и белки для восстановления мышц. Не ешьте, а выпейте побольше воды. Откажитесь от энергетических напитков — в них слишком много сахара, искусственных подсластителей, а возможно, и кофеина.

Работа

Просить повышения зарплаты	226
Совершать холодные звонки	230
Ездить на работу	234
Писать электронные письма	238
Пройти собеседование	242
Научиться чему-нибудь новому	246
Принять решение	249
Запоминать	253
Излагать свои идеи	256

ПРОСИТЬ ПОВЫШЕНИЯ ЗАРПЛАТЫ

Провал: просить прибавку, когда начальник занят, в плохом настроении или устал.

Успех: просить прибавку, когда начальник активен, в хорошем настроении и готов выслушать ваши аргументы.

Простая наука

Только вы и ваши коллеги в курсе культуры и атмосферы в вашей организации. В некоторых офисах или на предприятиях утром график менее жесткий, чем днем, или наоборот. Ваш начальник может быть слишком занят в определенные часы или дни и не готов общаться с вами. Вам нужно понять ритм вашей работы и изучить закономерности в настроении начальника. Выясните, когда он бывает наиболее радушен и свободен.

Конечно, не стоит вести речь о солидной прибавке, если компания испытывает финансовый кризис (в таком случае как можно скорее начинайте искать новую работу — подробнее об этом в разделе «Пройти собеседование» на с. 242). Узнайте расписание проверок эффективности работы и политику начисления зарплаты. В некоторых компаниях условия таковы, что, даже если вы водрузите логотип организации на Луне, вам не видать прибавки до следующего года.

Если финансовые дела вашей компании идут хорошо и у руководства гибкий подход к повышению жалования — а вы старательно работали и добились успехов, — ищите аргументы, почему вы заслуживаете прибавки к зарплате. Разумеется, их нужно подготовить заранее. И приходите к начальнику на прием в подходящее время — когда он будет готов к разговору.

Ниже приводятся общие хронометрические хитрости **ритма дней недели**.

- **Понедельник:** *умерьте пыл*. Есть вероятность, что в начале недели начальник страдает от депривации сна (из-за воскресной бессонницы или социального джетлага) и поэтому раздражен и вымотан. Ни с чем, кроме информации об улучшении его самочувствия, не стоит входить в кабинет.
- **Вторник:** *воздержитесь*. Вторник — самый суматошный день недели. Когда работа кипит, начальник вряд ли заинтересуется обсуждением несрочных дел. Или может немного рассердиться, что вы нарушаете работу делами личного характера.

- **Среда:** *пока не время.* Среда — второй суматошный день недели. Если вы поставите личные цели выше командных, можете получить от ворот поворот. Лучше приложите старания и продемонстрируйте свою эффективность. Подготовьте почву, чтобы получить то, что заслуживаете.
- **Четверг:** *не опережайте события.* Четверг — не только второй малопродуктивный день недели, но день, когда люди склонны наименее позитивно и радостно оценивать положение дел¹. Просьба о чем бы то ни было может вызывать слишком бурную реакцию.
- **Пятница:** *ловите момент.* Это самый непродуктивный день недели и одновременно самый позитивный. Все радуются предстоящим выходным и не загружены работой по горло. Можно дерзать.

Учитывайте **ритм удовлетворения жизнью** своего начальника. Психологи пользуются термином «позитивный аффект», означающий хорошее настроение. Когда у начальника он бывает наиболее высоким? И, раз на то пошло, когда его недовольство достигает максимума (пик «негативного аффекта»)?

В 1995 году психологи из германского Университета Йоханнеса Гутенберга в Майнце решили определить день недели и время дня, когда люди бывают в самом лучшем настроении. 49 испытуемых докладывали о своем настроении трижды в день в течение недели, отслеживая два параметра позитивного аффекта, в том числе удовлетворение жизнью (состояние уравновешенности, счастья, удовлетворения и непринужденности). Это исследование, впечатляющее своей простотой, подтвердило, что настроение поднимается *в середине* циркадного цикла бодрствования. **Люди мрачнее всего с утра, становятся радостнее к полудню, а счастливыми чувствуют себя вечером.**

Подробнее по каждому хронотипу.

- **У Дельфина пик удовлетворения жизнью в 16.00.**
- **У Льва пик удовлетворения жизнью в 14.00.**
- **У Медведя пик удовлетворения жизнью в 18.00.**
- **У Волка пик удовлетворения жизнью в 20.00.**

Определив хронотип своего начальника, согласуйте время изложения своей просьбы с его пиком **удовлетворения** жизнью и таким образом пиком восприимчивости к ней.

А когда у вас появится подходящий настрой для изложения просьбы? Когда вступит в действие **ритм активации**. Одна из подкатегорий позитивного

аффекта называется активацией (состояние внимательности, активности, заинтересованности и окрыленности). Активация — то, что нужно, чтобы войти в кабинет начальника и донести просьбу до его сведения.

В одном исследовании² испытуемых материально вознаграждали за угадывание веса людей, изображенных на фотографиях. Им разрешалось учитывать предположения анонимных советчиков, которые оценивали свою уверенность в ответе. Независимо от точности предположений, испытуемые рисковали деньгами в тех случаях, когда советчики оценивали свою уверенность в 100%.

Чтобы просить прибавки, следует оценить собственную уверенность в 100% или находиться на пике активации. Колебания активации не связаны с **удовлетворением** жизнью. В вышеупомянутом исследовании **уровень активации будет средним утром, максимальным днем и минимальным вечером.**

Подробнее по каждому хронотипу.

- У Дельфина пик активации в 16.00.
- У Льва пик активации в 12.00.
- У Медведя пик активации в 14.00.
- У Волка пик активации в 17.00.

Обзор ритмов

Ритм дней недели: наиболее успешный момент для обсуждения вероятного повышения зарплаты.

Ритм удовлетворения жизнью: период готовности начальника к обсуждению вашей зарплаты.

Ритм активации: момент максимальной уверенности в себе.

Неподходящее время просить повышения зарплаты

Утро понедельника. Если в понедельник с утра вы войдете в кабинет начальника и попросите повышения зарплаты, вам повезет, если вы сможете унести ноги оттуда.

Оптимальное время просить повышения зарплаты

В четверг или пятницу днем. Таблица ниже поможет определить пересечение пиков **удовлетворения** жизнью у начальника и ваших пиков активации с учетом его настроения и других важных факторов. В ней не принимаются во внимание события на работе, дедлайны и форс-мажоры. И поскольку никому не хочется выслушивать просьбы, мыслями будучи уже далеко, общайтесь с начальником как минимум за час до конца рабочего дня.

Таблица совместимости для разговора о повышении зарплаты

Вы	Начальник Дельфин	Начальник Лев	Начальник Медведь	Начальник Волк
Дельфин	16.00	15.00	17.00	17.00
Лев	15.00	13.30	15.00	15.30
Медведь	15.30	14.00	16.00	16.00
Волк	16.30	15.30	16.30	17.00

СОВЕРШАТЬ ХОЛОДНЫЕ ЗВОНКИ

Провал: звонить по телефону незнакомым, знакомым или рекомендованным лицам, чтобы прощупать почву... и получать от ворот поворот.

Успех: звонить по телефону незнакомым, знакомым или рекомендованным лицам, чтобы прощупать почву... и беседовать с ними сразу или договариваться о повторном звонке.

Простая наука

Если вы впервые ищете работу, осваиваете специальность или подыскиваете новое место, придется звонить незнакомым людям и договариваться о собеседовании или просить совета. В сфере продаж, личных финансов или недвижимости, где необходимо инициировать сделки, холодные звонки станут неотъемлемой частью вашей работы. *Любому* в какой-то момент карьеры приходится звонить незнакомым людям и вкратце излагать суть своего обращения.

Одним хронотипам холодные звонки удаются лучше, чем другим. Поскольку при такой работе неизбежны досада, отказы и разочарование, вам понадобятся три черты характера: гибкость, оптимизм и настойчивость.

Для начала поговорим о **ритме гибкости и оптимизма**. Хронотип, гибкость и оптимизм взаимосвязаны³. И это неудивительно: больше всего очков по гибкости и оптимизму набрали утренние типы (Львы), меньше всего — вечерние (Волки), а промежуточные (Медведи) оказались в середине. Ученые отметили: «Вечерние типы продемонстрировали меньшую способность противостоять неблагоприятной ситуации и положительной адаптации к ней по сравнению с промежуточными и утренними типами». Другими словами, Волки не предрасположены к совершению холодных звонков.

А если учесть **ритм настойчивости**? Вам может не нравиться то, что вы делаете, но если у вас хватает выдержки, то вы будете продолжать это делать, не так ли? Ну, Волкам недостает также настойчивости.

В исследовании⁴ хронотипов и темперамента утренние типы проявили больше настойчивости и способности к сотрудничеству, промежуточные типы набрали средний балл, а вечерние оказались на последнем месте.

Но это не означает, что Волки обречены на неудачу во время холодных звонков. Возможно, это и не в их характере, но для повышения шансов на успех

Волки могут использовать хронометрические хитрости. Вопрос, как обычно, в том, когда звонить для повышения вероятности, что абонент снимет трубку и уделит вам пять минут.

Следует учитывать биовремя абонента, с которым вы намерены связаться. **Ритм недельных колебаний настроения**, или наиболее подходящий для звонка день недели, полностью зависит от способности восстановления после социального джетлага.

Готовясь к обширному опросу 2010 года, организованному компанией Lead Response Management, Джеймс Олдройд, ныне доцент Университета Бригама Янга, изучал данные шести компаний. За три года их работники сделали по 100 000 звонков с коммерческими предложениями. Олдройду удалось подсчитать, в какой из дней недели вероятность связаться с определенным человеком и достигнуть предварительных договоренностей повышается.

- **Понедельник.** *Лучше не братья за телефонную трубку.* Понедельник — крайне неподходящий день. В исследовании не говорится почему, но уверен, что виновниками этого являются воскресная бессонница и понедельничный социальный джетлаг. Люди раздражены, утомлены и ничему не рады, поэтому не в настроении выслушивать коммерческие предложения. (Если вы прочитали раздел «Просить повышения зарплаты» на с. 226 — те же принципы работают и здесь.)
- **Вторник.** *Не пытайтесь.* Вторник — худший день для звонков. Социальный джетлаг — как перелет в другой часовой пояс. В среднем требуется день, чтобы адаптироваться к перемещению между зонами с разницей в один час, или час отложенного сна из-за позднего подъема. Если, например, Медведь спал в воскресенье до 10.00 — на три часа дольше, — то он не оправится от нарушения ритмов до среды.
- **Среда.** *Начинайте звонить.* Это второй лучший день для звонков. Неудивительно, ведь большинство людей наконец пришли в себя, вернулись к биовремени и гораздо менее раздражительны и утомлены.
- **Четверг.** *Продолжайте звонить.* В этот день вероятность связаться с нужным человеком по сравнению со вторником выше на 49%. Самый подходящий день для телефонного общения.
- **Пятница.** *Вероятность есть.* Вы сможете дозвониться, но это худший день достичь цели по телефону (договориться о собеседовании или продаже). Мысленно все уже закончили рабочую неделю и могут ответить на звонок, чтобы скоротать время, но вряд ли станут что-либо обещать.

В исследовании также учитывали **ритм дневных колебаний настроения**, или оптимальное время связи с абонентом.

7.00–8.00. Раннее утро — самое неподходящее время, нетрудно догадаться почему. Только Львы в этот час вошли в рабочий режим.

8.00–10.00. Начало рабочего дня — идеальное время для звонков благодаря утренней прокрастинации. У Дельфинов, Медведей и Волков еще не наступил час максимального внимания и концентрации, поэтому они снимут трубку и потратят минуту на разговор.

10.00–14.00. Разгар рабочего дня — *неподходящее* время для звонка, особенно Медведам. С 10.00 до 14.00 — период их максимальной активности, и они сосредоточены на своих рабочих обязанностях.

14.00–16.00. Не самое подходящее время из-за послеобеденного падения уровня кортизола — у всех (кроме Львов) наступает дневной штиль.

16.00–18.00. Несомненно, самый подходящий период для звонков — конец дня, когда уровень кортизола стабилизируется после падения. У Дельфинов, Медведей и Волков наступает прилив энергии и хорошего настроения, и они готовы выслушать вас.

18.00–19.00. Поздно суетиться. Очевидно, что все уже собираются домой, если еще не ушли.

Обзор ритмов

Ритм гибкости и оптимизма: учет позитивного аффекта для избежания отказов и уверенности, что следующей звонок будет удачным.

Ритм настойчивости: решимость продолжать, несмотря ни на что.

Ритм недельных колебаний настроения: ответ абонента с большей или меньшей вероятностью в определенные дни недели.

Ритм дневных колебаний настроения: влияние суточных колебаний уровня гормонов и температуры тела на то, что абонент с большей или меньшей вероятностью снимет трубку.

Неподходящее время для холодных звонков

С 12.00 до 14.00. Главный вывод: не докучайте людям продажами в обеденное время. По личному вопросу — пожалуйста.

Оптимальное время для холодных звонков

Холодные звонки требуют решительности и концентрации. Если вам ответят, вы за минуту должны изложить суть дела. Поэтому стоит звонить в часы максимальной активности, совпадающие с доступностью абонента. Иными словами, с 8.00 до 10.00 и с 14.00 до 18.00.

Дельфин: 16.00–18.00 — в это время вы в ударе.

Лев: 8.00–10.00 — в это время вы в ударе.

Медведь: 16.00–18.00 — время, когда открывается второе дыхание вашей активности и хорошего настроения и вы лучше справитесь с отказами.

Волк: 16.00–18.00 — время, когда вы только начинаете разогреваться.

Когда перезванивать

Скажем, вы сделали десяток звонков и ждете ответа. Вы ненадолго отошли от рабочего места или отложили телефон, а потом обнаружили голосовое сообщение с предложением перезвонить. Когда это лучше сделать?

Немедленно.

Олдройд убежден, что если вы попытаетесь связаться с человеком в течение 5 минут, то вероятность услышать его будет в 20 раз выше, чем если подождете 30 минут. Если выждать более часа, то вероятность разговора уменьшится еще в десять раз. Возможно, дело во все ухудшающейся способности к длительной концентрации внимания. Если не взять клиента тепленьким, через час он уже остынет. Я рекомендую почаще проверять голосовую почту и в рабочее время не переводить телефон в режим без звука.

ЕЗДИТЬ НА РАБОТУ

Провал: ездить на работу во время наибольшей вероятности несчастных случаев и тратить время в автомобиле или в поезде.

Успех: ездить на работу в безопасный отрезок времени и с пользой проводить время в автомобиле или в поезде.

Простая наука

Мы не выбираем время жизни и график работы. Кроме переезда и смены работы ничего нельзя поделывать с расстоянием между этими двумя пунктами и количеством времени, которое требуется для его преодоления.

В идеальном мире у всех компаний был бы гибкий график и возможность удаленной работы вместо присутствия в офисе. Дорога на работу и обратно утомительна. В Канаде исследовали 3409 человек⁵, ежедневно добирающихся на работу на автомобиле, и чем длиннее был маршрут, тем ниже было их удовлетворение жизнью. Они жаловались, что все время находятся в режиме цейтнота, всегда вынуждены спешить и постоянно испытывают стресс. Сотрудники компаний с гибким графиком продемонстрировали более высокое удовлетворение жизнью. **Ритм гибкости** пути на работу особенно важен для Дельфинов и Волков, склонных низко оценивать свое удовлетворение жизнью. **Если вы предполагаете, что могли бы убедить начальника предоставить вам гибкий график, непременно воспользуйтесь этой возможностью.** Иначе, если не устроитесь работать в Google, придется искать другие способы справляться со стрессом из-за долгого пути на работу до наступления полного пробуждения.

Дельфинам и Волкам нужно придумать, как справляться с трудностями, чтобы не подвергать риску себя и других. **Ритм бдительности** — когда вождение для вас наиболее безопасно. Недавно ученые изучали⁶ характер вождения (время реакции, осторожность, уверенность и комфорт за рулем) у разных хронотипов в разное время дня. Испытуемых протестировали на хронотип, после чего они прошли тест на симуляторе вождения в 8.00, а затем в 20.00.

Вечерние типы по утрам делали больше ошибок, чем ночью, и были менее бдительны. Утренние типы, по природе более осторожные, показали хорошие,

стабильные результаты, сделав в целом меньше ошибок, чем вечерние, и сохраняли бдительность как во время утренних, так и во время вечерних тестов.

— **Волки и Дельфины.** Утром постарайтесь пользоваться общественным транспортом или попросите кого-нибудь вас подвезти.

— **Львы и Медведи.** Вечером постарайтесь пользоваться общественным транспортом или попросите кого-нибудь вас подвезти. Да, Львы, вы бдительны за рулем в любое время суток. Но аварии все же случаются, и чаще всего в вечерние часы пик (см. кейс «Сонное вождение» ниже).

В качестве альтернативы повышения общей удовлетворенности жизнью можно следовать **ритму активной дороги на работу** — добираться пешком или на велосипеде. Те, кто переходил с пассивного (автомобиль) к активному (ходьба, велосипед) способу добираться на работу, значительно улучшили психологическое самочувствие, здоровье и способность к концентрации⁷. Утренняя зарядка помогает развеять сонную инерцию. Дельфины, Медведи и Волки будут приходить на работу в более ясном состоянии ума, чем после тряски в метро или поезде. Испытуемые утверждали, что улучшение состояния здоровья и удовольствие от активного движения по дороге на работу перечеркнули все минусы, хотя в некоторых случаях дорога занимала больше времени. Хронометрическая хитрость для Волков и Медведей: если вы идете на работу пешком или едете на велосипеде, то выигрываете дополнительный час вечером, поскольку физическая нагрузка переносится на утро.

Обзор ритмов

Ритм гибкости: посещение офиса по гибкому графику, что способствует общему удовлетворению от жизни.

Ритм бдительности: лучшее время для езды на автомобиле с минимальным количеством ошибок и необходимой для безопасности осторожности.

Ритм активной дороги на работу: возможность ходить на работу пешком или ездить на велосипеде для улучшения здоровья, повышения ясности мышления и экономии времени вечером.

Неподходящее время для поездки на работу

Вечерние часы пик с 18.00 до 21.00. Большинство аварий в будние дни случаются в этом промежутке времени.

Оптимальное время для поездки на работу

Большинство из нас не может выбирать рабочий график. Но, если бы у вас была возможность выбора, оптимальнее добираться на работу в часы, когда вы наиболее бдительны за рулем и спокойно можете переносить стресс часа пик.

Дельфин: отправляться на работу в 9.30, с работы — в 18.30.

Лев: отправляться на работу в 7.00, с работы — в 15.00.

Медведь: отправляться на работу в 8.30, с работы — в 17.30.

Волк: отправляться на работу в 11.00, с работы — в 19.00.

Сонное вождение

Три причины аварий на дорогах: вождение в нетрезвом виде, потеря внимания за рулем и сонное вождение. Последнее означает, что водитель садится за руль уставшим или с затуманенным сознанием. Согласно статистике Фонда обеспечения безопасности дорожного движения за ноябрь 2014 года, в результате сонного вождения произошло:

- **31% всех смертельных случаев;**
- 13% несчастных случаев с госпитализацией;
- 7% аварий, с места которых приходилось транспортировать автомобиль на эвакуаторе;
- 6% аварий, участникам которых потребовалась медицинская помощь.

Из этого не стоит делать вывод, что большинство несчастных случаев на дорогах происходит в утренние часы пик. Напротив, **большинство аварий**

со смертельным исходом случается в вечерние часы пик, согласно статистике Фонда обеспечения безопасности дорожного движения, из-за того что их участницы ощущают нехватку времени и вину за то, что проводят мало времени с семьей и друзьями, и начинают торопиться.

Хронометрические хитрости для предотвращения аварий в результате сонного вождения

Используйте мятный ароматизатор для автомобиля, съешьте мятную конфету или пожуйте мятную жвачку. Аромат мяты очень тонизирует.

Побудьте некоторое время на ярком свете.

Сделайте несложные физические упражнения во время остановки: например, отжимайтесь от кузова автомобиля. Кровь побежит быстрее, и сонливость отступит. Остановка для разминки поможет избежать «транса езды» — похожего на гипнотическое состояния, в которое можно впасть за рулем.

Послушайте комедию по радио. Смех и необходимость внимательно слушать повышают мыслительную активность.

Пощекочите нёбо языком. Стоит попробовать.

Дрема-латте: выпейте 175–235 мл кофе, чуть теплого или со льдом, и вздремните 20 минут. Дремота снизит влечение ко сну, а при пробуждении уже начнет работать кофеин.

Езьте в компании.

При возможности вздремните, прежде чем садиться за руль.

ПИСАТЬ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПИСЬМА

Провал: плохо написанные письма и отправка их в то время, когда их, скорее всего, проигнорируют или не заметят.

Успех: хорошо написанные письма и отправка их в то время, когда их наверняка прочитают.

Простая наука

Как и все, ежедневно я получаю множество писем — одни из них я жду, или они представляют для меня определенную ценность, а остальные в основном спам. Я стараюсь отвечать на все важные письма и читать новости, на которые я подписан. Но в будни у меня просто не хватает времени на всю важную корреспонденцию. Когда дети и жена отправляются спать, я часто возвращаюсь в кабинет и проверяю почту. Но вечером и я хочу спать, поэтому отвечаю второпях и в итоге удаляю много информации, которую прочитал бы, если бы у меня было время. Я думаю, многим знакома такая закономерность — откладывать новости на потом и в итоге удалять. Папка «Входящие» — одновременно потеря времени и постоянное напоминание о том, как много нужно сделать.

Ритм прокрастинации — когда вы пролистываете входящие письма, но откладываете прочтение на потом (которое может и не наступить) — варьирует от хронотипа к хронотипу (как и все в жизни, как вы, скорее всего, уже убедились). У какого же хронотипа чаще всего скапливаются тысячи непрочитанных писем, а у какого всегда пустая папка входящих и организованная система архивных папок? Иными словами, кто склонен к прокрастинации и избегает принятия решений, а кто — нет?

- **Дельфины**, по имеющимся сведениям, считаются прокрастинаторами из-за невротического перфекционизма, который отодвигает выполнение задачи.
- **Львов** не назовешь прокрастинаторами, поскольку они берутся за сложные задачи утром.
- **Волков** можно назвать прокрастинаторами, потому что они не в состоянии много сделать с утра.
- **Медведи** как промежуточный тип утром склонны слегка прокрастинировать, но днем выполняют основной объем работы.

В Университете Де Поля / Мадридского университета Камплутенсе изучали⁸ соответствие хронотипов двум видам прокрастинации — колебание в принятии решения и его избегание, — и обнаружили следующую закономерность, опросив 509 его участников.

- **Львы** реже избегают принятия решений и чаще колеблются.
- **Волки** чаще избегают принятия решений и реже колеблются.

Медведи достигли удачного равновесия между эффективностью и жесткостью, упорядоченно отвечая на письма и безжалостно удаляя их. Дельфины немного нервничают из-за накапливающейся непрочитанной корреспонденции и вынужденно поддерживают порядок, удаляя письма и распределяя по папкам.

Львы могут откладывать написание ответа или удаление письма из-за неуверенности в том, как им следует поступить. Волкам легко удаются мгновенные решения по удалению писем, но они предпочитают решения откладывать на потом.

Медведи и Дельфины побеждают в соревновании по поддержанию порядка входящих писем.

Ритм писательства, или когда следует писать письма, зависит от характера переписки: рабочая или личная. Письма по работе следует писать в оптимальное время, на пике мыслительной активности. Прочитав краткое письмо, я наверняка отвечу сразу. Если же письмо длинное, я отложу его прочтение. В периоды пиковой активности вы не станете отклоняться от темы и будете сосредоточены, лаконичны и сможете четко изложить суть. Я читал, что способность выполнять любую когнитивную задачу, требующую осторожности и внимательности, — такую, как создание лаконичного делового письма, — будет высокой у всех хронотипов, но у каждого в свое время⁹. Львам писать письма лучше всего по утрам. Волки готовы приложить усилия к выполнению сложной задачи вечером. Оптимальное время для Дельфинов — конец дня, а когнитивные функции Медведей будут на пике с конца утра до начала дня.

Личные письма семье и друзьям лучше писать в периоды спада активности, когда вы расположены поболтать, потратить время на редактирование фотографий или развернуто прокомментировать ссылку.

Хорошо написанные письма с большей вероятностью прочитают и напишут ответ, если нажать кнопку «Отправить» в определенное время. **Ритм отправки**,

определяющий, когда отправлять письмо, чтобы с большей вероятностью его прочитали и написали ответ быстрее, чем в другое время, изучался компаниями по проведению маркетинговых исследований более десяти лет. Компания Yesware изучила характер отправки **500 000 писем с предложением о продажах** за первый квартал 2014 года. Результаты таковы.

- **Письма, отправленные в выходные, читают чаще и отвечают на них быстрее, чем на отправленные в будни, из-за снижения «конкуренции во входящих».**
- **Наиболее высокий процент прочитанных и получивших ответ писем отправлены рано утром или поздно вечером.**

Эта статистика касается корреспонденции от компаний частным лицам — скажем, анонс распродаж постельных принадлежностей в Pottery Barn. А если речь о переписке между специалистами? В 2015 году команда исследователей из Школы инженеров Витерби Университета Южной Калифорнии вместе с Yahoo! Labs провела самое масштабное на тот момент исследование¹⁰ поведенческих закономерностей отправки личных писем и ответов на них в наш век электронной переписки. Вот некоторые из результатов.

- **При намерении ответить 90% получивших письма сделают это в течение дня. Половина из них ответит в течение получаса.**
- **На получение ответа требуется меньше времени днем и вечером и больше — поздно вечером и рано утром.**

Как видите, наилучшие показатели чтения деловой корреспонденции (раннее утро и поздний вечер) и рейтинг самых быстрых ответов на личные письма (днем и вечером) не совпадают.

Объяснение этому кажется мне интуитивно понятным. Я с большей вероятностью нажму на ссылку, чтобы ознакомиться с ассортиментом диванов и кресел, в нерабочее время, а ответы на личные и профессиональные вопросы буду писать в рабочие часы, когда мои адресаты и сами вряд ли заняты просмотром диванов и кресел.

Обзор ритмов

Ритм прокрастинации: период, в который определенные хронотипы, скорее всего, не будут разбирать папку с входящими письмами или неспособны решить, как ответить на письма.

Ритм писательства: подходящий момент, чтобы писать лаконичные деловые письма и отправлять личные письма друзьям или членам семьи.

Ритм отправки: подходящий момент для отправки письма, чтобы адресат прочитал его и ответил.

Неподходящее время для написания электронных писем

Деловые: поздним вечером.

Личные: в середине утра и днем.

Оптимальное время для написания электронных писем

Дельфин: деловые — с 16.00 до 18.00, личные — с 9.00 до 12.00.

Лев: деловые — в 7.00 и с 10.00 до 12.00, личные — с 15.00 до 17.00.

Медведь: деловые — с 10.00 до 14.00, личные — с 16.00 до 18.00.

Волк: деловые — с 16.00 до 19.00, личные — с 10.00 до 12.00.

ПРОЙТИ СОБЕСЕДОВАНИЕ

Провал: прийти на собеседование неуверенным, рассеянным и и раздраженным.

Успех: прийти на собеседование с ясной головой и в хорошем настроении.

Простая наука

Первое впечатление — не самое главное. У любого найдутся коллеги, которые сначала произвели неудачное впечатление, но потом показали себя умными и способными. Но у них уже *есть* работа. На конкурентном рынке вакансий не будет второго шанса показать, насколько вы хороши. Первое собеседование имеет важное значение. Постарайтесь организовать его в соответствии с биовременем.

Что ваш будущий начальник или руководитель отдела кадров хочет от нового работника? Это просто: человек должен быть умным, способным, энергичным, уверенным в себе и активным. На собеседовании хотят видеть веселого, позитивного человека, который впишется в культуру компании. Многие из нас больше времени проводят с коллегами, чем с семьей. Работодатель не захочет нанимать того, с кем не стал бы проводить время, — он предпочтет тех, с кем хорошо бы «выпить пивка».

Так что стоит подумать, какой **ритм способности располагать к себе** у каждого хронотипа? Позитивный аффект Львов выше всего в середине утра, поэтому впечатление счастливых они будут производить около 12.00. Медведи могут проявить максимальное дружелюбие в 18.00. Позитивный аффект Дельфинов подскакивает к 16.00. А Волки? У них пик хорошего настроения наступает в конце дня, около 18.00.

Амплитуда (интенсивность хорошего настроения) позитивного аффекта Медведей и Львов выше, чем у Дельфинов и Волков, по данным¹¹ Питтсбургского университета (в эксперименте участвовали 408 человек без симптомов депрессии). Поэтому самый счастливый Волк будет менее счастливым, чем самый счастливый Лев. Выбирая время собеседования, Львы и Медведи располагают более широким диапазоном времени, когда они вызывают симпатию (утро и день). У Волков и Дельфинов он уже (конец дня и ранний вечер), и они будут излучать меньший оптимизм, чем Львы и Медведи.

Но беспокоиться не о чем! Способность располагать к себе помогает в жизни и в работе лишь до определенной степени. И по сравнению с другими ритмами,

описанными ниже, этот кажется мне наименее важным. Он как вишенка на торте. Да и по одной этой причине вас не наймут. А каковы же другие?

Потенциальные работодатели заинтересованы в трех личностных чертах, доказывающих способность справляться с обязанностями: 1) активность, 2) обучаемость и 3) внимательность. Активность (оперативность, готовность) пользуется спросом. Тугодумие и отсутствие сообразительности не привлекут ни одного работодателя. Обучаемость означает понимание ситуации — способность быстро разобраться в рабочих процессах. На собеседовании следует внимать всему, что говорит будущий начальник. Если вы рассеянны, то проиграете. Все эти характеристики управляются отдельными нейронными путями мозга, но в целом их можно описать фразой «исполнительное функционирование», — именно этого любой руководитель ожидает от сотрудника.

В Пенсильванском государственном университете изучали¹² **ритм исполнительного функционирования**, разделив 80 испытуемых по хронотипу и протестировав их активность/ориентированность/внимательность. Испытуемым выдавали задания и тесты каждые четыре часа с 8.00 до 20.00 в течение дня (который, несомненно, показался им очень длинным). Как и предполагалось, утренние типы лучше справились с ними в начале дня, а вечерние — во второй половине дня.

- **Активность** колеблется в соответствии со временем суток. Что интересно, Львы и Медведи к концу дня улучшали свои показатели, а Волки показали стабильные результаты. Однако, когда испытуемых попросили самостоятельно оценить свой уровень активности, все хронотипы сообщили о его повышении к концу утра, но Львы и Медведи утверждали, что к концу дня он спадает, а Волки — что возрастает. Это говорит о том, что Львы и Медведи *недооценивают* свою дневную активность, а Волки — ее *переоценивают*.
- **Обучаемость** не менялась на протяжении дня у всех хронотипов. Либо вы способны к наблюдательности и можете включить ее усилием воли, либо нет.
- **Внимательность** у всех типов была в норме к концу утра с предсказуемыми колебаниями в течение дня.

Выбирая время собеседования, разумно учитывать и того, кто будет его проводить. Знайте, что он следует **ритму ранжирования**. В ценном с психологической точки зрения исследовании¹³ Уортонской школы бизнеса и Гарвардского университета анализировались закономерности в получении 9000 кандидатов

на MBA оценок в зависимости от времени дня. Обнаружилось, что проводящие собеседование, сознательно или нет, пользовались узкой вилкой, то есть оценивали кандидатов, отчасти опираясь на то, какую оценку присвоили предыдущим кандидатам в этот день. Например, если предыдущим четверем кандидатам присваивали высокий рейтинг, то пятому могли присвоить низкий для усреднения оценки в группе, даже если кандидаты были равны. Какое же отношение это имеет ко времени? Если вы идете на собеседование одним из последних, то с большей вероятностью вам не повезет. Учитывая это, **предпочтительно проходить собеседование на ранних этапах поиска сотрудников и в первой половине дня.**

Обзор ритмов

Ритм способности располагать к себе: период, в который вы можете поразить будущего начальника своим хорошим настроением и позитивом.

Ритм исполнительного функционирования: момент наибольшей активности и внимательности.

Ритм ранжирования: готовность собеседующего с наибольшей вероятностью присвоить вам высокий рейтинг.

Неподходящее время для собеседования

Не выспавшись. Из-за депривации сна способность располагать к себе и исполнительное функционирование будут не на высоте, и, возможно, вам вовсе откажут. Тревога из-за предстоящего собеседования может стать причиной бессонницы накануне ночью, а это дополнительный аргумент в пользу строгого соблюдения расписания в течение недели.

Оптимальное время для собеседования

Договоритесь о собеседовании на самый ранний час, когда, по вашему мнению, сможете продемонстрировать все лучшие качества. Предпочтительна первая половина дня.

Дельфин: 11.00.

Лев: 9.00.

Медведь: 10.00.

Волк: 12.00.

НАУЧИТЬСЯ ЧЕМУ-НИБУДЬ НОВОМУ

Провал: получать новую информацию, когда она не усваивается.

Успех: получать новую информацию, когда мозг впитает ее как губка.

Простая наука

У обучения, как и у сна, пищеварения и общения, есть свой циркадный ритм. Его график представляет собой U-образную кривую с подъемами и спадами, как у температуры и кортизола. Психологи обнаружили¹⁴, что усвоение новой информации — иностранного языка, например, или других навыков — будет эффективнее, если чередовать науку с отдыхом. Это не линейный процесс, перехода от урока к уроку и постепенного усвоения знаний, как в традиционном преподавании. Люди обладают великолепной способностью к обучению, но у них есть предел усвоения информации за один раз, после чего познавательные способности снижаются.

Базовый ритм обучения, та самая U-образная кривая когнитивной деятельности¹⁵, имеет свою закономерность. У Медведей первый пик наступает с 10.00 до 14.00 — максимальный уровень их интеллектуальных способностей за день. После обеда наступает спад с 14.00 до 16.00. Второй пик длится с 16.00 до 22.00. Но самый глубокий спад приходится на период с 4.00 до 7.00. Если получать новую информацию во время спадов, она будет усваиваться с трудом и не сохранится. В пиковый период усвоение знаний происходит лучше — при условии, что у мозга будет достаточно времени на обработку информации во время спадов.

В зависимости от хронотипа, времени суток и сложности материала при получении информации будут активироваться разные участки мозга. **Ритм участков мозга** открыла команда бельгийских и швейцарских исследователей¹⁶, тестируя память испытуемых утреннего и вечернего типов. Им предлагались задания с возрастающей сложностью — на запоминание чисел или повторение слов в определенном порядке — дважды в день.

Во время выполнения заданий приток крови к мозгу контролировался с помощью МРТ.

В простейших тестах все испытуемые независимо от времени суток показали одинаковые результаты. Но при более **сложных заданиях утренние типы показали плохие результаты во время вечернего тестирования. Аналогичный спад наблюдался и у вечерних типов во время утреннего тестирования.**

Конечно, удивляться здесь нечему. Исследователи обратили внимание, как кровь циркулировала в мозге испытуемых и какие его участки задействовались. Когда Волки проходили самый сложный тест вечером, области таламуса (находится в глубине мозга, отвечает за активность и обработку информации) были задействованы сильнее, чем у утренних типов. Когда Львы выполняли самый сложный тест утром, средняя лобная извилина (область коры больших полушарий, отвечает за принятие решений и обрабатывает большие объемы информации) была востребована чаще, чем у вечерних типов. **Мозг Львов и Волков полагается на разные области, когда они стоят перед трудной задачей на пике интеллектуальных способностей. Разница между хронотипами не только в том, во сколько они просыпаются и когда чувствуют усталость. Она проявляется и в работе мозга.** (Эта грань хронобиологии необязательно имеет отношение к оптимальному времени обучения для каждого хронотипа, но она, несомненно, впечатляет.)

Ритм депривации сна можно игнорировать, если вы уже устали в который раз читать о нем. Дельфинам хорошо известно, что усвоение новой информации при недосыпании стремится к нулю. Многочисленные исследования¹⁷ связывают бессонницу с любыми проблемами обучения, в том числе с ухудшением кратковременной и долговременной памяти, внимания, сложностями с принятием решений, нарушением речевых функций и неспособностью к удержанию внимания (способности работать над задачей до ее выполнения). Единственный путь к преодолению ритма депривации сна — спать шесть (для Дельфинов) или семь (для остальных) часов каждую ночь. И при условии этого — что осуществимо, если вы последуете моим рекомендациям в разделах «Ложиться спать» на с. 189 и «Проснуться» на с. 172 — у вас будут полноценные третья, четвертая стадии и БДГ-фаза для консолидации полученных знаний и сохранения их в памяти.

Обзор ритмов

Базовый ритм обучения: чередование периодов получения информации на пике формы и отдыха на спаде с целью наибольшей эффективности обучения.

Ритм участков мозга: работа разных участков мозга в соответствии с хронотипом и степенью сложности учебного материала.

Ритм депривации сна: невозможность усваивать новую информацию из-за усталости.

Неподходящее время учиться новому

Середина ночи. Самый глубокий спад U-образной кривой приходится на период от 4.00 до 7.00. В это время следует консолидировать полученную информацию, а не учиться новому. Если вы студент и склонны к ночным бдениям, используйте первые часы после полуночи для повторения пройденного материала, а не для запоминания нового.

Оптимальное время учиться новому

Дельфин: 15.00–19.00, достаточно проснувшись и находясь на пике кривой обучения.

Лев: 8.00–12.00, окончательно проснувшись и находясь на пике кривой обучения.

Медведь: 10.00–14.00, окончательно проснувшись и находясь на пике кривой обучения.

Волк: 17.00–0.00, достаточно проснувшись и находясь на пике кривой обучения.

ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

Провал: неспособность сделать выбор из-за отсутствия ясности мышления, рискованное решение под влиянием эмоций.

Успех: продуманное решение, о котором вы не пожалете впоследствии.

Простая наука

Ежедневно мы принимаем тысячи решений. В лучшем случае это тщательно взвешенный, рациональный выбор, касающийся разных сфер жизни, особенно рабочих обязанностей. Неудачное решение с негативными последствиями повлияет на всю оставшуюся жизнь. Но, если учитывать биовремя, благоприятные последствия будут так же значимы на протяжении всей жизни.

Решения принимаются рационально или эмоционально. Эффект фрейминга, распространенная в психологии концепция, означает зависимость выбора варианта решения от формы предоставления информации. Если выбор потенциально выгодный, люди склонны избегать рисков. Если выбор предполагает потери, люди склонны рискнуть. Что касается эмоций, то уверенные люди более осторожны, напуганные и неуверенные действуют безрассудно. **Ритм эффекта фрейминга** — то, как вы реагируете (эмоционально или бесстрастно) в зависимости от времени суток при необходимости принять решение.

Испытуемым предложили классический пример фрейминга под названием «азиатская болезнь»¹⁸. Смертельная азиатская болезнь может убить 600 человек. У вас есть два варианта их спасения. В первом случае гарантируется, что выживут 200 человек. Во втором нет никаких гарантий, но есть небольшая вероятность, что выживут все, и высокая вероятность, что погибнут 400 человек. Эффект фрейминга здесь заключается в формулировке. Хотя в обоих случаях 200 человек, скорее всего, выживут, у первого варианта положительная формулировка (риск отсутствует, выживут 200 человек!), а у второго — отрицательная (высокий риск, 400 человек могут погибнуть!).

Исследователи многократно задавали этот вопрос испытуемым на протяжении дня и обнаружили в ответах закономерность. В периоды пиковой активности они были способны отрешиться от эмоций и принимали логичное решение о выживании 200 человек без риска. Но в периоды спада активности из-за эмоциональности предпочитали вариант с риском смерти 400 человек

и вероятностью выживания всех. Если бы по этому сценарию снимали фильм, то персонаж-ученый выбрал бы первый вариант с predetermined исходом, а бывший военный и бунтарь ухватился бы за невысокий шанс спасения мира и предпочел бы второй вариант.

Думаю, все согласятся, что разумно задействовать логические способности, а не принимать мгновенные, основанные на эмоциях решения. Столкнувшись с затруднительным выбором в следующий раз, дождитесь пика активности для принятия правильного решения.

	Дельфин	Лев	Медведь	Волк
Пик — время принимать решения	10.00–14.00, 16.00–22.00	6.00–11.00, 14.00–21.00	8.00–10.00, 15.00–23.00	12.00–14.00, 17.00–1.00
Спад — время отказаться от принятия решений	21.00–6.00, 14.00–16.00	22.00–6.00, 11.00–14.00	13.00–15.00, 0.00–8.00	1.00–12.00, 14.00–17.00

Предупреждение по поводу пиков и спадов: помните, что ключевыми факторами являются депривация сна и сонная инерция. Формула **ритма депривации сна**: если вы утомлены или сознание затуманено, считайте, что это спад. Когнитивные функции и работоспособность будут снижены. Принимать важные решения во время депривации сна так же безответственно, как и в нетрезвом состоянии. Подождите, пока голова прояснится. Сколько это займет времени — зависит от хронотипа и индивидуальных особенностей. У одних (обычно у Львов) сонная инерция может закончиться через десять минут. У других (Дельфинов, Медведей и Волков) она может сохраняться в течение четырех часов¹⁹ после пробуждения.

Ритм личности тоже участвует в принятии решений. Дельфины и Львы больше других склонны к осторожности, а Медведи и Волки — к импульсивности. Определенные хронотипы с большей вероятностью будут откладывать и/или избегать принятия решения.

Есть предположения?

Вы удивитесь.

Ритм прокрастинации представляет отдельную проблему для... погодите-ка... для всех, но по-разному.

Вы-то думали, я скажу «для Волков».

Как разные хронотипы справляются с прокрастинацией принятия решений и прокрастинацией избегания принятия решений?²⁰ Ученые определили хронотипы испытуемых, а затем оценили закономерности в прокрастинации.

Результаты таковы.

Утренние типы не избегают принятия решений. Если взять пример с необходимостью покупки новой одежды, Львы не откладывают поход в магазин. Но им сложно выбрать, что купить. Вечерние же типы будут откладывать поход в магазин настолько, насколько возможно, но не раздумывают долго над покупками.

Я практически слышу, как читатели смеются, узнавая себя.

Удивительно, насколько точны научные данные, не правда ли?

Обзор ритмов

Ритм эффекта фрейминга: время принятия решений с учетом логики или эмоций.

Ритм депривации сна: влияние утомления и сонной инерции на принятие решений.

Ритм личности: влияние склонности хронотипов к осторожности или импульсивности на принятие продуманного или импульсивного решения.

Ритм прокрастинации: затруднения с выбором или оттягивание принятия решений.

Неподходящее время для принятия решений

Утром и посреди ночи. После пробуждения когнитивные функции и активность еще снижены. Подождите как минимум час, чтобы голова прояснилась.

Во время отдыха не заставляйте мозг трудиться над правильным решением. Если в 3.00 зазвонит телефон и от вас потребуется принять решение, отложите его до утра. Если вы не врач и не президент, все проблемы могут подождать.

Оптимальное время для принятия решений

Дельфин: 16.00–23.00.

Лев: 6.00–11.00.

Медведь: 15.00–23.00.

Волк: 17.00–0.00.

ЗАПОМИНАТЬ

Провал: информация в одно ухо влетает, а в другое вылетает, и вы не способны ничего вспомнить.

Успех: разум готов к запоминанию, хранению информации и быстрому ее извлечению.

Простая наука

Запоминать диалоги из фильма «Гольф-клуб» и имена людей, с которыми только что познакомились, одинаково необходимо для успеха как в работе, так и в личной жизни. Как долговременную, так и кратковременную память можно улучшить с помощью хронометрических хитростей.

Но для начала — краткий экскурс в механизмы памяти. Ниже описан трехэтапный процесс запоминания на примере текста песни.

1. Сбор информации. Вы слышите по радио песню Адель «Здравствуй».
2. Консолидация. Слова «Здравствуй, я тебе позвонила почти тысячу раз» закрепляются в памяти.
3. Извлечение из памяти. Если вы услышите эту песню через двадцать лет, то сможете пропеть с исполнительницей все строки.

Ритм сбора информации зависит от качества отдыха. Можно прослушать песню хоть десять раз, но, когда вы измотаны, мозг не в состоянии воспринимать слова. Возможно, в институте вам приходилось сидеть над учебниками всю ночь перед сессией, но на экзамене вы не могли ничего вспомнить. Или могли, но после экзамена все вылетало из головы. Даже одно ночное бдение препятствует сохранению информации в памяти²¹.

Ритм консолидации — когда новая информация усваивается, сохраняется и воспроизводится без искажений — происходит во время сна.

Во сне не только сохраняется информация, но и подготавливается пространство для новой информации. Это как переключать мелочь в копилку, чтобы освободить в кошельке место для очередных поступлений.

Для консолидации памяти не обязателен полноценный ночной сон. Достаточно просто вздремнуть. Если вы прослушаете песню «Здравствуй» один раз,

а потом вздремнете, то сможете потом ее спеть — конечно, не так хорошо, как Адель, но по крайней мере вспомните бóльшую часть текста. Ученые Нью-Йоркского университета исследовали²² нейронную активность мозга мышей и обнаружили, что **сон сразу же после освоения нового навыка способствует образованию в мозге синапсов, непосредственно касающихся только что полученной информации.** Мыши, которые спали после первых попыток выполнения задачи, в два раза лучше справлялись со следующей задачей, чем мыши, которые бодрствовали. Хотя эти процессы до конца не изучены, ученые уверены, что консолидация происходит во время дельта-сна, то есть во время стадий 3 и 4 и, что менее важно, в фазе БДГ. Дельфинам понадобится повторять пройденный материал и приобретенные навыки несколько раз из-за нарушений консолидации, обусловленных депривацией сна.

Ритм извлечения из памяти — это возможность вспомнить имя актера или слова песни, которой не слышали несколько лет. Кратковременная и долговременная память ухудшается из-за депривации сна²³. После качественного сна пик воспоминаний долговременной памяти наступает днем. Бразильские исследователи²⁴ разделили испытуемых на утренний, вечерний и промежуточный хроно-типы (соответственно, Львы, Волки и Медведи) и тренировали их память, обучая десяти словам. Неделю спустя (что достаточно долгое время) испытуемых протестировали, предложив им список со словами-обманками, которые должны были их запутать. **Независимо от того, когда группы обучались и проходили тестирование, все показали наилучшие результаты днем.** Возможно, это объясняется тем, что днем сонная инерция окончательно рассеивается. Гораздо проще выудить из памяти факт, когда он не скрыт в тумане.

Обзор ритмов

Ритм сбора информации: способность хорошо отдохнувшего мозга к усвоению новой информации.

Ритм консолидации: закрепление воспоминаний на 3-й, 4-й стадиях или в БДГ-фазе сна в мозге и подготовка места для новой информации, которая поступит на следующий день.

Ритм извлечения из памяти: активность мозга и способность вспомнить нужную информацию.

Неподходящее время для запоминания

После некачественного сна или сразу после пробуждения.

Оптимальное время для запоминания

Всем хронотипам необходим качественный сон для сбора, консолидации и извлечения информации из памяти. Сбор сведений происходит в течение всего дня. Время для других двух задач следующее.

Дельфин: консолидация 4.30–6.30, извлечение из памяти 15.30.

Лев: консолидация 3.30–5.30, извлечение из памяти 14.00.

Медведь: консолидация 4.00–7.00, извлечение из памяти 17.00.

Волк: консолидация 5.00–7.00, извлечение из памяти 18.00.

ИЗЛАГАТЬ СВОИ ИДЕИ

Провал: выступление перед аудиторией при сниженном уровне энергии и неспособность удержать ее внимание.

Успех: выступление перед аудиторией на пике энергии и сосредоточенности, полное ее вовлечение.

Простая наука

Представители одного из хронотипов расцветают, когда стоят перед зрительным залом или во главе стола заседаний и излагают свои идеи (это про вас, Львы). Другие же предпочли бы закрыться в кабинете и заниматься своими обязанностями (Дельфины), перенести переговорную комнату в ближайший бар (Волки), находиться в аудитории или участвовать в групповой презентации (Медведи).

Нравится вам это или нет, но в какой-то момент карьеры на вас направят прожектор, и вам придется изложить свои идеи (и рассказать о себе) на встрече или конференции. Если ваша должность позволяет участие в составлении расписания, вы сможете использовать несколько хронометрических хитростей, чтобы добиться успеха.

Первое и самое главное — это **ритм посещаемости**: когда проводить встречу или презентацию, чтобы собрать солидную аудиторию? Трудно изображать кипучую энергию и добиваться успеха, обращаясь к пустому залу. Британский веб-сайт WhenIsGood.net (портал для составления расписаний встреч) проанализировал²⁵ около 100 тысяч ответов на более чем тридцать тысяч заявленных мероприятий, чтобы определить лучшее время для встреч. Внимание, Львы: в офисе, где работают Медведи, Волки и Дельфины, презентация, назначенная на 9.00 в понедельник, не соберет много зрителей, даже если вы принесете пончики.

- Респонденты *самым* подходящим временем для встреч признали промежуток с 14.30 до 15.00. Еще один хороший период — с 10.00 до 11.00.
- *Худшим* временем для встреч респонденты назвали 9.15. На втором месте — промежуток с 12.00 до 13.00 (обед).
- Днем во вторник максимальное число людей готовы прийти на мероприятие, а утром в понедельник — минимальное.

Ритм энергичности — когда вы энергичны, сосредоточены и активны — для большинства хронотипов наступает в лучшем случае не ранее середины утра. Львы на низком старте уже в 8.00, но среднестатистический Медведь не готов к встречам до 10.00, когда сонная инерция рассеется, а кортизол и адреналин приблизятся к максимальным утренним значениям. Волки и Дельфины не способны энергично и ясно излагать свои идеи (и воспринимать чужие) до середины дня.

Разумеется, презентацию стоит проводить на пике энергии и активности. Но, кроме того, помните, что вы будете хороши настолько, насколько будет готова аудитория. **Ритм вовлеченности**, когда аудиторию можно брать голыми руками, определить непросто. В любой группе присутствует несколько хронотипов. В любое время дня одни могут быть полностью вовлечены, а другие будут плыть по течению, грезить наяву или дремать с открытыми глазами (а возможно, и ртом). Вместо того чтобы заняться определением наилучшего времени для изложения своих идей, задумайтесь над тем, сколько времени это займет.

По данным сайта MeetingKing, продолжительность внимания аудитории невероятно ограничена. Через полчаса внимание рассеивается у одного из семи. Через 45 минут глаза остекленеют у одного из трех. При изучении проблемы «неустойчивости слухового внимания» у студентов их просили прослушать информацию, предупредив, что позже их протестируют, чтобы понять, что они запомнили из услышанного²⁶. Довольно быстро испытуемые впадали в когнитивный ступор и не могли запомнить ни одной статистической выкладки и осмыслить ни одной концепции. И через сколько? Через 30 минут. И по этой же причине главы в этой книге такие короткие! Я хочу, чтобы вы усвоили информацию, а не пробежали по ней глазами. Даже если тема интересна, а рассказчик талантлив, человек не способен к длительному восприятию. В ходе слишком длинной презентации (или главы) аудитория теряет интерес и пропускает все ваши блестящие идеи мимо ушей.

Обзор ритмов

Ритм посещаемости: время дня, которое большинство сочтет удобным для проведения встреч или презентации.

Ритм энергичности: пик энергичности и активности.

Ритм вовлеченности: способность аудитории активно слушать и оценивать ваши идеи.

Неподходящее время для изложения своих идей

9.00, 14.00, 18.00. Ранним утром люди находятся под воздействием сонной инерции и им далеко до пика энергичности. После обеда температура тела падает и энергия также снижается. К концу рабочего дня уменьшается сосредоточенность, а с ней и способность удерживать внимание (Волки — исключение). Даже если вы в ударе, аудитория с трудом будет воспринимать услышанное.

Оптимальное время для изложения своих идей

Сделайте презентацию короткой и интересной — максимум 20 минут. Если в ваших силах выбрать время ее проведения, предпочтите время максимальной энергичности и активности.

Дельфин: 16.00–16.20.

Лев: 10.00–10.20.

Медведь: 13.40–14.00.

Волк: 17.00–17.20.

«Я всегда шел последним, и это оборачивалось против меня»

«Я работаю в сфере маркетинга и должен излагать идеи клиентам, коллегам и начальству, — рассказывает **Роберт, Лев**. — В групповой презентации я всегда предпочитал выходить последним. Ведь самое лучше оставляют напоследок? Но эти ритмы внимания, указывающие на то, что люди перестают вслушиваться к концу долгой встречи и подсознательно недооценивают последнего выступающего, открыли мне

Глава 11. Работа

глаза. Теперь я понимаю, как мой подход оборачивался против меня. Я тоже к этому времени уставал. Приходилось вкладывать в слова всю энергию, и в результате я почти не обращал внимания на реакцию аудитории».

Львы склонны к интроверсии. У них свои мысли и цели. Роберт продолжил: «Еще я решил вдвое сократить презентацию. Обычно я тщательно готовлюсь и собираю много информации, чтобы продемонстрировать все, что у меня есть. И это, возможно, тоже не шло мне на пользу. Теперь я выхожу первым, стараюсь говорить кратко, и все проходит прекрасно. И смотрю на выступление с другой точки зрения: главное в моей презентации — не я, а вовлеченность аудитории».

ГЛАВА 12

Творчество

Вынашивать новые идеи	262
Исполнять музыку	265
Сводить воедино	268
Писать роман	272

ВЫНАШИВАТЬ НОВЫЕ ИДЕИ

Провал: мучиться в поисках идей, испытывать из-за этого тревогу и неуверенность.

Успех: рождать отличные идеи с минимальными усилиями в периоды расслабленности.

Простая наука

Вы можете быть художником, ищущим новый сюжет, маркетологом, готовящимся к встрече, родителем, решающим, какой подать обед, — во всех этих случаях вам нужны новые идеи. В голове должна загореться лампочка, возвещающая приход гениальной мысли.

Чтобы синхронизироваться с **ритмом взаимосвязей**, сначала следует понять, когда и где начинают вызревать идеи. Творческое мышление начинает работать в префронтальной коре непосредственно перед пробуждением и в первый час после. Надвигается неврологический шторм, и в полушариях определяются маршруты и соединения. В 2013 году исследователи¹ проанализировали снимки МРТ отдыхающего мозга утром и вечером. **На утренних они обнаружили двухсторонние связи в медиальных областях височных долей, означающие, что мозг создает соединения, прокладывая новые маршруты для поиска идей. На вечерних снимках были заметны связи между лобной и теменной областями мозга, то есть мозг был занят извлечением воспоминаний, а не генерацией новых идей.**

Еще одна возможность для поиска идей возникает, когда вы синхронизированы с **ритмом отвлеченности**. Когда вы утомлены, ваши когнитивные функции снижены и вы не можете мыслить ясно, в голове рождаются новые идеи. Гарвардский исследователь Шелли Карсон, автор книги «Ваш креативный мозг», многие годы изучала этот парадоксальный феномен. Все считают, что идеи рождаются благодаря способности сосредоточиться. На деле, как Карсон рассказала Boston Globe: «Благодаря отвлечению внимания может произойти прорыв, необходимый для поиска эффективного решения». **Случалось ли такое, что вы тщетно искали решение часами, а потом с чувством бессилия прекращали мучиться, отправлялись отдыхать, гулять, резать салат, принимать душ и через пять минут в голове возникала блестящая идея?**

Такие пики творчества случаются во время спадов активности², — я называю их «моменты туманного великолепия», — когда свободно блуждающие мысли сеют семена прекрасных идей.

Также следует обратить внимание на ритм новизны. Дофамин, гормон радости, влияет на мозг, когда вы получаете удовольствие от созидательной деятельности. Хорошее самочувствие или прекрасное времяпрепровождение, связанное с новой ситуацией, новыми отношениями или переменной обстановки, связано с воздействием дофамина на лимбическую систему. В таком окрыленном состоянии образуются новые ассоциации, способствующие рождению свежих и оригинальных идей. Технологические компании, кажется, уже это осознали. В калифорнийском кампусе Google в Маунтинвью, например, есть спортивные и игровые зоны, чтобы сотрудники могли развеяться, отвлечься от работы и найти вдохновение.

Ритм БДГ — еще один способ пришпорить творческое начало. Как вы помните, эта фаза составляет около 25% сна. Но она не распределена равномерно на протяжении ночи. Основная часть проходит на последнюю треть (а фактически на последний час) цикла сна. Если вы не высыпаетесь, то, скорее всего, за счет фазы БДГ и в ущерб творческим способностям! В последние два часа сна и первые полчаса после пробуждения мозг кипит идеями. Пол Маккартни, как известно, сочинил знаменитую Yesterday во сне. Проснувшись, он немедленно ее записал. Ему трудно было поверить, что эту идеальную мелодию он придумал во сне, но здесь нет ничего невероятного. Во время консолидации памяти работала префронтальная кора, а мозг активно связывал и расставлял ноты по местам. Старая поговорка «утро вечера мудренее» вполне оправдывает себя в мозговых штурмах и в творчестве. Если спать столько, сколько необходимо, и просыпаться без будильника, вы сможете регулярно испытывать «моменты туманного великолепия».

Обзор ритмов

Ритм взаимосвязей: взаимодействие полушарий мозга и появление множества идей.

Ритм отвлеченности: появление идей в моменты небольшой усталости и рассеянности.

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

Ритм новизны: появление идей в состоянии радости, при желании общаться с новыми людьми, в новых местах.

Ритм БДГ: появление идей во сне в процессе консолидации.

Неподходящее время для вынашивания новых идей

11.00–15.00. По иронии, творческий спад приходится на разгар рабочего дня, когда все ждут от вас новых идей.

Оптимальное время для вынашивания новых идей

Дельфин: 5.00–8.00, 14.00–16.00.

Лев: 4.00–6.00, 20.00–22.00.

Медведь: 6.00–8.00, 21.00–23.00.

Волк: 7.00–9.00, 10.00–1.00.

ИСПОЛНЯТЬ МУЗЫКУ

Провал: волноваться и фальшивить во время выступления.

Успех: сохранять спокойствие и невозмутимость и четко попадать в ноты.

Простая наука

Музыканты приводят меня в восхищение. Они демонстрируют чудеса игры на клавишах пианино, гитарных струнах и/или своих вокальных возможностей, воспроизводя тончайшие мелодии, затрагивающие сердца людей. Если у вас когда-нибудь наворачивались слезы от восторга, то вы, наверное, догадываетесь, что музыка — это не только искусство, но и ремесло. На любой навык, требующий искусного мышечного контроля, от спортивной игры до игры на трубе (губы — тоже мышцы), влияют циркадные ритмы.

Ритм виртуозности — циркадный ритм сенсорно-двигательной точности (способность слышать, видеть и двигаться одновременно и с нужной координацией) — изучали в Институте физиологии и медицины музыкантов в Ганновере³. Ученые хотели узнать, как время выступления влияет на навыки пианистов. Способны ли Львы-пианисты блестяще выступить вечером, когда проходит большинство концертов? Как Волкам удастся выступать на дневных концертах, когда их мелкая моторика еще не полностью задействована? Чтобы выяснить это, исследователи протестировали 21 профессионального пианиста на принадлежность к хронотипу (остальные факторы, такие как время репетиций и сна, были одинаковыми). Затем их попросили играть двухоктавную гамму до мажор в 8.00 и в 20.00 в лаборатории в течение двух дней. Каждый раз гамма оценивалась по точности (попаданию в ноты), ровности (постоянству интервалов между нотами), стабильности (насколько слаженно исполнитель играл гамму) и динамике (насколько быстро музыкант нажимал на клавиши и насколько громким было исполнение).

Хотя и утренние, и вечерние типы играли точно и ровно независимо от времени, в стабильности возникли расхождения. Волки играли более стабильно вечером, а Львы — и утром, и вечером. Все испытуемые были профессионалами и постоянно практиковались. И тем не менее **циркадные колебания негативно влияли на качество утренних выступлений вечерних типов. Это позволяло предположить, что сенсорно-двигательные движения не всегда можно подчинить практикой, практикой и одной лишь практикой.**

Что касается динамики, то есть того, насколько быстро и громко исполнялась музыка, то оба хронотипа продемонстрировали лучшие результаты в вечернее время. Этот результат согласуется с другими навыками мелкой моторики (к примеру, с силой захвата), которые у всех заметно улучшаются к вечеру. **Играете вы на фортепиано или в теннис, с наступлением темноты вы будете сильнее, даже если вы Лев.**

Одна из моих клиенток-Дельфинов, музыкант, рассказывала, что предпочитает вечерние выступления дневным, что для ее типа совершенно естественно. Мы с ней работали над контролем страха неудачи. Она выступала уже не один десяток лет, но все еще нервничала перед выходом на сцену. Тревожность — распространенная черта Дельфинов, но страх неудачи преследует не только страдающих бессонницей. **Ритм бабочек** наносит удар по всем хронотипам, но его можно сдерживать медитацией или снятием напряжения по выверенному расписанию.

Психологи из Сиднейского университета в Австралии изучали⁴ преимущества техники релаксации с замедлением дыхания на примере 46 профессиональных музыкантов. Одних просили выполнять контроль дыхания в течение пяти минут за полчаса до выхода на сцену, а другие не меняли свой обычный режим подготовки. По сравнению с контрольной группой контроля дыхания — наиболее подверженные страху неудачи — сообщила о значительном снижении эффекта «бабочек в животе» перед выступлением.

Вы можете попробовать метод дыхания 4–6–7, чтобы успокоить нервы перед выступлением, свиданием, встречей или просто при необходимости.

1. Продолжайте вдох, считая до четырех.
2. Задержите дыхание, досчитав до шести.
3. Выдыхайте, считая до семи.
4. Повторяйте в течение двух минут.

Обзор ритмов

Ритм виртуозности: способности хронотипа на максимальную сенсорно-двигательную активность с сохранением скорости, точности и интенсивности движений.

Ритм бабочек: волнение перед выступлением и необходимость успокоиться.

Неподходящее время для исполнения музыки

Для музыки время всегда подходящее. «Практика, практика и еще раз практика» не утрачивают своего значения. В определенное время суток вы, возможно, будете играть лучше. Но в целом чем больше вы играете, тем лучше будет результат. С одной оговоркой: ночью не подключайте гитару к усилителю и не играйте на барабанах, иначе соседи будут крайне недовольны.

Оптимальное время для исполнения музыки

Дельфин: выступление в 20.00, предварительная дыхательная релаксация в 19.30.

Лев: 14.00 и 20.00. Днем ли вы выйдете на сцену или вечером — вы всегда сыграете мастерски. Предварительная дыхательная релаксация в 13.30 и 19.30.

Медведь: 14.00 и 20.00–23.00, если выступаете в клубе. Днем ли вы выйдете на сцену или вечером — вы всегда сыграете мастерски. Предварительная дыхательная релаксация в 13.30 и 19.30.

Волк: с 20.00 до полуночи, если вы играете в клубе. Предварительная дыхательная релаксация в 19.30.

СВОДИТЬ ВОЕДИНО

Провал: неспособность сопоставить разрозненные на первый взгляд вещи и увидеть общую картину.

Успех: способность соединить разрозненные вещи и увидеть общую картину.

Простая наука

Кажется, что в кино детективы без усилий сводят факты воедино. Допрашивая подозреваемого или листая блокнот, они хитро прищуриваются и неожиданно вспоминают небольшую деталь или информацию, которая стала им известна несколько дней назад, что помогает вычислить личность убийцы. Бенедикт Камбербэтч в фильме «Шерлок» прикладывает пальцы к вискам, чтобы включить свой подобный компьютеру мозг и получить доступ ко всем имеющимся в нем данным. Он соединяет факты, какими бы случайными они ни казались, и рисует в голове карту, которая приводит его прямо к двери убийцы. Это элементарно (цитата из другого фильма про Холмса).

В реальной жизни сопоставление кажущихся не связанными фактов и следующее за ним озарение — если не в этом суть творчества, то я не знаю в чем, — обычно происходит не в комнате для допросов, лаборатории или библиотеке на Бейкер-стрит, 221-б, в Лондоне. Простых смертных озарение посещает тогда (и там), когда меньше всего его ожидаешь: рано утром, еще в кровати.

Ритм вдохновения прост, как любой биоритм: днем вы сталкиваетесь с тысячами видов, звуков, запахов, слов, идей и т.д. Ночью, когда вы спите, гиппокамп раскладывает собранные за день данные по ячейкам банка памяти, перемешивая их со старыми воспоминаниями и переживаниями из прошлого. Новые и старые данные сталкиваются друг с другом, и обнаруживаются взаимосвязи, о которых вы узнаете после пробуждения, и возникает озарение — тот самый элемент головоломки, необходимый, чтобы увязать сюжет романа, разгадать шифр или раскрыть убийство.

В одном исследовании⁵ испытуемые тренировались в решении сложных математических задач, разработанных с целью стимулировать к обнаружению кажущиеся неочевидными взаимосвязи. Испытуемых разделили на три группы для проведения повторного тестирования через 20 минут, 12 часов и 24 часа. Далее

группу с повтором через 12 часов разделили на тех, кто учился утром и проходил тестирование вечером, и тех, кто учился вечером и проходил тестирование утром, после полноценного сна.

Именно эта последняя группа продемонстрировала максимальное улучшение результатов: они учились вечером, потом спали и проходили тест утром. Отсрочка в 12 часов и полноценный сон предоставили мозгу время на поиск решения задач. Когда утром они выполняли тест, отдохнувший мозг как прожектор высвечивал для них нужную информацию. В то время как сами они не задумывались над решением, он проделал за них нелегкий труд по созданию взаимосвязей.

Мои страдающие бессонницей клиенты говорят мне: «Ночью я не смыкаю глаз, пытаюсь во всем разобраться». Я отвечаю им: «Утро вечера мудренее! Мозг сам проделает всю работу. Все ответы придут к вам утром».

Не верите, что сон помогает решить загадки и проблемы? Вы можете сами убедиться в действенности ритма озарения, выполнив тест отдаленных ассоциаций (ТОО или РАТ) перед сном, а затем повторив его утром.

Этот тест, разработанный в 1962 году профессором Мичиганского университета С. Медником, считается лучшим инструментом оценки уровня изобретательности и сообразительности. Вот в чем его суть: в каждом вопросе⁶ ТОО приводятся три не связанных друг с другом слова, и вам предлагается вписать четвертое, объединяющее их.

Простой

Коттедж/Швейцария/пирог_____	7
Крем/коньки/вода_____	8
Потерпевший/горло/пятно_____	9

Средний

Мудрец/краска/волосы_____	10
Ботинок/лето/земля_____	11
Летать/скрепка/стена_____	12

Сложный

Животное/спина/крыса_____	13
Столкновение/земля/партнер_____	14
Хвост/вода/наводнение_____	15

Сарноф Медник работал с Сарой Медник, автором книги «Попробуй вздремнуть!» (своей дочерью; наука у них в крови!), пытаясь доказать, что фаза БДГ влияет на творческие способности. Они устроили¹⁶ испытуемым ТОО в 9.00 и тест на словарную аналогию в 9.40. В 13.00 одних испытуемых ждал дневной сон с фазой БДГ или без нее, другие просто сидели в тишине без сна в ожидании озарения. В 17.00 они выполнили еще один ТОО с другой или такой же серией вопросов, за которым последовал тест на запоминание в 17.40.

Ритм БДГ — дневной сон с фазой БДГ — вылился в улучшение на 40% прохождения теста вечером по сравнению с утренними результатами. Те, кто не спал или спал без фазы БДГ, набрали вечером столько же очков, что и утром, если не меньше. Только дневной сон с фазой БДГ (средней продолжительностью 90 минут), стимулировал систему отдаленных ассоциаций мозга и помог испытуемым искусно объединить несовместимые понятия.

Обзор ритмов

Ритм вдохновения: период, когда мозг объединяет кажущиеся не связанными идеи в неожиданные моменты озарения.

Ритм БДГ: помощь девяностоминутного сна с фазой БДГ в переходе от поиска решения к озарению.

Неподходящее время сводить воедино

10.00–14.00 для Львов и Медведей, 16.00–23.00 для Дельфинов и Волков. Часы пиковой активности предназначены для сбора информации, которая будет храниться в памяти (при желании мозг даст подсказку). В это время не пытайтесь увязать все воедино. Впитывайте информацию и включите чувственное восприятие.

Оптимальное время сводить воедино

Дельфин: 4.00–7.00 — во время фазы БДГ и в течение получаса после пробуждения. Дельфинам днем не спать!

Глава 12. Творчество

Лев: 3.00–6.00 — во время фазы БДГ и в течение получаса после пробуждения.
15.30 — после пробуждения от девяностоминутного сна.

Медведь: 4.30–7.30 — во время фазы БДГ и в течение получаса после пробуждения.
16.00 — после пробуждения от девяностоминутного сна.

Волк: 5.00–8.00 — во время фазы БДГ и в течение получаса после пробуждения.

ПИСАТЬ РОМАН

Провал: сидеть перед чистым листом и не написать ни строчки.

Успех: писать во время творческого подъема, а редактировать на пике аналитических способностей.

Простая наука

Я не питаю никаких иллюзий по поводу любого этапа писательской работы. Не так уж легко сидеть и смотреть на чистый лист бумаги или экран компьютера. Мигающий курсор *всегда* пугает.

Каким бы страшным ни было это занятие, с правильным биовременем будет легче. **Вы можете найти новый сюжетный поворот или написать диалог, когда мозг готов к творчеству, и редактировать текст, когда мозг настроен на анализ и стратегию.**

Ритм творчества почти противоположен другим когнитивным функциям — запоминанию, принятию решений, вниманию и планированию, — которые лучше выполнять в периоды максимальной активности. Но творчество — то, что нужно сделать, чтобы оживить придуманную реальность, — наиболее успешно во время *минимальной* активности. В исследовании¹⁷ Университета Альбион измерили циркадные предпочтения 428 студентов и разделили их на утреннюю, вечернюю и промежуточную группы, а затем попросили решить две категории задач — творческие и аналитические — во время двух отдельных сеансов тестирования: одного утром, а другого — вечером. На решение каждой группы задач студентам давалось четыре минуты.

Творческие вопросы исследования были такими.

- **Задача заключенного.** Заключенный пытается бежать из башни. В камере он нашел веревку длиной вполтину меньше той, что нужно, чтобы безопасно спуститься на землю. Он разделил ее пополам, связал обрывки и сбежал. Как ему это удалось?¹⁸
- **Задача с фальшивой монетой.** Продавцу антикварных монет предложили купить очень красивую бронзовую монету. С одной стороны на ней голова императора, а с другой стоит дата — 544 год до н.э. Продавец осмотрел ее и вместо того, чтобы купить, вызвал полицию. Почему?¹⁹

- **Задача с кувшинками.** Количество кувшинок удваивается каждые 24 часа. В начале лета в озере только одна кувшинка. Чтобы поверхность озера полностью закрылась кувшинками, требуется 60 дней. На какой день озеро будет покрыто наполовину?²⁰

Аналитические задачи таковы.

- **Задача про возраст.** Отец Боба в три раза старше, чем Боб. Они оба родились в октябре. Четыре года назад отец Боба был старше его в четыре раза. Сколько лет Бобу и его отцу?²¹
- **Задача про холостяков.** Пятеро мужчин — Энди, Билл, Карл, Дейв и Эрик — ходят вместе ужинать и съедают пять блюд (рыбу, пиццу, стейк, тако и блюдо тайской кухни) с понедельника по пятницу. Каждый вечер один из холостяков выбирает ресторан и платит за всех. Эрику пришлось пропустить ужин в пятницу. Карл угощает в среду. В пятницу друзья едят в тайском ресторане. Билл, который терпеть не может рыбу, угощает всех первым. Дейв выбрал стейк-хаус накануне вечера, когда один из друзей угощал всех в пиццерии. Кто в какие дни платит и какую еду предпочитает?²²
- **Задача с цветами.** Четыре женщины — Анна, Эмили, Изабель и Ивонн — получили цветы от своих мужчин — Тома, Рона, Кена и Чарли. Друг Анны Чарли не подарил ей розу. Том подарил своей подруге (не Эмили) нарцисс. Ивонн получила лилию, но не от Рона. Какой цветок (гвоздику, нарцисс, лилию, розу) получила каждая женщина и кто ее мужчина?²³

Как видите, для творческих вопросов нужна находчивость, а над аналитическими нужно потрудиться.

Студенты дали больше правильных ответов в аналитической категории во время, соответствующее их хронотипу. Во время спадов активности они давали больше правильных ответов на творческие вопросы. Именно поэтому я рекомендую **писать во время спадов, а редактировать во время подъемов уровня активности.**

Если вы пишете технические или бизнес-тексты, то есть выполняете менее творческую работу, можно писать и редактировать в периоды подъема. Если ваша задача в том, чтобы четко, емко и ясно изложить факты, сконцентрируйтесь, не отвлекаясь на всякие мысли.

Период спада можно вызвать намеренно. Как? **Ритмом интоксикации.** Ученые из Университета Чикаго изучали²⁴, как алкоголь влияет на творческий

процесс. Исследование называлось «Откупоривание музыки». Одни испытуемые остались трезвыми, а других поили коктейлем с водкой и клюквенным соком. Они пили до достижения 0,075 промилле в крови. Для мужчины весом 72 кг это примерно три с половиной бокала (в США разрешенный законом уровень составляет 0,08 промилле). Все испытуемые проходили ТОА, и те из них, которые находились под влиянием алкоголя, ответили на большее количество вопросов и быстрее, чем контрольная группа.

Как определить, когда вы наиболее восприимчивы к алкоголю, если собрались «откупорить музу»? См. раздел «Употреблять алкоголь» на с. 206 (кстати, я этого не рекомендую, но уж точно следует пить не менее чем за три часа до сна).

Ритм рутины — не слишком ли это? Я так не думаю. Рутинная писательская работа приучает искру творчества загораться в одно и то же время каждый день. Вместо упоминания очередного исследования я приведу высказывания известных писателей о пользе того, чтобы браться за перо по расписанию. Что может быть лучше советов знаменитых и популярных авторов?

Работая над романом, **я встаю в 4.00 и работаю пять-шесть часов.** Днем у меня 10-километровая пробежка или заплыв на полтора километра (или и то и другое), потом я немного читаю и слушаю музыку. Ложусь спать в 21.00. По этому расписанию я живу каждый день без исключений. **Повторение само по себе приобретает важность, это некая форма гипноза, позволяющая достичь глубокого погружения в сознание.**

Харуки Мураками

Когда я работаю над книгой или рассказом, то **пишу ежедневно, садясь за стол с первыми лучами солнца.** Никто не мешает, и еще прохладно или даже холодно, но начинаешь работать и согреваешься. Перечитываешь написанное и, остановившись, как всегда, когда знаешь, что произойдет дальше, продолжаешь с того же места. **Пишешь, пока не дойдешь до такого состояния, когда еще остались силы и известно, что будет дальше, вот тогда останавливаешься и стараешься дожить до следующего дня, чтобы снова продолжить.** Начинаешь, скажем, в шесть утра и можешь писать до полудня или закончить раньше.

Эрнест Хемингуэй

Я пишу утром, а потом отправляюсь домой примерно в середине дня и принимаю душ, потому что процесс писания, как известно, — тяжелый труд и после него требуется тщательное омовение. Потом иду в магазин — я люблю готовить — и притворяюсь обычным человеком. Готовлю себе ужин, а если приходят гости, зажигаю свечи, включаю приятную музыку и все такое. **Затем, когда посуда убрана, я читаю написанное утром.** И, как правило, из девяти страниц я оставляю две с половиной или три.

Майя Энджелу

Я предпочитаю просыпаться пораньше. Очень рано. Обычно в четыре утра. Мое утро начинается с того, чтобы дать солнцу встать первому. И если мне это не удастся, то лишь потому, что голова переполнена словами и мне необходимо сесть за стол и начать вываливать их в файл. Я всегда просыпаюсь со звучащими в голове предложениями. Поэтому каждый день садиться за стол — для меня настоящая необходимость.

Барбара Кингсолвер

Мне необходимо посидеть час в одиночестве перед ужином и что-нибудь выпить, чтобы просмотреть написанное за сегодня. Днем я этого делать не могу, потому что еще не в состоянии абстрагироваться. Алкоголь помогает. Он отделяет меня от текста. Этот час я провожу, вычеркивая одно и вписывая другое. **На следующий день я начинаю заново то, что сделала накануне,** с помощью вечерних заметок.

Джоан Дидион

Как и спальня, кабинет писателя должен быть интимным местом, куда вы отправляетесь мечтать. **Расписание — каждый день начинать примерно в одно и то же время, заканчивать, когда тысячи слов выплеснуты на бумагу или в файл, — нужно, чтобы приучить себя,** подготовить к мечтам так же, как вы готовитесь ко сну, ложась в постель примерно в одно и то же время и следуя одним и тем же ритуалам.

Стивен Кинг

Хронотипы известных писателей²⁵

Дельфин

Александр Дюма
Франц Кафка

Марсель Пруст
Уильям Шекспир

Чарльз Диккенс

Лев

Майя Энджелоу
У.Х. Оден
Бенджамин Франклин
Виктор Гюго

Харуки Мураками
Флэннери О'Коннор
Сильвия Плат
Курт Воннегут

Тони Моррисон
Джон Милтон
Эдит Уортон

Медведь

Джей Остин
Стивен Кинг

Томан Манн
Сюзан Зонтаг

Джордж Оруэлл

Волк

Рэй Брэдбери
Ф. Скотт Фицджеральд
Чарльз Дарвин
Джеймс Джойс

Гертруда Стайн
Уильям Стайрон
Хантер С. Томпсон
Дж. Р.Р. Толкин

Владимир Набоков
Вирджиния Вульф
Кингсли Эмис
Марк Твен

Обзор ритмов

Ритм творчества: придумывание в периоды спадов, редактирование написанного на пике активности.

Ритм интоксикации: творческий прилив с помощью алкоголя.

Ритм рутины: составление расписания дня (начинать и заканчивать работу в одно и то же время каждый день).

Неподходящее время писать роман

14.00–15.30, 0.00–7.30. Когда не *следует* писать или редактировать роман? Во время дневного или ночного сна, когда консолидируется память и создаются отдаленные ассоциации, способствующие творчеству на следующий день.

Оптимальное время писать роман

Дельфин: писать 8.00–10.00, редактировать 16.00–18.00.

Лев: писать 20.00–22.00, редактировать 6.00–8.00.

Медведь: писать 18.00–23.00, редактировать 10.00–14.00.

Волк: писать 8.00–11.00, редактировать 18.00–22.00.

Утренние страницы

Джулия Кэмерон, автор книги «Путь художника» с практическими советами для творчества, которая разошлась миллионным тиражом, предлагает аудитории писать утренние страницы — три рукописные страницы потока сознания. Как она объясняет на видео²⁶ на своем сайте, «писать можно что угодно, например „я забыла купить наполнитель для кошачьего туалета“ или „надо постирать занавески“. Кажется, это не имеет отношения к творчеству, но смысл в том, чтобы прояснить сознание. Вы будто берете портативный пылесос, вычищаете каждый его уголок и все это записываете».

Кэмерон советует читателям не прерывать поток сознания, даже если он заведет в туманные или мрачные закоулки. «Люди часто думают, что нужно писать красиво. Я говорю — нет. Нужно ныть, писать о пустяках и выражать недовольство, — рассказывает она. — Пишите все, что приходит в голову. Как будто записываете так называемые „облачные мысли“, проходящие сквозь сознание и приближающиеся к потайным углам вашей души. Вы встречаете свою теньевую сторону и приглашаете ее выпить кофе. Я заметила, что, если изливать негатив на бумагу, он перестает

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

циркулировать в сознании. Утренние страницы — очищающее упражнение, они делают предстоящий день более осознанным».

Это страницы не для вашего романа и не для чужих глаз, они только ваши. Это не стихи и не дневник. Поток сознания, как она говорит, — очищающий процесс, который на самом деле экономит вам время. Автор говорит, что у нее они отнимают 30–40 минут. Но делают последующие действия более эффективными и подстегнут мотивацию, что является чистой хронометрической выгодой. Я поддерживаю все, что нейтрализует негатив и дает больше времени для достижения успеха.

Когда включить утренние страницы в свой хроноритм?

Дельфин: 6.30–7.00.

Лев: 6.00–6.30.

Медведь: 7.00–7.30.

Волк: 7.00–7.30.

ГЛАВА 13

Финансы

Покупать	280
Разбогатеть	284
Заключать сделки	289
Продавать	293

ПОКУПАТЬ

Провал: тратить безумные деньги на ненужные вещи из-за эмоциональной реакции на внешние и внутренние сигналы.

Успех: тратить разумно и тогда, когда вы способны принимать рациональные решения.

Простая наука

Очевидная разница между хождением по магазинам и покупками в том, что только в одном из случаев деньги меняются на товары или услуги. Теоретически можно целый день ходить по магазинам и не потратить ни копейки. За просмотр денег не берут. Это можно делать ради развлечения, чтобы убить время или ознакомиться с ассортиментом товаров.

Самое подходящее время для покупок — тогда, когда вы забыли кошелек дома.

Можете мне поверить. В розничных магазинах — в торговых центрах и онлайн — используют все для того, чтобы вы *немедленно* достали свою кредитку. Магазины вкладывают миллионы в изучение способов воздействия на эмоции покупателей и отключения у них всяческой рациональности.

Они делают все, чтобы вы не устояли. Соблазняют: «Суперраспродажа!», «Купи два, один бесплатно!» — и вот вы уже бездумно бросаете товар в корзину. Медведи и Волки более подвержены **ритму импульсивных покупок**, чем осторожные Львы и Дельфины. В определенных обстоятельствах все могут стать жертвой мгновенной покупки, о которой впоследствии пожалеют.

Особенно это касается женщин предклимактерического возраста в лютеиновой фазе цикла (то есть между овуляцией и менструацией). И это не сексизм, а научный факт. По результатам опроса¹ 443 женщин от 18 до 50 лет, в лютеиновой фазе у них снижен контроль над тратами и импульсивными покупками по сравнению с фолликулярной фазой и овуляцией. К тому же они не жалели об этих покупках, а это означает, что в это время контроль над тратами, основанный на чувстве вины и сожаления, отсутствовал. Импульсивные траты + попустительство = кредит. Я не осуждаю их, это лишь факты.

Женщины и мужчины в состоянии возбуждения — не сексуального, а радости и веселья — в равной степени склонны к импульсивным покупкам. Поэтому

магазины всегда привлекательно оформлены (яркие огни, цвета, ароматы, музыка). И мы начинаем на это «тарашиться» — в переносном и в прямом смысле, поскольку при возбуждении зрачки расширяются. В состоянии повышенного возбуждения человека легко сбить с толку, он забывает, что собирался купить изначально, и заглядывается на то, чего не было в его списке². Экспериментально подтверждено³, что чем шире зрачки покупателя и красочнее оформление магазина, тем сильнее похудеет его кошелек.

- Чтобы избежать ритма импульсивных покупок, стоит ходить в магазин тогда, когда оформление магазина с наименьшей вероятностью приведет вас в состояние возбуждения. Как я уже объяснял, есть три типа возбуждения: энергия, напряженность и чувственный тон (радость), и все они подстегивают импульсивность.
- Вечерние типы склонны к тревожности и низкому уровню радости по сравнению с утренними типами⁴. У утренних типов уровень энергии обычно выше, чем у вечерних, до 17.00.

И в трехмерной модели...

Волки, Дельфины и встающие позже Медведи менее подвержены импульсивным покупкам в торговых центрах в дневное время.

Львы и рано встающие Медведи лучше контролируют свои траты утром, но вечером подвержены соблазнам.

Многие покупают не потому, что им весело, а по противоположной причине: им грустно, и трата денег делает их счастливее (пусть даже временно). **Ритм шоппинг-терапии** может помочь разогнать тучи над головой⁵. Как? Иногда кажется, что жизнь выходит из-под контроля, но решение купить что-то помогает нащупать почву под ногами. Волкам и Медведям, которым чаще нужно поднимать тонус, следует ограничить свои траты и не покупать все, за чем протянули руку.

Ритм Типа А касается объединения покупательских желаний и личностных качеств. Амбициозные типы (Львы) в большей степени материалисты и склонны рассматривать приобретения как цель достижения личного успеха. Исследование⁶ с участием 193 австралийцев продемонстрировало прямую связь между жаждой потребления и личностными характеристиками Типа А — духом соперничества и агрессивностью. Вещи для них — новый автомобиль, большой дом, браслет с бриллиантами — как военные трофеи. Как психолог я чувствую себя обязанным тактично предупредить тех, кто в приобретательстве видит способ

подчеркнуть свой статус: вы — это не ваше имущество. В конце концов покупка вещей для демонстрации собственных достижений покажется бессмысленной. Но это прозрение, скорее всего, наступит не раньше 70 лет, до тех пор можете наслаждаться своими игрушками.

Дельфины, как правило, принадлежат к Типу А, но ближе к невротическому и тревожному концу спектра. Это может лечь тяжким бременем на их кошельки. Согласно израильскому исследованию⁷, когда люди попадают в пекло (а 139 испытуемых жили в городе, регулярно подвергавшемся ракетному обстрелу), то отправляются за покупками для снятия стресса. Приобретение вещей не делало их счастливее и не давало ощущения безопасности, но они все равно покупали.

Еще кое-что, на что стоит обратить внимание, чтобы сохранить свой бюджет, — **ритм голода**. Как известно, *никогда* не стоит ходить за продуктами, будучи голодным, или вы унесете из магазина все. Голод подстегивает траты и на непродовольственные товары⁸. В эксперименте голодные испытуемые быстрее и с жадностью хватали товары, даже несъедобные, такие как зажимы для бумаг. В полевом исследовании ученые опросили 81 покупателя о степени голода на выходе из гипермаркета и просмотрели их чеки. Голодные приобрели больше непродовольственных товаров и потратили примерно в два раза больше, чем сытые, вне зависимости от настроения и длительности пребывания в магазине.

Обзор ритмов

Ритм импульсивных покупок: искушение перед покупкой во время возбуждения (и для женщин — перед менструацией).

Ритм шопинг-терапии: покупки с целью улучшения настроения.

Ритм Типа А: покупка как способ измерить свои личные достижения; покупка в состоянии сильного стресса или тревоги.

Ритм голода: большие траты на пустой желудок.

Неподходящее время для покупок

Неподходящим считается период, когда вы склонны тратить больше.

Женщины: в течение недели до менструации и за два часа до еды.

Мужчины: за два часа до еды.

Оптимальное время для покупок

«Оптимальным» считается время, когда вы не склонны к излишним тратам и покупаете: 1) не на голодный желудок, 2) в периоды спада энергии и 3) при сниженном возбуждении. Иными словами, после обеда.

Дельфин: 13.00.

Лев: 12.00.

Медведь: 14.00.

Волк: 15.00.

«В „Амазон“, наверное, думают, что я умерла»

Дельфин Стефани рассказывала, что вечером после ужина она проводит время за просмотром веб-сайтов. «Мне казалось, что шопинг расслабляет, но когда я узнала о склонности к приобретательству во время стресса, то поняла, что и сама делала покупки в состоянии возбуждения. Это была рефлекторная реакция. При первых признаках нервозности — с вечерним приливом уровня кортизола — я садилась за компьютер. Сейчас я пользуюсь приложением для блокировки сайтов интернет-магазинов в определенные часы и занимаюсь в это время другими вещами, которые действительно успокаивают: например, читаю или принимаю ванну. Уверена, в „Амазон“ думают, что я умерла! И вот что хочу сказать: счета по кредитной карте стали гораздо меньше».

РАЗБОГАТЕТЬ

Провал: попытки сколотить состояние, используя стратегии, противоречащие личностным характеристикам своего хронотипа.

Успех: пользоваться преимуществами личностных характеристик своего хронотипа, чтобы разбогатеть.

Простая наука

Эта книга не затрагивает вопросы «как» или «что». За подсказками по инвестированию, накоплениям и инсайдерским сделкам вам придется обратиться к другим источникам. И конкретных хитростей о времени дня и дне недели для составления хеджированного портфеля (что бы это ни значило) у меня тоже нет. Я расскажу вам о том, как личностные характеристики каждого хронотипа можно обернуть в свою пользу, стремясь к устойчивому финансовому положению.

Например, среди успешных Львов распространен **ритм утреннего ритуала**. Они рано встают и по максимуму используют несколько часов тишины до того, как проснется весь мир. В список гигантов бизнеса, которые просыпаются до 6.00, входят настоящие и бывшие генеральные директора Apple, AOL, Bloomberg, Cisco, Conde Nast, Chrysler, Disney, General Electric, General Motors, Oxygen, PepsiCo, Procter & Gamble, Starbucks, Unilever, Virgin, Xerox, — и он далеко не полный. Почему богатейшие люди ставят бодрствование выше сна и вылезают из кровати с первыми лучами солнца? Страсть к достижениям заложена в их ДНК.

Львы амбициозны, склонны к соперничеству, преуспевают в бизнесе чаще, чем другие хронотипы, и нередко указывают на свой график как на причину успеха. Бизнес-журналист Лора Вандеркам написала на эту тему целую книгу под названием «Что самые успешные люди делают до завтрака» с описанием утренних ритуалов десятков богатых и влиятельных личностей. Итак, чем же они заняты, пока остальные спят? По словам Вандеркам, они делают зарядку, работают над интересными проектами, медитируют, составляют списки дел, проводят время с семьей, разрабатывают стратегии для масштабных планов, проверяют почту, входят в курс дел и связываются, как можно предположить, с другими Львами для разработки плана мирового господства.

«Рано в кровать, рано вставать, горя и хвори не будете знать» — эту поговорку часто приписывают Льву Бенджамину Франклину, который также был ярким сторонником

планирования дня и начинал свое (раннее) утро с вопроса: «Что хорошего я сделаю сегодня?» Его утренний ритуал с 5.00 до 8.00 включал «подъем, омовение, обращение ко Всемогущему Богу; измышление дел предстоящего дня и принятие решений; продолжение дел текущих; завтрак». Или более современными словами: «Встать, принять душ, заняться медитацией, спланировать дела на предстоящий день и пообещать их выполнить, войти в курс текущих дел, а потом ПОЕСТЬ!» Неплохой план.

Дельфины и Медведи утром малоактивны, и заставлять себя следовать утренним ритуалам Льва будет для них потерей времени, необходимого им для избежания депривации (которая ни для кого НЕ станет дорогой к процветанию). Тем, кому нужно больше времени, чтобы раскататься, стоит обратить внимание на **ритм гениальной идеи**, то есть использования творческого времени для поиска блестящих идей, которые принесут им доллары.

Прежде чем углубляться в конкретику идей, вкратце объясню их происхождение. Есть три системы мозга, отвечающие за генерацию идей.

- **Контрольная система.** В нее входят префронтальная кора и задняя теменная кора. Они включаются, когда вы сосредоточены и сконцентрированы на решении сложных проблем.
- **Система воображения**, или система по умолчанию, которая включает области префронтальной коры, медиальную область височной доли и другие области. Это «блуждающие мысли», система грез наяву, когда мысли возвращаются в прошлое или проецируются в будущее.
- **Система гибкости**, что находится в дорсальной части передней поясной коры и в островковой доле, держит вас в курсе происходящего внутри и вне тела и определяет степень значимости мыслей в каждый момент времени. Возможно, это будет «хочу есть» или следование в систему воображения и в контрольную систему, чтобы помечтать и сконцентрироваться на великой идее.

Если сложить эти три системы вместе, то вы сможете придумать, осознать и отшлифовать свою великую идею.

Но когда? *Когда* наступит озарение? Честно говоря, это может произойти в любой момент. В Северо-Западном университете использовали ЭЭГ и МРТ, чтобы засечь нейронную активность в моменты «Эврика!» у испытуемых⁹. Ученые обнаружили, что внезапные озарения и есть внезапные. Они могут не иметь ни малейшего отношения к предшествующим мыслям, возникают по собственному расписанию, непредсказуемы, и отследить их невозможно.

Разум в период спада подготовлен к внезапному озарению¹⁰. Когда мозг «отдыхает», он не бездействует. Он активно обрабатывает воспоминания и идеи. Творческая мысль, окруженная золотистой дымкой, не посетит во время чтения газеты, просмотра телевизора, проверки почты или зависания в интернете. Но это может случиться в душе, во время резки салата, медитации, когда вы сидите, уставившись в пространство, или лежите в постели в ожидании звонка будильника. В Google, компании, осведомленной о механизме творчества, такое случается в так называемых 20% времени, — эту часть дня некоторые инженеры посвящают грезам наяву в ожидании новых идей.

У Медведев и Дельфинов есть много возможностей для продуктивного «умственного дрейфа», когда они ничем не заняты и им не нужно концентрироваться. Я рекомендую им воспользоваться примером Львов и составить список периодов, когда они могут пометать минут двадцать без определенной цели. Возможно, сразу после пробуждения, дневного спада активности или при приеме горячей ванны или душа перед сном.

Волки — творческие существа по природе. Пожалуй, у них даже многократно гениальных идей при недостатке организованности и последовательности. Я всегда считал, что Волкам и Львам стоит быть деловыми партнерами: Волк будет генерировать идеи, а Лев — воплощать их.

У Волков есть еще одно тайное оружие обогащения, которым не обладают Львы. Не догадываетесь?

Что свойственно очень богатым людям? Разумеется, у них есть связи, они много и усердно работают — все это важно. Но еще — способность идти на риск. **Ритм риска** «оседлали» преимущественно Волки. Исследование¹¹ Университета Чикаго охватило 172 мужчин и женщин от 20 до 40 лет.

Их разделили по хронотипу и протестировали по шкале DOSPERT (Domain Specific Risk Taking) для определения уровня комфорта в пяти сферах: этической, финансовой, здоровья и безопасности, отдыха и развлечений и социальной. Оценивалась реакция испытуемых по шкале от одного до семи баллов (где 1 балл означает «очень маловероятно», а 7 — «очень вероятно») в следующих ситуациях.

1. Признание того, что ваши вкусы отличаются от вкусов вашего друга.
2. Поход на природу.
3. Ставка на лошадиных бегах в размере дневного дохода.
4. Инвестирование 10% годового дохода в диверсифицированный фонд умеренного роста.

5. Неумеренное потребление алкоголя на общественных мероприятиях.
6. Внесение сомнительных вычетов в налоговую декларацию.
7. Демонстрация несогласия с авторитетными лицами по важному вопросу.
8. Ставка в размере дневного дохода при игре в покер с высокими лимитами.
9. Интрижка с женатым мужчиной или замужней женщиной.
10. Выдача чужой работы за свою.

Результаты таковы.

Мужчины-Львы больше других склонны идти на социальный риск: не соглашаться с авторитетными лицами и откровенно высказываться на встречах.

Первый приз за остальные риски достался Волкам. Женщины-Волки продемонстрировали тенденцию к этическим, финансовым и связанным со здоровьем рискам, а мужчины-Волки — к связанным с отдыхом и развлечениями.

Волки импульсивны и всегда ищут новизны, но, кроме того, они еще и интеллектуалы. Их риски просчитаны. В любой команде должен быть Волк, который скажет: «А давайте попробуем!» Может, они и совершают ошибки, но достаточно умны, чтобы сделать нужные выводы.

Обзор ритмов

Ритм утреннего ритуала: продуктивное использование раннего утра Львами.

Ритм гениальной идеи: период, когда все хронотипы витают в облаках, чтобы выносить гениальную идею, которая их обогатит.

Ритм риска: период, когда Волки отчаянно балансируют на своем уровне комфорта и могут на бульдозере проложить себе путь к богатству.

Неподходящее время, чтобы разбогатеть

12.00–14.00. Во время обеда все хронотипы активны и сосредоточены и, следовательно, не теряются в мечтах и не склонны к риску.

Оптимальное время, чтобы разбогатеть

Дельфин: 9.00–12.00 — мечты во время сонной инерции.

Лев: 6.00–9.00 — когда весь мир в вашем распоряжении.

Медведь: 7.00–9.00 — мечты во время сонной инерции, 20.00–23.00 — вечерняя эйфория.

Волк: 7.30–10.00 — мечты во время сонной инерции, 21.00–0.00 — вечерняя эйфория.

ЗАКЛЮЧАТЬ СДЕЛКИ

Провал: договариваться о покупке машины, дома или о повышении зарплаты, когда вы устали, голодны или безрассудны, и оказаться проигравшей стороной в сделке.

Успех: договариваться о покупке машины, дома или о повышении зарплаты на пике концентрации и энергии и оказаться выигравшей стороной в сделке.

Простая наука

Сейчас вы уже знаете, что будете проникательны, сильны и трезвы в периоды пиковой активности.

- **Дельфин:** в середине дня.
- **Лев:** рано утром.
- **Медведь:** в середине утра.
- **Волк:** рано вечером.

В это время вы сможете сделать все необходимые подсчеты и четко вести переговоры. Также вы знаете, что независимо от времени суток из-за депривации сна вы будете раздражительны, прибиты и неспособны отстаивать свои интересы в полную силу.

Однако для деловых переговоров важно не *только* быть в наилучшей форме с хроноритмической точки зрения. Нужно учитывать и другие факторы, касающиеся как ваших способностей, так и способностей оппонента.

Ритм бессердечия — время дня, когда этические границы размыты. Психологи называют это эффектом морали. Любой, кто отправляется в автосалон, знает, что каждая участвующая в переговорах сторона приложит все усилия, чтобы договориться о выгодной для себя цене, и скажет или сделает для этого что угодно. Люди более (или менее) склонны к неэтичному поведению в определенное время суток. В Корнеллском университете и Университете Джона Хопкинса выяснили¹², что вероятность жульничества в азартных играх определяется временем суток. Испытуемым предложили играть, для выигрыша им дали финансовые стимулы (чем больше счет, тем больше денег) и попросили самостоятельно считать очки. Утренние типы были честнее в подсчете утром, а вечерние

типы — вечером. Ни один тип не оказался честнее другого, и у каждого обнаружались периоды, когда они шли на компромисс с моралью.

Поскольку все читатели этой книги — честные, добропорядочные граждане, которые не соврнут и не будут жульничать ради собственной выгоды, просто вычислите хронотип своего оппонента — скажем, продавца в автосалоне — и назначьте время переговоров, исходя из его эффекта морали. У уставших людей мораль не на высоте, а в состоянии активности люди честнее. Нужно всего лишь задать несколько вопросов в начале переговоров.

1. «Сегодня ночью я совсем не спал. А вас не мучает бессонница?» **Если продавец Дельфин, назначайте переговоры на дневное время.**
2. «Давайте устроим тест-драйв пораньше. Вы в 6.30 сможете?» Если продавец не Лев, он предложит встретиться позже. Если же он согласился встретиться утром и полон энергии, будьте уверены — он член прайда. Если продавец Лев, спокойно назначайте переговоры на утро.
3. «Меня так клонит в сон после обеда. Как будто мне в суп подмешали снотворное. У вас такого не бывает?» Если он с готовностью и искренне соглашается, то он, скорее всего, Медведь (это в любом случае наиболее вероятно, исходя из процентного соотношения). Если продавец Медведь, назначайте переговоры на середину дня.
4. «Во сколько вы закрываетесь? Раньше восьми вечера я не смогу». Львы к этому времени будут смертельно уставшими, а Медведи с трудом смогут сдерживать ворчание по поводу задержки на работе. Волк же ухватится за эту возможность. Если продавец Волк, назначайте переговоры на вечер.

Ритм пика определяется также временем суток. Когда наступает пик формы для переговоров? Ответ простой: после обеда.

Исследователи¹³ израильского Университета имени Бен-Гуриона решили определить, основаны ли решения суда на слушаниях об условно-досрочных освобождениях только на фактах или роль играют и другие факторы: психологические, политические, социальные.

Как оказалось, ни один из этих факторов не имел значения, но время слушания относительно времени обеда судьи и его перерыва на полдник оказывало заметный эффект.

Утренние слушания судья начинал с 65% положительных решений, а к обеду их число сводилось к нулю, независимо от обстоятельств слушания и демографических данных заключенного. После обеда количество положительных решений подсаживало обратно до 65%. Можно было предположить, что в предобеденные часы судья отказывает в условно-досрочном освобождении из-за чувства голода. Исследователи же считают, что умственная работоспособность судьи истощалась после нескольких часов «выбора». Подсознательно он, возможно, думал: «Я уже слишком много раз одобрил апелляцию, пора начать говорить „нет“».

Отчасти в предобеденном спаде виновны гормоны. Голодная гипогликемия, известная как «низкий сахар в крови», случается, если не есть более четырех часов, и приводит к спутанному сознанию, головокружению, усталости, тревожности и раздражительности, то есть организм требует: «Хочу есть *немедленно!*» Находясь в таком состоянии, невозможно сосредоточиться ни на чем, кроме еды, и способность даже к обычному разговору, не говоря уже о переговорах, снижается.

Даже судьи устают, принимая решения, и испытывают голод. Обычные граждане не могут позволить себе прервать работу, если устали, проголодались или чувствуют себя выжатыми как лимон. Поэтому стоит планировать переговоры на то время, когда вы хорошо поели и отдохнули, и прийти на них со свежей головой. Если это ваши пятые переговоры на сегодняшний день, готовьтесь к тому, что оппонент вас переиграет. Опыт незаменим, но он не играет столь же важной роли, как выбор правильного времени.

Обзор ритмов

Ритм бессердечия: способность поступиться моралью и этикой и с большей вероятностью склонность ко лжи и подтасовкам.

Ритм пика: период, когда после еды прошло много времени, вы измотаны, проголодались и неспособны сконцентрироваться на переговорах.

Неподходящее время для переговоров

Непосредственно перед обедом, особенно после бессонной ночи. Вы капитулируете.

Оптимальное время для переговоров

Дельфин: 14.00 — после обеда и следующего за ним дневного спада сил и внимательности.

Лев: 8.00 — после завтрака.

Медведь: 15.00 — после обеда и следующего за ним дневного спада сил и внимательности.

Волк: 16.00 — после обеда и следующего за ним дневного спада сил и внимательности.

«Я научился говорить „нет,,»

«Как супервайзеру отдела мне приходилось весь день вести переговоры с поставщиками и сотрудниками, — рассказывает **Бен, Медведь**. — Я не заключаю сделки на крупные суммы, а занимаюсь более мелкими вопросами: например, решаю, когда работник может пойти в отпуск или кто в какую смену будет работать. Они всегда стараются выбить лучшие условия для себя, а мне надо думать обо всем отделе. В любом случае информация о переговорах меня заинтересовала. Я захотел проверить, действительно ли я днем чаще иду на уступки, чем вечером. И наука не обманула. Когда я устаю, то быстро сдаюсь, особенно если оппонент энергичный. Я не в состоянии противиться Льву, который просит об одолжении с утра, или Волку, если он набрасывается на меня в конце дня. Если я быстро соглашаюсь, то позже возникают проблемы и мне приходится в поте лица заделывать дыры. Поэтому в отделе я объявил, что по личным делам, вопросам отпуска и подмены принимаю только с 15.30 до 16.00. Это невероятно упростило мне жизнь! Я теперь лучше подготовлен и научился говорить: „Нет, меня это не устраивает,,».

ПРОДАВАТЬ

Провал: невозможность никого убедить приобрести то, что продаете.

Успех: вы излучаете благонадежность и с минимальными уговорами склоняете покупателя или клиента приобрести ваши товары или услуги.

Простая наука

Танец между продавцом и покупателем очень деликатный. Кажется, что вы уже успешно привели клиента или потребителя к решению заплатить, но потом он внезапно выходит из игры. Не всегда легко понять, что склонит чашу весов в вашу пользу. Некоторые — прирожденные продавцы и могут продать снег белому медведю. Но большинству для заключения сделки понадобятся хронометрические хитрости.

Возможно, самое важное для продавца — вызвать доверие. **Ритм благонадежности** нарисован у вас на лбу. Не нужно обладать красотой, чтобы казаться честным человеком. Внешняя привлекательность даже *мешает* доверию. В эксперименте¹⁴ Принстонского университета ученые создали изображения 11 женских лиц, которые по объективным показателям варьировались от «непривлекательных» до «очень привлекательных» с «обычными» лицами между ними. Затем участники эксперимента по 9-балльной шкале оценивали лица на благонадежность. Результаты показали, что наименее и наиболее привлекательные лица считаются менее благонадежными, чем «обычные».

В Швеции ученые попросили 40 участников оценить лица людей на фотографиях по параметрам усталости и грусти¹⁵. Некоторые из изображенных людей действительно были измотаны — они не спали 31 час до съемки. Участники оценивали людей с депривацией сна, а их красивыми не назовешь: глаза с нависшими веками, красные и опухшие, с темными кругами, углы рта опущены, морщины более заметны. Усталых людей испытуемые описали как «грустных». Грусть — распространенная эмоция, но продавцам она не к лицу и не пробуждает доверия.

Не пытайтесь продавать, когда вы устали и в часы, когда вам следует спать.

Дельфины: мне очень жаль, но вы вряд ли сделаете головокружительную карьеру в продажах.

Удачную продажу не провернешь при отчаянной необходимости продать. В определенное время суток гормональный фон делает человека агрессивным. А покупателя агрессия отталкивает. Повышение гормона агрессивности, тестостерона, снижает межличностное доверие¹⁶. Протестировав 16 женщин с использованием МРТ, ученые выяснили, как реагирует мозг в момент оценки благонадежности людей. Единственной основой для вынесения суждения было выражение лица оцениваемых. Испытуемые, которым ввели тестостерон, с меньшей вероятностью по сравнению с контрольной группой оценивали лицо как благонадежное. Во время выработки гормона агрессии покупатель вряд ли сочтет продавца заслуживающим доверия. У среднестатистического Медведя пик выброса тестостерона приходится на раннее утро и на период после физических упражнений. Если вы занимаетесь продажами, знайте, что в это время вы можете оттолкнуть покупателя.

В японском исследовании¹⁷ провели аналогичную связь между повышенным уровнем кортизола и недоверием. У кортизола есть четкий циркадный ритм, но он может подниматься в стрессовых ситуациях. Если покупатель кажется нервным, то он не будет вам доверять, и вероятность продажи низка.

Ритм гибкости — когда мозг наиболее активен и способен рассматривать ситуацию с разных сторон — может помочь продавцам. В Мексике тестировали¹⁸ когнитивную гибкость 8 испытуемых каждые 100 минут на протяжении 29 часов. Исполнительные функции резко снижались в периоды спада активности и производительности, что мешало решению проблем и принятию решений. При продажах (когда вам нужно в темпе и с ходу разрешить сомнения потенциального покупателя) в периоды спадов мозг будет работать не так быстро и четко.

К счастью, по крайней мере один ежедневный период спада можно нейтрализовать. Полуночной дневной сон или аналогичное количество времени, проведенное на ярком свете, позволяет преодолеть дневной спад когнитивной гибкости¹⁹.

По сравнению с контрольной группой испытуемые, которые спали или подвигались воздействию яркого света, набрали больше очков в тестах на измерение способности переключаться с одного предмета на другой и думать одновременно о нескольких вещах, а именно способность рассчитывать на два хода вперед и нужна для продаж. Поскольку дневной сон непозволителен для большинства офисных работников, нахождение днем на ярком свете поможет нажать кнопку перезагрузки способностей к продажам.

Обзор ритмов

Ритм благонадежности: момент, когда вы «надеваете свое лучшее лицо», чтобы завоевать доверие потенциального покупателя.

Ритм гибкости: способность думать быстро и о нескольких вещах одновременно, чтобы справиться с возможными возражениями покупателя.

Неподходящее время для продаж

До 10.00 и после 22.00. В это время вы наверняка ощущаете усталость, а это влияет на способность вселять доверие. К тому же ранним утром и поздним вечером вы будете вне пиков когнитивной гибкости.

Оптимальное время для продаж

Дельфин: 17.00–19.00. Уровень кортизола повышен, поэтому вы активны и коммуникабельны. Воспользуйтесь этим для успешных продаж!

Лев: 10.00–15.00. Успейте закончить прежде, чем наступит дневной спад уровня кортизола и вы начнете чувствовать себя (и выглядеть) уставшим.

Медведь: 10.00–18.00. Из Медведей получаются прекрасные специалисты по продажам, и в наилучшей форме они будут с середины утра до конца рабочего дня. Днем сделайте перерыв, чтобы перезагрузить свою когнитивную гибкость, и будете вновь готовы к продажам.

Волк: 16.00–22.00. Выходите на работу в последнюю смену, звоните по телефону и назначайте встречи на время, когда вы активны, кортизол подскакивает и вы готовы блистать.

ГЛАВА 14

Удовольствия

Запоем смотреть телевизор	298
Сидеть в интернете	303
Играть	308
Читать для удовольствия	313
Шутить	316
Путешествовать	319

ЗАПОЕМ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР

Провал: по вечерам смотреть допоздна любимые шоу по телевизору и испытывать потом чувство вины, бессонницу и сонную инерцию.

Успех: смотреть любимые шоу несколько часов с утра и вечером вовремя выключать телевизор, избегая чувства вины и бессонницы.

Простая наука

Сейчас вы уже хорошо знакомы с влиянием времени сна, приема пищи, тренировок, работы, размышлений и обучения на циркадные ритмы. Но развлечения и времяпрепровождение в часы досуга в той же степени могут нарушать либо поддерживать их.

Вечерний просмотр телевизора уже стал традицией. Рабочий день закончен, посуда после ужина вымыта, и семья усаживается на диван, чтобы отдохнуть перед телеэкраном. Мы с семьей тоже смотрим телевизор, и у нас есть любимые шоу — у каждого свои и для совместного просмотра. Иногда мы включаем телевизор в 20.00, и он работает до наступления часа покоя. Три часа сидеть перед мигающим экраном — обычно с телефонами и планшетами в придачу — не самая вредная для здоровья привычка. Но известно, что любые излишества не идут на пользу, и телевизор входит в их число.

Первое, что следует принять во внимание, — **ритм бессонницы**, то есть как синий свет экрана телевизора влияет на цикл сна и бодрствования. Согласно сформировавшемуся в процессе эволюции биовремени, на улице непроглядная темень. И шишковидная железа в растерянности. Пришла ночь, и ей пора заняться секрецией мелатонина, вызывающего сонливость, но этот яркий синий свет, похожий на дневной, вероятнее всего, означает, что вечер еще не наступил и время для выработки мелатонина не пришло. Просмотр телепрограмм на расстоянии трех метров в темной комнате не так сильно сбивает ритм. Но на всех, кто страдает хронической или периодической бессонницей, запойный просмотр близко расположенных экранов смартфонов или планшетов будет оказывать негативное воздействие.

У Дельфинов любой яркий свет после наступления темноты может нарушить ритм выработки гормонов и вызвать многочасовую бессонницу. Интересно, что многие Дельфины думают, что телевизор им необходим, чтобы уснуть. Но на деле он провоцирует цикл депривации сна.

Ритм депрессии, связанный с запойным просмотром телепрограмм, — это феномен «курицы и яйца». Между запойным просмотром и одиночеством, депрессией, импульсивностью и склонностью к зависимостям существует прямая связь¹. Люди, злоупотребляющие телепросмотром, не могли остановиться, чтобы посмотреть еще один эпизод, а за ним следующий и т.д. Но что же было вначале? Депрессия и одиночество или марафонский просмотр сериала «Во все тяжкие»? Это настолько новый психологический феномен, что на момент написания книги ответ науке неизвестен. Однако мы знаем, что Волки чаще других хронотипов страдают от одиночества, депрессии и зависимостей и что они часто засиживаются допоздна у телевизора, нанося дополнительный вред своему и без того рассинхронизированному с социальными нормами биовремени.

Норвежские исследователи² обнаружили связь между использованием устройств с экраном в постели (телевизора, компьютера, игровых приставок и портативных устройств), бессонницей и дневной сонливостью. Эта связь была доказана многократно. Норвежцы также установили, проанализировав поведение более чем 500 испытуемых, что количество времени использования таких устройств в постели согласуется с хронотипом. Утренние типы были склонны к этому в наименьшей степени. Чаще всего этому были подвержены вечерние типы, что дополнительно усугубляло симптомы бессонницы и утренней спутанности сознания.

Волкам просмотр телевизора в ночное время в течение более чем двух часов, без сомнения, затруднит засыпание, принесет ощущение усталости на весь день и усилит деструктивные черты характера.

Ритм переедания также связан с запойным просмотром телевизора. Одна побрякка влечет за собой другую. Существует научно подтвержденный маршрут от дивана к холодильнику. Исследователи Государственного университета Боулинг Грин провели эксперимент³ с участием 116 человек среднего возраста с избыточным весом в рамках программы похудения. Они обнаружили, что запойный просмотр и запойное переедание идут рука об руку. Если вы смотрите телевизор, то будете есть, даже если активно пытаетесь сбросить вес.

Медведей и Волков избыточный просмотр телевизора приводит к потреблению чрезмерного количества калорий. Просмотр телевизора (а следовательно, и переедание) в ночное время — наихудшее из возможных сочетаний, если вы хотите избавиться от лишних килограммов.

Во всех ли случаях запойный просмотр вреден? Конечно нет! Провести воскресенье с любимым шоу и миской попкорна — веселое занятие из разряда

вечных ценностей. Ни на что в мире я не променял бы время, проведенное с сыном за марафоном автомобильного шоу Баррета-Джексона. Хронометрическая хитрость в том, чтобы делать это в дневные часы, когда свет экрана не спровоцирует бессонницу, а переядание не нарушает метаболизм. Просмотр телевизора с семьей и друзьями *спасает* от одиночества и депрессии. Волкам стоит разделить это занятие с кем-нибудь, у кого достаточно самоконтроля, чтобы выключить телевизор после двух-трех эпизодов, разорвав порочный круг этой безобидной на вид зависимости с серьезными эмоциональными последствиями.

Обзор ритмов

Ритм бессонницы: запойный просмотр телевизора (в кровати или вне ее), притормаживающий секрецию мелатонина и приводящий к проблемам с засыпанием.

Ритм депрессии: обострение чувства одиночества и депрессии (или наоборот), в основном у Волков, при запойном просмотре телевизоре.

Ритм переядания: связь одного злоупотребления с другим.

Неподходящее время для запойного просмотра телевизора

После 22.00. Всем хронотипам, чье рабочее расписание соответствует социальным нормам, следует в это время выключать телевизор и переключаться на час покоя (с. 195). Планшеты, телефоны и прочие портативные устройства тоже надо выключить.

Оптимальное время для запойного просмотра телевизора

Дельфин: 10.00–14.00 — позднее утро и начало дня, когда сохраняется сонная инерция. К концу периода ваше сознание становится кристально ясным, а значит, пора выключить телевизор.

Лев: 19.00–22.00 — пока вы приходите в себя. Львам, периодически страдающим бессонницей, не следует просматривать планшет или смартфон в кровати.

Медведь: 15.00–19.00 по выходным. Не поддавайтесь соблазну провести перед телевизором ночь с субботы на воскресенье. Это собьет график сна на неделю вперед.

Волк: 17.00–23.00 по выходным. Не поддавайтесь соблазну провести перед телевизором ночь с субботы на воскресенье. Это собьет график сна на неделю вперед. Волкам не следует смотреть телевизор в одиночку. Если вам составит компанию друг или родственник, то проще будет вовремя выключить телевизор, чтобы не попасть в порочный круг «еще одного эпизода».

Темная триада

Отличное название для сериала, правда? Но на самом деле это психологический термин. Это три личностные черты, которые, соединяясь в одном человеке, могут сотворить из него чудовище.

Психопатия: беспощадность, импульсивность, бессердечность.

Нарциссизм: гордость, самовлюбленность, отсутствие эмпатии.

Макиавеллизм: манипулятивность, лживость, эксплуатация других, склонность к интригам.

Ниже — сокращенная версия личностного теста на темную триаду⁴. Укажите, согласны вы или нет со следующими утверждениями.

1. Неразумно делиться своими секретами.
2. Я предпочитаю тонкие манипуляции, чтобы получить желаемое.
3. Чего бы это ни стоило, нужно привлечь важных людей на свою сторону.
4. Без меня коллективные мероприятия проходят скучно.
5. Мне нравится мстить властям.
6. Расплата должна быть быстрой и ужасной.

Чем с большим количеством утверждений вы согласны, тем темнее ваша личность.

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

Плохие новости для Волков: независимо от пола вы чаще других обладаете этим свойством⁵.

Хорошие новости для всех хронотипов: самые привлекательные и захватывающие персонажи телешоу, которые мы смотрим запоем, демонстрируют обычно эти черты. Если разделить персонажей по хронотипам, злодеи всегда будут ночными существами.

Пройдите тест еще раз, но представьте, что вы — Уолтер Уайт из «Во все тяжкие», Дон Дрейпер из «Безумцев», Серсея Ланнистер из «Игры престолов» или Фрэнк Андервуд из «Карточного домика».

Убедились? Персонажи темной триады — злые, эгоистичные, хитрые, беспринципные и любят манипулировать, но от них невозможно оторваться.

СИДЕТЬ В ИНТЕРНЕТЕ

Провал: блуждать по интернету днем и/или поздно ночью, доводя себя до бессонницы, тяжелой головы наутро, непродуктивности и тревожности.

Успех: искать в интернете интересную и полезную информацию в периоды спада и выключать компьютер за час до сна во избежание бессонницы.

Простая наука

Прежде чем углубиться в тему, я хотел бы провести границу между «интересным и продуктивным» использованием интернета и «тратой времени и умственных ресурсов».

«Интересное и продуктивное» использование — это выход в интернет с ясной целью, для покупок, отправки сообщений, получения информации и поддержания связи в социальных сетях в течение часа в сутки. «Трата времени и умственных ресурсов» (ТВУР) — это все остальное: бесконечный поиск вещей, которые вас на самом деле не интересуют, бездумное кликанье по ссылкам, постоянная проверка соцсетей, граничащая с навязчивым состоянием.

Хотя вы, возможно, знаете, что ТВУР мешает работе, но, скорее всего, не подозреваете, какое влияние она оказывает на ваше биевремя и общее благополучие.

Как известно, все хроно типы в течение нескольких часов в сутки находятся на пике активности. Внимание обостряется, и ощущается прилив энергии. И эта способность к концентрации и возбуждение расходуются на использование интернета. Я и сам иногда проваливаюсь в эту черную дыру. Все начинается гладко, с поиска нужной информации, но когда через три часа я поднимаю голову, то понимаю, что время прошло безрезультатно. Разрешение своему указательному пальцу, кликающему по клавише мыши, завести себя в неожиданные места, может обернуться пользой. В рассеянные, творческие периоды можно напасть на золотую жилу в конце вереницы ссылок. Но в часы пиковой активности лучше проигнорировать эту вереницу, чтобы не растрчивать **ритм продуктивности**.

Социальные сети — враг труда. Угадайте, какой хроно тип наименее устойчив перед зовом Facebook? Выигрывают (или проигрывают?) вечерние типы⁶. Проведенное в Японии среди 196 студентов медицинского факультета исследование⁷ подтвердило зависимость от социальных сетей у представителей хроно типа Волка. Стоит отдельно отметить, что женщины вечернего типа страдают

зависимостью от твиттера. Причина всего этого кроется в импульсивности. Волки видят всплывающее окно уведомления и не могут удержаться, чтобы не взглянуть, что там такое, и все — нет сил оторваться.

Таким образом они вредят своей нервной системе. **Ритм оплошностей**, то есть когда вы находитесь в растерянности и смущении и склонны совершать ошибки, согласуется с тем, как часто вы находитесь онлайн. В британском исследовании⁸, охватившем 210 человек от 18 до 65 лет, установили связь между использованием интернета и нарушениями памяти и моторных функций. Чем больше времени испытуемые проводили со своими смартфонами, тем больше ошибок совершали в повседневной жизни. В число их «когнитивных ошибок» входили опоздания, отсутствие внимания, когда к ним обращаются, забывание вещей и мест и неверное прочтение уличных вывесок.

Как выяснилось, смартфоны отупляют.

Поскольку большинство держат свои смартфоны при себе, носят в кармане или в сумке и постоянно их проверяют, не просто засечь момент, когда трата времени и умственных ресурсов наносит максимальный урон. **Ритм трафика**, то есть когда большинство людей выходят в интернет, хорошо известен и не совпадает с некоторыми хронотипами. Час пик в интернете — время суток, когда трафик на высокоскоростной информационной магистрали самый плотный, — с 19.00 до 23.00. Для Львов и Медведей это вроде бы неплохо. У Медведей в это время спад активности, они могут войти в интернет после ужина, чтобы заглянуть в блоги и посетить сайты, и заканчивают к 22.00, так что интернет не влияет на их биовремя. То же касается и Львов.

Ритм трафика неблагоприятен для Дельфинов, поскольку любая возбуждающая мозг деятельность — клик по заманчивой статье или комментарий к увлекательному посту — разворачивает их перевернутые вверх тормашками гормональную и сердечно-сосудистую системы в обратную сторону.

Волкам приходится труднее всего. Я упоминал, что использование электронных устройств в постели, свойственное в основном Волкам, — причина бессонницы и затуманенного сознания на следующий день⁹.

Я понимаю: трудно ночью выключить планшет. Но, если вы этого не сделаете, это собьет ваше биовремя на несколько дней. Если вам кажется сложным выйти из интернета ночью, то подросткам это в два раза сложнее — эту категорию населения преимущественно составляют Волки.

Исследователи разделили почти 3000 абитуриентов по хронотипу и протестировали на различные личностные характеристики и модели поведения, в том

числе обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), тревожность и привычки к нарушению графика сна¹⁰. Кроме большей склонности к компульсивности и интернет-зависимости, подростки-Волки рассчитывали наверстать упущенный сон в выходные (от чего не было толку) и чаще испытывали тревожность, чем Львы и Медведи. А были ли плюсы? Чем бóльшая поддержка исходила от семей, особенно от матерей, тем меньше были их показатели тревожности, ОКР и интернет-зависимости. Я не пропагандирую чрезмерную родительскую опеку, но нет ничего плохого в том, чтобы сказать ребенку: «Выключи уже наконец эту штуку!»

Большинству хронотипов успешнее удастся избежать черной дыры интернета в дневное время. **Ритм силы воли** изучал социальный психолог Рой Баумейстер, открывший в 1997 году феномен истощения эго, или истощения силы воли. В известном исследовании¹¹ Баумейстера испытуемых сажали за стол, на котором стояла тарелка свежеспеченного печенья и миска редиса. Половину испытуемых попросили есть печенье, а другую половину — менее аппетитную редиску. Затем все должны были решить сложную математическую задачу. Группа «редисок» сдалась через 8 минут, а те, кто наслаждался печеньем, продержались 19 минут. Ученые пришли к заключению, что, прикладывая силу воли к сопротивлению соблазну отведать печенье, группа, которая ела редиску, еще до решения задачи ее полностью истощила, и теоретически ее не хватило бы и на другие подобные задачи.

Я рассказал об этом исследовании своей приятельнице, и она ответила: «Не хочешь истощать силу воли? Тогда просто съешь это проклятое печенье!» Этот ответ, возможно, лишает смысла изначальную цель, стоящую за сопротивлением соблазну. Если съесть печенье днем, не будет ли проще устоять вечером? Здесь есть потенциал для будущего исследования.

Но какое отношение это имеет к самоконтролю в интернете? Их объединяет сопротивление соблазну — съесть лакомое печенье или открыть один из любимых сайтов. Поскольку за день сила воли истощена, вечером труднее заставить себя выйти из интернета. Ритмы силы воли и продуктивности удачно сходятся для Львов и Медведей. У Дельфинов и Волков все не так радужно. Их сила воли сильнее всего утром, а продуктивность нарастает в течение дня.

По иронии, именно технологии спешат на помощь в решении проблемы чрезмерного использования технологий. Как гласит пословица: «И для этого тоже есть приложение». При написании этой главы я пользовался приложением Freedom, заблокировав возможность входить в интернет на три часа.

Аналогичные приложения: Anti-Social, SelfControl, Cold Turkey. Поиск и установка ограничивающих пользование интернетом приложений — это мудрое вложение получаса времени, которое окупится сторицей.

Обзор ритмов

Ритм продуктивности: время суток, когда вы наиболее продуктивны и вам не стоит зря тратить время на интернет.

Ритм оплошностей: период, когда избыточное пользование смартфоном повышает вероятность совершения глупых ошибок.

Ритм трафика: выход большинства людей в интернет и образование плотного трафика на суперскоростной информационной магистрали.

Ритм силы воли: способность сопротивляться соблазну войти в интернет.

Неподходящее время для входа в интернет

Часы максимальной продуктивности, в зависимости от хронотипа; в течение часа перед сном. Сейчас вы уже знаете свои пиковые периоды и время отхода ко сну. Выходите из интернета за час до сна, чтобы не препятствовать вечерней секреции мелатонина.

Оптимальное время для входа в интернет

Дельфин: 9.00–15.00. Заблокируйте интернет до 21.00, выходите не позже 22.30.

Лев: 6.30–18.00. Выходите не позже 21.00.

Медведь: 8.00–11.00. Заблокируйте все сайты, кроме рабочих, до 19.00. Выходите не позже 22.00.

Волк: 9.00–15.00. Заблокируйте интернет до 22.00. Выходите не позже 23.00.

Оптимальное время для твиттера, Facebook и сайтов знакомств

Твиттер. Согласно длившемуся в течение двух лет социологическому исследованию¹² 509 млн твитов, проведенному в Корнеллском университете, пользователи этой сети наиболее активны и жизнерадостны с 8.00 до 10.00 в будни и с 9.30 до 10.30 в выходные. Если вы любите горячие дискуссии, логиньтесь с 22.00 до 23.00, когда сообщения более эмоциональны, а пользователи полностью вовлечены.

Facebook. Наибольшая активность с 19.00 до 20.00 (в будни и выходные), как показало исследование¹³ 2015 года, проведенное Klout and Lithium Technologies, где они проанализировали 100 млн постов. Чтобы пользователи активнее делились размещенной вами информацией, комментировали и ставили лайки, пишите в это время.

Сайты знакомств. По информации двух крупных сайтов знакомств (match.com и plentyoffish.com), самый популярный период года приходится на промежуток между празднованием Нового года и Днем святого Валентина. В какое время пользователи наиболее активны? Вечерами, в 20.00.

ИГРАТЬ

Провал: играть в карты, компьютерные или настольные игры, когда вы склонны к шулерству или проигрышу, и доводить себя до бессонницы.

Успех: играть в карты, компьютерные или настольные игры, когда вы склонны быть хорошим партнером и выигрывать.

Простая наука

Хотя большинство из нас играет ради развлечения, чтобы убить время в общественном транспорте или пообщаться с друзьями и родственниками, некоторые делают это ради выигрыша и готовы на все.

Ритм шулерства — время суток, когда вы склонны к нарушению правил. Скажем, вы играете в «Монополию» с одним из своих родственников во время каникул на День благодарения, и он только что поднял свою самооценку, построив дом на Парк-плейс. Вы можете предсказать, когда он украдет деньги из банка (больше, чем обычно), исходя из его хронотипа. В исследовании Корнеллского университета и Университета Джона Хопкинса¹⁴ испытуемые играли в игры — матричные или на основе случайных чисел — с финансовым стимулом (чем лучше они играют, тем больше им заплатят за участие в исследовании), и — в этом была вся суть — их попросили самостоятельно вести счет. Испытуемые утреннего типа честнее записывали счет утром и преувеличивали вечером. Вечерние были более склонны к честности вечером и преувеличивали набранные очки утром. Ни один из хронотипов не показал себя самым честным, и у всех случались этические колебания.

Может быть, ваш болтливый родственник — Лев? В этом случае он, вероятно, будет жульничать вечером. Если же он Волк, то будет склонен к этому утром и днем. А если он Медведь, то, скорее всего, будет стараться надуть вас вечером, когда устанет. Ваша родственница-Дельфин будет немного вялой в утренние и дневные часы. Но поскольку страдающие бессонницей склонны к пониженной агрессивности и чрезмерной осторожности, то она вряд ли будет жульничать. Хотя и может раздражать, диктуя всем, как себя вести.

Ритм вдохновения зависит от периодов максимальной способности мозга к творчеству и сведению фактов воедино для целостной картины.

Шарады, крокодил, кроссворды и подобные им игры требуют размышления и моментов прозрения, чтобы перейти на следующий уровень или разгадать

загадку. В такие игры вы лучше играете, когда устали, немного рассеянны и легко отвлекаетесь, — другими словами, в периоды спадов. Но берегитесь! В это же время вы склонны к шулерству.

Ритм стратегии — «оборотная сторона» ритма вдохновения — связан с повышенной способностью мозга к анализу и логике, чтобы мыслить на ход вперед. Примеры стратегических игр: домино, шахматы, шашки, нарды, эрудит и большинство карточных игр (особенно покер и бридж), где требуются подсчеты и холодная и расчетливая логика. Стратегические игры будут вам лучше удаваться в периоды активности, способности к концентрации и обостренного внимания, то есть в пиковые моменты.

Ритм удачи — когда мозг лучше всего способен на просчет рисков и у вас достаточно самоконтроля, чтобы собрать фишки и уйти до того, как поставить на кон свою ипотечную квартиру. Игры на основе случайных чисел — блек-джек, рулетка, пьяница и др., в которых победа зависит от удачи (некоторые утверждают, что для игры в блек-джек нужна стратегия, но большинство следует правилам и молится, чтобы им достался туз). Исход этих игр не зависит от биовремени. Вы можете быть Медведем и играть со Львом-головорезом в пьяницу, будучи на пике или на спаде — без разницы. Победителя выбирает судьба, а не циркадный ритм.

Но, если вы играете в такие игры в казино на настоящие деньги, лучшей стратегией будет следить за временем. В казино вы не увидите часов, и вот почему: поздним вечером у Медведей и Львов наступает период спада, они становятся склонны отбрасывать всякую осторожность и пускаться во все тяжкие. Почему? С усталостью повышается безответственность¹⁵. Депривация сна — посиделки до рассвета за игральным столом — снижает способность к принятию решений. Префронтальная кора — область мозга, отвечающая за функции высшего порядка, такие как вынесение суждений («Это хорошая идея?», «Это плохая идея?»), отключается. 34 испытуемых начали играть в азартные игры на компьютере¹⁶. В ходе игры они установили, что одни колоды приносят им стабильный выигрыш, а другие — стабильный проигрыш. Сначала участники принимали разумные решения при выборе колоды. Но со временем стали принимать неудачные решения и проигрывать. Депривация сна привела к неопределенности — ощущению, что они не знают, как все разрешится. Когда вы устали и чувствуете полную неопределенность, то будете склонны к большим рискам, которые вряд ли себя оправдают.

Волки склонны к риску, особенно в азартных играх. 212 испытуемых оценивали свою склонность к риску в пяти сферах, в том числе финансовой¹⁷. Львы воздерживались от денежных рисков, особенно в азартных играх, а Волки рисковали чаще

других. Если вы Волк и собираетесь в Лас-Вегас, пожалуйста, возьмите с собой Льва, чтобы он оттаскивал вас от игорного стола до того, как вы начнете лихачить.

Обзор ритмов

Ритм шулерства: период, когда этические границы размыты и вы склонны к жульничеству.

Ритм вдохновения: творческая активность мозга и способность сводить воедино разрозненные данные во время решения загадок и игр.

Ритм стратегии: пик аналитических способностей и сосредоточенности мозга и готовность к стратегическим играм.

Ритм удачи: максимальная готовность мозга к расчету рисков для игр на основе случайных чисел.

Неподходящее время для игр

2.00, даже для Волков. При усталости у вас повышается склонность к жульничеству, понижается способность получать удовольствие, вы неспособны на полноценные суждения и можете спустить все до последней рубашки.

Оптимальное время для игр

Дельфин. Игры, требующие озарения, — 10.00–14.00. Игры на основе случайных чисел и с использованием стратегии — 16.00–22.00.

Лев. Озарение — 17.00–21.00. Удача/стратегия — 7.00–15.00.

Медведь. Озарение — 18.00–22.00. Удача/стратегия — 10.00–14.00.

Волк. Озарение — 8.00–14.00. Удача/стратегия — 16.00–23.00.

У вас зависимость от «Легенды о Зельде»?

Согласно «Руководству по диагностике и статистическому учету психических расстройств», зависимость от интернет-игр диагностируется по следующим критериям.

- Потребность или навязчивое желание играть.
- Синдром отмены при воздержании.
- Рост привыкания (хочется играть все дольше).
- Безуспешные попытки прекратить играть или ограничить время игр.
- Потеря интереса к жизни.
- Продолжение злоупотребление играми даже в тех случаях, когда очевидно их негативное влияние на жизнь.
- Ложь о времени, проведенном за играми.
- Использование игр как способа отстраниться от жизни.
- Потеря или риск потери возможностей и отношений из-за интернет-игр.

Не похоже ли это на вас или кого-нибудь из ваших знакомых? Игровая зависимость — недавно открытая болезнь, но ее недооценивают, отчасти потому, что ей подвержена молодежь. Игровую зависимость можно предсказать, исходя из хроно-типа, черт характера и пола¹⁸. Вкратце: интроверты мальчишки-Волки с трудным характером подвержены ей в наибольшей степени. Экстраверты, покладистые Львы-девочки наименее склонны к игровой зависимости.

Для лучшего понимания того, почему определенные хронотипы становятся зависимыми от интернет-игр, стоит задаться вопросом о том, что они от них получают. Ответ прост — дофамин. При переходе на следующий уровень в центре вознаграждения мозга происходит выброс этого гормона. По ощущениям это похоже на прием наркотиков. Зависимость образуется не от Зельды или кокаина, а от дофамина.

Секреция дофамина происходит в соответствии с биовременем. У него с мелатонином противоположное расписание. Шишковидная железа выделяет мелатонин ночью, как вы уже знаете, что вызывает сонливость. В железе есть дофаминовые рецепторы¹⁹. Когда утром происходит выброс дофамина и рецепторы его улавливают, выделение мелатонина прекращается, чтобы вы проснулись. Между излучением экрана и бессонницей есть многоуровневая связь, и теперь нам известно, что дофамин играет в ней активную роль.

Стандартная рекомендация для страдающих игровой зависимостью — найти в реальной жизни способы вызывать выброс дофамина. Хронометрическая

Часть вторая. Оптимальное время для любых дел

хитрость для достижения этой цели — блокирование интернета (с. 305), чтобы резко завязать с играми в период спада, когда все типы наиболее подвержены импульсивности. Если у вас стресс или психологическая потребность отвлечься, вместо игры выберите стимулирующую дофамин деятельность: отправьтесь на пробежку (с. 126), займитесь йогой (с. 133), помедитируйте (с. 157), поиграйте на музыкальных инструментах (с. 265) или почитайте для удовольствия (с. 313).

ЧИТАТЬ ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

Провал: читать только короткие произведения или не читать вообще.

Успех: открывать хорошую книгу, чтобы разбудить память, зажечь воображение и проторить новые нейронные пути.

Простая наука

Чтение полезно в любое время дня или вечером. Оно обогащает знаниями, образует новые нейронные связи, которые стимулируют память, творческие способности, расширяют словарный запас, повышают продуктивность и развивают эмпатию²⁰. Читая, вы узнаете, что происходит в мире. Это препятствует деградации²¹ мозга, ведущей к болезни Альцгеймера и деменции, увеличивает восприятие и расширяет кругозор²². Чтение для ума то же, что йога для тела, — развивает силу, гибкость и открытость новым идеям и возможностям.

Читать специальную литературу, нужную для работы, лучше в периоды максимальной активности для лучшего усвоения материала. А когда читать для удовольствия? Я никогда не стану утверждать, что для этого есть неподходящее время. Как врач и исследователь я читаю целый день, а в свободное время — читаю еще. Зависимость от чтения — положительная, она подпитывает саму себя. Если вы прочитали книгу и она вам понравилась, вы, скорее всего, начнете читать другую, а потом следующую.

Дельфины, обратите внимание: чтение снижает уровень кортизола, что поможет вам со сном. Британский нейропсихолог Дэвид Льюис из Сассекского университета открыл **ритм спокойствия** в 2009 году. В его исследовании добровольцы выполняли физические упражнения и задачи на умственную деятельность для поднятия уровня стресса, а затем пробовали разные успокаивающие техники: слушали музыку, пили чай (это ведь было британское исследование), играли в видеоигры, гуляли и читали. Все эти стратегии подходят для снижения стресса, но безусловную победу в замедлении сердечного ритма, снижения напряжения в мышцах и стресса одержало чтение. Всего шесть минут с книгой в руках — и стресс испытуемых снижался на 68%. Обсуждая полученные результаты с Telegraph, Льюис заявил: «Не имеет никакого значения, что читать, поскольку, полностью углубляясь в книгу, можно забыть о волнениях и стрессах будней, изучая придуманный автором мир. Вы не просто отвлекаетесь, а активно

задействуете свое воображение, так как прочитанные слова стимулируют ваши творческие способности и позволяют по сути войти в измененное состояние сознания».

Я настоятельно рекомендую создать своего рода **ритм ритуала**, выделив для чтения определенное время, когда ежедневно вы сможете получать положительные эмоции. Можно читать по пути на работу или с работы либо в обед. Но самым продуктивным и благоприятным периодом для чтения я бы назвал час покоя (с. 195) перед сном. Многие так и делают, и это, возможно, единственное время за весь день, когда можно спокойно посидеть с хорошей книгой. Пара замечаний.

1. **Если вы хоть сколько-нибудь подвержены бессоннице, не читайте в постели.** Читайте в уютном кресле рядом с кроватью или можете прилечь на диван. Для борьбы с бессонницей необходимо, чтобы кровать ассоциировалась только со сном (и сексом).
2. **Чтение электронных книг может привести к проблемам.** Это неоднозначный вопрос, поскольку все больше людей использует электронные устройства для чтения книг* и предпочитает их бумажным. Моя хорошая знакомая никуда не выходит без своего Kindle и, возможно, захочет, чтобы его похоронили вместе с ней. Будучи Волком, она ужаснулась, когда я рассказал ей о результатах недавнего исследования²³: чтение электронных книг в течение часа до отхода ко сну откладывает момент засыпания дольше, чем чтение бумажной книги при обычном искусственном свете, а также повышает сонную инерцию на следующий день. Виновник — излучение экрана устройства, подавляющее секрецию мелатонина. Существуют специальные технологии для блокирования или фильтрации излучения синего спектра: насадки для экрана, очки, лампы белого света.

Обзор ритмов

Ритм спокойствия: чтение в течение всего шести минут понижает уровень кортизола и стресса естественным образом.

* В исследовании, на которое ниже ссылается автор, говорится об экранах со светодиодами (LED), в ридерах же используются экраны другого типа, в которых отсутствует свечение. *Прим. науч. ред.*

Ритм ритуала: ежедневное выделение времени для положительной оздоравливающей деятельности, такой как чтение.

Неподходящее время читать для удовольствия

Нет. Неподходящего. Времени. Для. Чтения.

Оптимальное время читать для удовольствия

Откройте печатному слову и каждый день наслаждайтесь чтением для разума и духа. Я рекомендую читать каждый вечер в час покоя при подготовке ко сну.

Дельфин: 22.00.

Лев: 21.00.

Медведь: 22.00.

Волк: 23.00.

ШУТИТЬ

Провал: замять соль шутки или упражняться в остроумии, когда слушатели серьезны.

Успех: удачно преподнести шутку и острить, когда аудитория настроена посмеяться.

Простая наука

Никогда не задумывались, почему комедии чаще показывают вечером? В вечернем телеэфире комедийные передачи нередко имеют в названии указание «поздняя» или «вечерняя» — «Прямой эфир в субботу вечером», «Сегодня вечером в эфире», «Позднее шоу», «Полуночное шоу» и т.д. Комедийные клубы открываются в темное время суток. В тех, где я был, искусственно создавалась ночная атмосфера, с приглушенным светом и зашторенными окнами или вовсе без окон. В мире комедии все смешнее после полуночи. Почему? Потому что у юмора свое биовремя.

Отчасти дело в **гормональном ритме**. С наступлением темноты уровень серотонина — гормона радости, или, скажем так, смешинки, — поднимается, способствуя успокоению перед сном. А уровень кортизола, гормона «бей или беги», резко падает. В дневные часы — время охоты — кортизол повышает вашу активность. Юмор здесь ни при чем, но вечером, под влиянием гормона радости, вы расслаблены и спокойны, то есть в подходящем настроении, чтобы посмеяться.

Ритм интоксикации способствует тому, чтобы шутка до вас «дошла». Как я уже объяснял, творческие процессы запускаются, когда внимание расфокусировано. В это время мозг проводит отдаленные ассоциации, объединяя отдельные идеи способами, которые могут показаться бессмысленными на пике активности и возбуждения. Суть комедии составляет сюрприз — неожиданная развязка, суета и переполох, знакомые вещи, перевернутые с ног на голову. «Монти Пайтон» прекрасно знали об этом и в своих фильмах использовали фирменную фразу: «А теперь нечто совсем другое». Отличный повод выпить пару коктейлей в комедийном клубе: когда вы слегка заторможены, то неврологически подготовлены к тому, чтобы оценить и понять юмор.

Интоксикация вызывается разными способами: алкоголь, марихуана, депривация сна. Я уверен, что многие наблюдали это в собственной жизни. Попробуйте поэкспериментировать. Посмотрите фильм «Три балбеса», когда будете трезвыми как стеклышко в 10.00, а потом еще раз в 22.00 после пары коктейлей или бокалов вина. Большая разница.

Однако чрезмерная заторможенность — это совсем невесело. Если вы опустошили бутылку или не спали всю ночь, вам не до шуток. Ученые провели исследование²⁴ с участием 54 здоровых взрослых, вынудив их не спать в течение 49 часов, и показывали им мультфильмы и остроумные газетные заголовки, чтобы понять, как сильная депривация сна влияет на чувство юмора. И совершенно не удивительно, что испытуемые *ни над чем* не могли смеяться после двух суток без сна — даже те, кто получил кофе и стимулирующие препараты для снижения усталости. Их префронтальная кора (область мозга, отвечающая за принятие решений, вынесение суждений и сортировку — когнитивные способности, необходимые для того, чтобы решить, смешна шутка или нет) была в отключке.

Два упомянутых ритма касаются способности оценить юмор. Самое подходящее время для того, чтобы слушать, как шутят другие, — поздний вечер. Но когда же лучше шутить самому? **Ритм изложения** объясняет, почему у Волков чувство юмора развито сильнее²⁵, чем у других хронотипов. Как всем известно, нет ничего менее смешного, чем человек под градусом, непоследовательно и путано рассказывающий анекдот. Он забывает развязку или постоянно возвращается в повествовании назад, чтобы исправить сказанное, например: «Раввин, священник и мартышка пришли в бар... погоди, или это раввин, священник и лошадь?.. или не в бар, а сели в тюрьму?» Аудитория заснет, пока такой горешутник договорит. Для четкой и понятной шутки нужны острота восприятия и сосредоточенность, чего у Волков поздно вечером в избытке, когда большинство испытывает спад активности и, следовательно, более расположено смеяться над чужими шутками.

А может быть, чувство юмора Волков обусловлено их характером. Как однажды сказал известный юморист — Волк Марк Твен: «Тайный источник юмора не в радости, а в печали. На небесах не шутят». Вечерние типы более склонны к тревожности, депрессии, зависимостям и уединению — просто великолепный набор. И если комедия действительно рождается из страданий, то не удивительно, что Волки заставляют нас хохотать до поздней ночи.

Обзор ритмов

Гормональный ритм: колебание уровней разных гормонов и влияние на настроение, активность, сонливость и способность уловить шутку.

Ритм интоксикации: состояние спада из-за колебаний циркадного ритма, депривации сна или различных веществ, когда шутки кажутся смешнее.

Ритм изложения: период, когда рассказчик находится на пике остроты восприятия и сосредоточенности для четкого и внятного изложения.

Неподходящее время шутить

6.00–9.00. Даже при вашем обостренном восприятии, внимании и способности искрометно шутить людям после пробуждения, скорее всего, будет не до шуток.

Оптимальное время шутить

Дельфин: 19.00. К ужину ваша сосредоточенность приближена к максимальной, а Медведи и Львы дошли до состояния спада, в котором смогут оценить шутку.

Лев: 14.00. Вы достаточно сосредоточены, чтобы искрометно шутить, а у остальных наступил период спада смеха.

Медведь: 17.00. Вечером у вас открывается второе дыхание, и на встрече со Львами, которые уже сбавляют обороты, и Волками, которые только расходятся, своим юмором вы затмите всех.

Волк: 22.00. Солнце зашло, и другие хронотипы испытывают спад, а вы достигаете пика активности и можете острить без остановки.

ПУТЕШЕСТВОВАТЬ

Провал: чувствовать себя несчастным, раздраженным, неуклюжим, глупым, нерасторопным после перемещения на несколько часовых поясов.

Успех: ощущать незначительный эффект перемещения на несколько часовых поясов в течение 48 часов или менее.

Простая наука

Я много раз говорил о социальном джетлаге — раздражительности, затуманенности сознания и утомлении, связанных с хроническим десинхронозом. Как вы помните, десинхроноз возникает, когда циркадный ритм расходится с социальными нормами (диктующими, когда спать, принимать пищу, работать, развлекаться, отдыхать). Они ориентированы на Медведей, но даже им приходится сталкиваться с десинхронозом, когда они засиживаются по вечерам и долго спят утром по выходным, едят в неправильное время или смотрят телевизор после наступления темноты. Социальный джетлаг в один-два часа может создавать заметные проблемы и мешать полноценной самореализации.

Вам необходимо усвоить еще одно понятие, касающееся биовремени, — «намеренный циркадный десинхроноз», то есть намеренный сбой хроноритма до экстремальной степени. Одна из причин — работа в ночную смену, но гораздо более распространенная — перемещение в самолете на несколько часовых поясов, то есть **ритм десинхроноза**, или джетлаг.

Джетлаг по-разному влияет на разные хронотипы.

- **Дельфины крайне плохо переносят перелеты.** Половина моих страдающих бессонницей клиентов не может спать в самолете из-за гиперчувствительности к обстановке: свету, звукам, необходимости сидеть, окружающим людям и еде. В пункт назначения они прибывают полностью измотанными морально и физически, из-за чего не могут заснуть даже в роскошном номере гостиницы. Если вы Дельфин или когда-нибудь составляли ему компанию, то вам известно, что в другом часовом поясе придется мучиться первые три дня. **Рекомендации Дельфинам для перелетов:** 1) в ночном рейсе вам пригодится снотворное²⁶, 2) при возможности пользуйтесь дневными рейсами даже для долгих перелетов и старайтесь, чтобы они не совпадали со временем сна.

Вы потеряете день на перелет, но после приземления будете лучше себя чувствовать. Это разумный компромисс.

- **Львы плохо переносят перелеты на запад, но гораздо лучше — на восток.** Первые несколько дней время его пробуждения будет совпадать с медвежьим графиком. Но берегитесь, если вам предстоит лететь на запад. Лев-британец, приехавший в Нью-Йорк, будет просыпаться в 2.00.
- **Волки плохо переносят перелеты на восток и гораздо лучше — на запад.** Волк из Нью-Йорка сразу же адаптируется к расписанию Лос-Анджелеса, но если он отправится в Париж, то с трудом сможет проснуться до полудня и не почувствует усталости до полуночи (хотя это, возможно, не так уж и плохо, учитывая насыщенную ночную жизнь Парижа).
- **Медведи одинаково плохо переносят перелеты на восток и на запад,** но не так плохо, как остальные хронотипы... *если только не употребляют алкоголь.* Проблема в обезвоживании. В самолете сухой воздух и пересоленная пища, и они высасывают все жизненные соки. Спиртное только усугубит обезвоживание. Общительные и дружелюбные Медведи, удобно усевшись в своих креслах, могут забыть, что примерно каждый час нужно двигаться. Неподвижность вызывает отеки и увеличивает риск тромбоза глубоких вен нижних конечностей. Бывало, что в начале полета снимали обувь, а перед выходом с трудом ее натягивали? Этого можно избежать, разгоняя кровь каждый час во время полета, — достаточно просто походить в проходе одну-две минуты.

Семейная поездка в восхитительную заграничную столицу или на тропический остров — для меня самое интересное. Я провожу в командировках много часов в неделю, и в этом мало увлекательного, но поездки проходят без проблем, потому что мне известны хронометрические хитрости для адаптации. Я помог многим часто летающим клиентам восстановиться после хронического джетлага. Один мужчина раз в месяц летает из Нью-Йорка в Австралию, он страдал от джетлага в течение десяти лет. Сейчас он чувствует себя гораздо лучше, поскольку **следует ритму ресинхронизации**, то есть возвращается к своему биовремени в другом часовом поясе.

Большинство из описанных далее хронометрических хитростей я разработал на собственной практике, обогатив собранные данные информацией из руководства NASA²⁷ для пилотов по перемещению на несколько часовых поясов.

Если эти рекомендации подходят для космонавтов NASA, летающих на МКС, то они пригодятся представителю любого хронотипа.

Примечание: это руководство предназначено для перемещения по крайней мере на три часовых пояса. Если разница во времени составляет один-два часа, то либо следуйте инструкциям для первого дня, либо не пользуйтесь ими вовсе. Организму для адаптации к разнице в один час требуются сутки.

Перемещение на восток, или опережение по фазе
(раньше вставать и раньше ложиться)

- **День полета.** Не употребляйте кофеин. Переставьте свои часы на время нового часового пояса.
- **Во время полета.** После двух часов, проведенных в самолете, постарайтесь заснуть, чтобы отдохнуть в оставшееся время. Используйте маску для сна и беруши, которые выдают на борту, или запаситесь ими заранее. Если вы не можете заснуть, избегайте яркого света и/или наденьте солнцезащитные очки.
- **Во время приземления** в пункте назначения. Наденьте солнцезащитные очки, если еще этого не сделали.
- **Первый день** в пункте назначения. Носите солнцезащитные очки до 12.00. В 12.00 снимите их и постарайтесь находиться на солнце, особенно между 13.30 и 16.30. Если вы вынуждены провести это время в помещении, делайте десятиминутные перерывы каждый час для принятия солнечных ванн. Сразу после прибытия можно принять кофеин, но не позднее 15.00. Завтракайте, пообедайте или ужинайте (с. 200) по новому расписанию, даже если не голодны. Днем сделайте зарядку, предпочтительно на свежем воздухе. Дневной сон: нет! Заснуть в первую ночь поможет набор для сна²⁸. NASA также рекомендует его к использованию. Не ставьте будильник и спите как можно дольше.
- **Второй день.** После пробуждения наденьте солнцезащитные очки и носите их до 10.00. В 10.00 снимите их и постарайтесь находиться на солнце, особенно между 11.30 и 14.30. Если будете в помещении, каждый час делайте перерывы для солнечной ванны. Кофеин: да, но не позднее 15.00. Питайтесь по новому расписанию, даже если не голодны. Днем сделайте зарядку, предпочтительно на свежем воздухе. Дневной сон: нет!
- **Третий день.** В это утро вы уже будете нормально себя чувствовать, но продолжайте носить очки до 9.00, а после 9.00 каждый час принимайте солнечные ванны.
- **Четвертый день.** Поздравляю! Вам комфортно в хроноритме Медведя в другом часовом поясе.

Перемещение на запад или запаздывание по фазе

(позже вставать и позже ложиться)

- **День полета.** Не употребляйте кофеин. Переставьте свои часы на время нового часового пояса. Носите солнцезащитные очки весь день до полета.
- **Во время полета.** Как только удобно устроитесь, наденьте маску для сна, вставьте беруши, включите расслабляющую музыку и постарайтесь заснуть. Если перелет долгий, примите снотворное²⁹. Не употребляйте кофеин во время полета. Носите солнцезащитные очки и снимите их за два часа до приземления и постарайтесь как можно дольше находиться на солнечном свете, поступающем через иллюминатор, или близко расположенном искусственном.
- **Первый день** в пункте назначения. Снимите солнцезащитные очки, как можно дольше находитеь на солнце, желательно до вечера. Вечером завесьте окно до отхода ко сну. Никакого кофеина после 6.00, дневной сон исключить. Сделайте зарядку до полудня и питайтесь по новому расписанию, даже если не голодны.
- **Второй день.** Как можно дольше находитеь на солнце, желательно с утра до вечера. Никакого кофеина после 15.00. Утром сделайте зарядку, питайтесь по новому расписанию. Если совсем нет аппетита, съешьте что-нибудь легкое, например смузи. Помните, что прием пищи по расписанию поможет переключить биоритм.
- **Третий день.** Поздравляю! Вы в хроноритме Медведя.

Обзор ритмов

Ритм десинхроноза: перемещение в другой часовой пояс и симптомы джетлага — раздражительность, неуклюжесть, затуманенность сознания и сильное утомление.

Ритм ресинхронизации: использование конкретных стратегий для быстрой ресинхронизации с другим часовым поясом.

Неподходящее время для путешествий

В состоянии опьянения. Бокал вина в воздухе приведет к большей интоксикации, чем такое же количество на земле (из-за обезвоженности на высоте).

Оптимальное время для путешествий

Для полетов в пункт назначения с разницей во времени три или более часов.

Дельфин: дневные часы, чтобы избежать бессонной ночи в самолете.

Лев: поздно вечером. Вы лучше перенесете ночной перелет, если приземление будет рано утром.

Медведь: ночью, в любое удобное время.

Волк: полночь. Выбирайте последний самолет, тогда вы сможете лучше выспаться во время полета.

«Путь к избавлению от джетлага лежит через желудок»

«У меня есть цель — посетить все континенты и взобраться на все горы мира, — говорит **Роберт, Лев**. — Но джетлаг многократно портил мне все планы. Три-четыре дня на восстановление в пятидневной поездке — это потеря времени и денег. Недавно я ездил на Гавайи, это была моя давняя мечта, разница с Бостоном — пять часов на запад. Я скрупулезно следовал плану NASA/Бреуса и уже через два дня чувствовал себя гораздо лучше, а на третий полностью восстановился. Поездка длилась неделю. Солнечные ванны для меня не были проблемой, поскольку я весь день проводил на свежем воздухе (без солнцезащитных очков). Большую роль сыграло то, что я заставлял себя есть по новому расписанию, даже если не был голоден. Чтобы переключить ритм, часы в мозге и в желудке должны быть синхронизированы. Солнечный свет перевел часы в голове, а прием пищи в течение получаса после пробуждения привел часы желудка в согласие с биовременем. Мой совет путешественникам: самый быстрый путь к избавлению от джетлага лежит через желудок».

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

**В ЖИЗНИ ВАЖНО
ВСЕ ДЕЛАТЬ ВОВРЕМЯ**

Хронотип и сезонные ритмы

Я уже объяснил все подъемы и спады, приливы и отливы, происходящие в организме в течение 24 часов, — от активности до настроения и творческих способностей. Как-никак «циркадный» означает «вокруг дня». Однако суточное биовремя немного меняется в течение месяца, сезона и года. Интенсивность этих изменений зависит от хронотипа.

Страдают ли женщины одного хронотипа от предменструального синдрома больше, чем остальные?

Бывает ли один хронотип сбит с толку больше других после перевода часов?

Какой из хронотипов наиболее подвержен зимней депрессии?

Все перечисленные темы я раскрою в этой главе более подробно и объясню, как все делать вовремя при ежемесячных, сезонных и годовых изменениях и как подстроиться к изменениям свой хроноритм.

ЛУННЫЙ РИТМ

Сила притяжения Луны оказывает воздействие на морские течения, но также и на организм человека. Недавно с фазами Луны связали и колебания гормонов у каждого из нас. В Базельском университете в Швейцарии провели исследование¹ с участием 33 мужчин и женщин в возрасте от 20 до 74 лет. Испытуемые спали в лаборатории, и ученые внимательно отслеживали их нахождение на свету (искусственном и естественном) и уровень мелатонина.

В дни перед полнолунием мелатонин существенно снижался, достигая нижнего порога в ночь полнолуния. До максимального уровня мелатонин поднимался на четырнадцатый или пятнадцатый день 29-дневного лунного цикла.

Продолжительность сна испытуемых, его качество, глубина и способность к засыпанию при полной луне были минимальными. Глубокий, медленный дельта-сон в этой фазе сокращался на 30%. И наоборот, в середине лунного цикла испытуемые спали глубже, им требовалось меньше времени, чтобы заснуть, и сон длился дольше. В полнолуние люди ощущают беспокойство. В народе это было известно за десятки лет до того, как швейцарские ученые получили доказательство в лабораторных условиях.

Хронотип, на который лунный ритм оказывает наиболее негативное воздействие...

Дельфин. (Наконец-то Волкам повезло.) В дни перед полнолунием и во время него испытуемые спали в среднем на 20 минут меньше. Львы, Медведи и Волки легко переносят несколько ночей укороченного сна. Но у Дельфинов несколько ночей с пониженным качеством сна и продолжительностью запускают цепную реакцию тревожности и бессонницы, которая длится неделями. Я рекомендую Дельфинам помнить о лунном ритме и принимать его в расчет.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ РИТМ

У менструации есть свой ритм: он начинается с фолликулярной фазы, когда в доминантном фолликуле созревает яйцеклетка. Затем наступает фаза овуляции, и яйцеклетка высвобождается из фолликула. Ее продолжает лютеиновая фаза, оканчивающаяся менструацией. Весь процесс, с начала фолликулярной фазы до менструации, занимает в среднем 28 дней.

Большинство женщин детородного возраста могут подтвердить наличие колебаний настроения и метаболизма на протяжении менструального цикла. В фолликулярной фазе женщины обычно чувствуют себя нормально. Во время овуляции качество сна снижается. В лютеиновой фазе ориентиры биовремени — температура тела, секреция мелатонина, выброс кортизола, длительность БДГ-фазы — меняются², причем, как это ни печально, не в лучшую сторону.

У большинства женщин гормональные колебания повышают стресс и аппетит (мелатонин снижается, ощущение голода повышается), ухудшают качество сна, плохо влияют на гибкость и силу. Такие изменения циркадного ритма ученые связали с предменструальным дисфорическим расстройством (ПМДР) — острой формой предменструального синдрома, от которого страдает около 8% женщин детородного возраста. Среди симптомов упоминаются низкое качество сна,

бессонница, депрессия, напряженность, сильные перепады настроения и раздражительность.

Ученые сравнили³ секрецию мелатонина и амплитуду менструального цикла у контрольной группы и у группы женщин с ПМДР. И обнаружили, что у женщин с ПМДР секреция мелатонина была ниже во всех фазах, чем у контрольной группы, и амплитуда его циркадных колебаний была ниже в лютеиновой фазе, а это сигнал того, что у страдающих расстройством женщин повреждено супрахиазматическое ядро — эталонные часы организма. Читательницам, которые каждый месяц сталкиваются с предменструальными циркадными колебаниями и неверием окружающих в биологическое обоснования этого явления, я сочувствую. В следующий раз, когда кто-нибудь скажет, что все эти симптомы только у вас в голове, скажите: «Да, так и есть. Они *и правда* в голове, прямо в супрахиазматическом ядре».

Хронотип, наиболее подверженный симптомам лютеиновой фазы: раздражительности, перепадам настроения, депрессии, плохому сну и бессоннице...

Мне очень жаль, но это снова **Дельфины**. Все дело в секреции мелатонина и изменении амплитуды колебаний менструального цикла, влияющих на способность заснуть и непрерывность сна. Страдающим бессонницей не стоит мириться ни с какими видами нарушения сна. Я рекомендую обратиться к врачу для лекарственной коррекции этого состояния.

ЗИМНИЙ РИТМ

Сезонное аффективное расстройство (САР), в народе именуемое зимней депрессией, возникает в результате стечения нескольких факторов, но в основном связано с уменьшением светового дня. Дни становятся короче, темнеет раньше, и люди меньше времени проводят на свежем воздухе. Постоянное пребывание в помещении с искусственным освещением влияет на сон, синтез витамина D, гормональный (серотониновый и мелатониновый) метаболизм и приводит к ряду изменений, проявляющихся в следующих симптомах⁴.

Настроение: гнев, тревожность, апатия, общее недовольство, безнадежность, неспособность получать удовольствие, одиночество, потеря интереса, перепады настроения и печаль.

Сон: избыточная сонливость, бессонница и депривация сна.

Психологическое состояние: депрессия и постоянно повторяющиеся мысли.

Весь организм: изменение аппетита, утомляемость, беспокойство.

Поведение: плаксивость, раздражительность и социальная изоляция.

Вес: набор или потеря веса.

Когнитивные функции: недостаток концентрации внимания.

Ежегодно 10 млн американцев обращаются к врачу для лечения САР. И еще миллионы страдают без врачебной помощи. Кто наиболее подвержен зимней депрессии? Для исследования⁵, проведенного в Польше с участием 101 испытуемого со средним возрастом 26 лет, ученые разработали «шкалу зимней депрессии» и попросили участников оценить связанные со временем года изменения. В числе прочих были упомянуты: утомляемость, аппетит, энергичность, сексуальное влечение, общее недомогание, настроение, общительность. Зафиксировав результаты, ученые попытались установить связь с полом и чертами характера. Как оказалось, женщины в два раза чаще страдают из-за уменьшения продолжительности дня. Испытуемые с высокими показателями нервозности (склонные к тревожности и перепадам настроения) и открытости (чувствительные и восприимчивые к новому) также заметно чаще подвержены САР. Испытуемые, которые использовали «ориентированные на избегание способы преодоления», то есть старались отвлекаться (например, употребляли наркотики и алкоголь, перепадали, запоем смотрели телевизор или играли в видеоигры), меньше спали и сообщили о мрачном настроении и снижении энергии в течение зимнего сезона. Авторы исследования назвали «преодоление с избеганием» своего рода зимней спячкой человека.

Некоторые предполагают, что причиной САР в зимнее время является избыток искусственного света. Необязательно. Была изучена⁶ группа людей, которые в зимнее время вообще не используют искусственное освещение, — пенсильванских амишей старого обряда в Ланкастере. Почти 500 человек протестировали на хронотип и сезонные перепады настроения. Оказалось, утренние типы менее подвержены зимней депрессии вне зависимости от использования электричества. У Львов САР встречается гораздо реже, чем у других хронотипов.

Ритм внутри ритма: несколько слов о наборе веса в зимнее время. Лишние килограммы определенно усугубляют депрессию — талия в зимние месяцы становится шире. Однако, согласно эволюционной биологии, зимой мы должны, наоборот, сбрасывать вес.

Мелатонин имеет непосредственное отношение к аппетиту и выработке гормонов «Я сыт» (лептина) и «Я хочу есть» (грелина). Чем меньше вырабатывается мелатонина, тем ниже ощущение сытости и выше ощущение голода. Это одна из основных причин, почему депривация сна приводит к набору веса.

Весной и летом выработка мелатонина снижается, поэтому нам меньше хочется спать и чаще хочется есть. В теплые месяцы наши примитивные предки спали меньше и испытывали голод при снижении мелатонина, и это было правильно, потому что пищи было в избытке. В наше время еды в достатке, и мы передаем круглогодично, особенно зимой, когда предпочитаем способствующую выработке серотонина высокоуглеводную пищу, помогающую развеять грусть. Макароны с сыром временно снимают симптомы САР. Но, если набирать вес в период, когда мы должны его снижать, это может стать большой проблемой, которую быстро не решить, поскольку в теплое время года организм привык питаться без ограничений, и вес снова растет. Волки особенно склонны к этому. Чтобы преодолеть плохое настроение, они обычно предаются чревоугодию (и возлияниям).

Наиболее неблагоприятное воздействие зимняя депрессия оказывает на следующие хронотипы.

Не позволяйте формулировке «зимняя спячка человека» ввести себя в заблуждение. Медведи подвергаются ее воздействию лишь в незначительной степени. **Дельфины** же, напротив, крайне чувствительны к изменениям окружающей среды и обладают сильной склонностью к нервозности, а эта черта всегда ассоциировалась с САР.

Волки, для которых характерны открытость, преодоление с избеганием и аффективные расстройства, в том числе депрессия, даже в теплое время года, чаще других страдают САР зимой. Чтобы разогнать зимнюю тоску, ведите себя так же, как летом. Как можно больше находите на солнце (особенно утром), делайте зарядку на свежем воздухе (вы быстро согреетесь) и ешьте свежие фрукты и овощи. Уровень серотонина можно поднять естественным образом во время занятий йогой или медитации.

РИТМ ПЕРЕХОДА НА ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

Откровенно говоря, я не вижу никакой пользы в переводе часов на летнее время и обратно. Это такой же архаизм, как динозавр, который, двигаясь, оставляет за собой руины.

Часть третья. В жизни важно все делать вовремя

Восьминедельный период после изменений социального (но не солнечного) расписания при переходе обратно на зимнее время легче переносится всеми хронотипами, а вот переход на летнее время всем дается сложнее, особенно Волкам⁷.

Переход на летнее время создает эффект джетлага в миниатюре, как перемещение в часовой пояс с разницей в час. В среднем для восстановления человеку достаточно суток. Поскольку часы переводят в выходные, это упрощает адаптацию. Но, когда наступает утро понедельника, все еще чувствуются утомление, неуклюжесть и раздражительность. В последующие дни возрастает количество травм, автомобильных аварий⁸ и сердечных приступов⁹.

Хронотипы, наиболее подверженные негативному воздействию перехода на летнее время, таковы.

Дельфинам потеря часа сна дается с трудом. Для них дорога каждая минута сна, и лишний час светового дня того не стоит.

Медведи и Волки предпочли бы перевод часов назад, поскольку на следующий день страдают от сонной инерции, утомляемости, раздражительности, и как следствие возрастает вероятность несчастных случаев и ошибок.

Львы из-за перевода часов оказываются еще больше изолированными от общества: у них появляется лишний час утром, в непроглядной тьме предрассветных часов, а вечером они устают раньше, чем обычно.

Чтобы смягчить переход на летнее время, ведите себя так, как после перелета в другой часовой пояс. Как можно больше находитеесь на солнце, придерживайтесь режима питания, даже если не голодны, и в течение трех дней после перевода часов делайте зарядку по вечерам.

Периодичность хронотипов

На протяжении жизни хроноритмы меняются. Возможно, вы родились с генетической предрасположенностью вставать с зарей или страдать от бессонницы, но **параметры вашего биовремени меняются вместе с хронологическим возрастом.**

Эта книга адресована взрослым — от 21 года до 65 лет, и каждая из четырех групп относительно разнообразна. Медведи составляют большинство, почти 50% населения, а остальные 50% делят между собой Дельфины, Львы и Волки. Круговая диаграмма для возрастов до 21 года и старше 65 лет будет выглядеть совершенно по-другому.

Младенцы ведут себя как Волки: они наиболее активны и возбуждены поздно вечером и спят днем. Однако есть и более точная формулировка, касающаяся хронотипа младенцев: новорожденные, хотя и появляются на свет с супрахиазматическим ядром и генетическим кодом одного из четырех типов, не пользуются своими биологическими часами до тех пор, пока им не исполнится два или три месяца.

В утробе они пребывают в полной темноте. Туда не проникает ни солнечный, ни искусственный свет. Околоплодный пузырь и внутриутробный стиль жизни — в околоплодной жидкости — не предусматривают водителей ритма, таких как цикл солнечной активности или регулярный прием пищи. Но что самое важное: шишковидная железа плода, отвечающая за секрецию гормонов биовремени — мелатонина и серотонина, — к моменту рождения еще не полностью развита и достигает полноценных размеров только к двум годам¹. До трех месяцев у новорожденных мелатонин вообще не вырабатывается². Они живут без часов.

Частично новорожденные получают мелатонин с молоком матери³.

Он успокаивает, способствует сну и отдыху, особенно ночью, когда у матери его уровень возрастает. Однако на всю ночь им его не хватает, потому что желудок быстро все усваивает и они снова голодны.

Мать может передавать с молоком и стресс. В примечательном исследовании⁴ 52 кормящих матерей была обнаружена взаимосвязь между высокой

концентрацией кортизола в молоке испытуемых и отрицательной аффективностью — страхом, печалью, дискомфортом, гневом, подавленностью и невозможностью успокоиться — у их детей. С мальчиками было немного проще. Какое это имеет отношение к младенцам и биовремени: когда ребенок посреди ночи начинает плакать и вы просыпаетесь с повышенным уровнем гормона «бей или беги» — адреналина, — то передадите его ребенку, и ни один из вас не сможет заснуть.

К трем месяцам шишковидная железа у младенцев уже достаточно развивается, и запускаются их биологические часы. Родители, которые пользуются водителями ритма — нахождение на свету утром и регулярное кормление, — обеспечат детям здоровый цикл «сон — бодрствование» и развернут их поведение на 180 градусов — от новорожденных Волчат ко Львьятам.

Дети до трех лет, как правило, Львы⁵. Ученые изучили циркадный ритм 48 здоровых трехлеток с помощью их родителей. На каждого ребенка вели дневник сна, и у всех брали анализ слюны на мелатонин, чтобы определить их биологическое время засыпания. Почти 60% были описаны как «определенно утренние типы» или «скорее, утренние типы». Остальных трудно было однозначно отнести к утреннему или вечернему типу, и ни один не был отмечен как «определенно вечерний тип». Всем, у кого был ребенок такого возраста, это уже известно. С первыми лучами солнца они уже прыгают по вашей кровати, спят после обеда, а в середине вечера засыпают без задних ног.

Пока они взрослеют и перерастают дневной сон, их хронотип остается львиным, а затем поворачивает в сторону медвежьего — вплоть до подросткового возраста, когда внезапно, будто за одну ночь, они обращаются в Волков.

Подростки — преимущественно Волки. Они могут спать до полудня и бодрствовать до поздней ночи.

Знаменитый хронобиолог Тилл Роннеберг продемонстрировал⁶, что изменение биовремени с подросткового волчьего на взрослое медвежье знаменует завершение стадии юности. Роннеберг и его коллеги проанализировали хронотип и возраст 25 000 испытуемых в Германии и Швейцарии, начертив график их сна в свободные дни (каникулы и выходные, когда не нужно вставать с определенной целью). Волки составили большинство в районе 20 лет, но их количество резко снизилось к 25 годам, уступив место Медведям, доминирующим среди взрослых. **Пожилые люди.** В исследовании Роннеберга ориентация большинства снова изменилась после 65 лет к утреннему типу (Лев). Пожилые часто демонстрируют

черты Львов: рано просыпаются, рано ужинают и рано устают. Их внимательность, исполнительные функции и когнитивная деятельность согласуются с основными признаками Льва⁷ — эффективность в утренние часы и склонность отвлекаться и отсутствие сосредоточенности вечером. Однако, если взглянуть на общую продолжительность и качество сна пожилых людей, становится заметной разница между их хронотипами. Ученые сравнивали⁸ время отхода ко сну и общую продолжительность сна у почти 1000 пенсионеров в среднем возрасте 74 лет. Обнаружилось, что, хотя пожилые граждане утреннего типа ложились спать на час раньше обладателей хронотипа Медведь, спали они на 20 минут меньше. Несмотря на то что они ложились пораньше, чтобы поспать подольше, все равно недосыпали. С моей точки зрения, это, несомненно, Дельфины.

По данным Национального института здравоохранения, 50% пожилых людей страдают бессонницей. Обычно у них сокращенная продолжительность стадий 3 и 4 глубокого дельта-сна. У них естественным образом снижена выработка гормона роста и мелатонина, что приводит к фрагментарному сну с частыми пробуждениями на протяжении ночи. Нередки у них и вторичные причины бессонницы — прием негативно влияющих на сон медицинских препаратов, боли, которые не дают уснуть, малоподвижность, тревожность и проблемы со здоровьем. Все эти факторы и заболевания способствуют снижению продолжительности, глубины и качества сна.

Все мы надеемся сохранить активность и качество жизни в пожилом возрасте. Один из способов повысить вероятность этого — придерживаться биовремени для своего хронотипа *уже сейчас*, чтобы создать прочную базу для здоровья в золотые годы.

Если пользоваться описанными в книге стратегиями, вы будете лучше спать, сможете сбросить вес, набрать мышечную массу и предотвратить сердечно-сосудистые заболевания и диабет, которые укорачивают жизнь или осложняют ее в пожилом возрасте.

Доминирующие хронотипы по возрасту

Новорожденные: Волк.

Дети до трех лет: Лев.

Школьный возраст: Лев/Медведь.

Подростки: Волк.

Взрослые: Медведь.

Пожилые люди: Лев/Дельфин.

ИТОГИ

Возможность всегда все делать **вовремя** основана на новейших исследованиях в биологии и медицине. Это и в самом деле передовой рубеж здравоохранения.

Известно, что химиотерапия в определенное время суток может быть более эффективной. Временные метки присутствуют в анализах крови, поскольку ее состав меняется в течение суток. Пренебрежение временем при сдаче крови и лечении уже сейчас кажется старомодным, если не опасным.

Исходя из закономерностей последних исследований позволю предположить, что недалек тот день, когда персонализированные хроноритмы станут еще одним средством для лечения болезней.

Я чрезвычайно рад возможности изложить эту информацию в книге и открыть вам глаза на силу времени. Я советую изучить ритмы своего биовремени, которые помогут вам стать здоровыми и счастливыми. Это повлияет также и на здоровье и счастье ваших близких. Действительно, можно достигнуть лучших результатов, не меняя параметры «что» и «как» в том, что вы делаете.

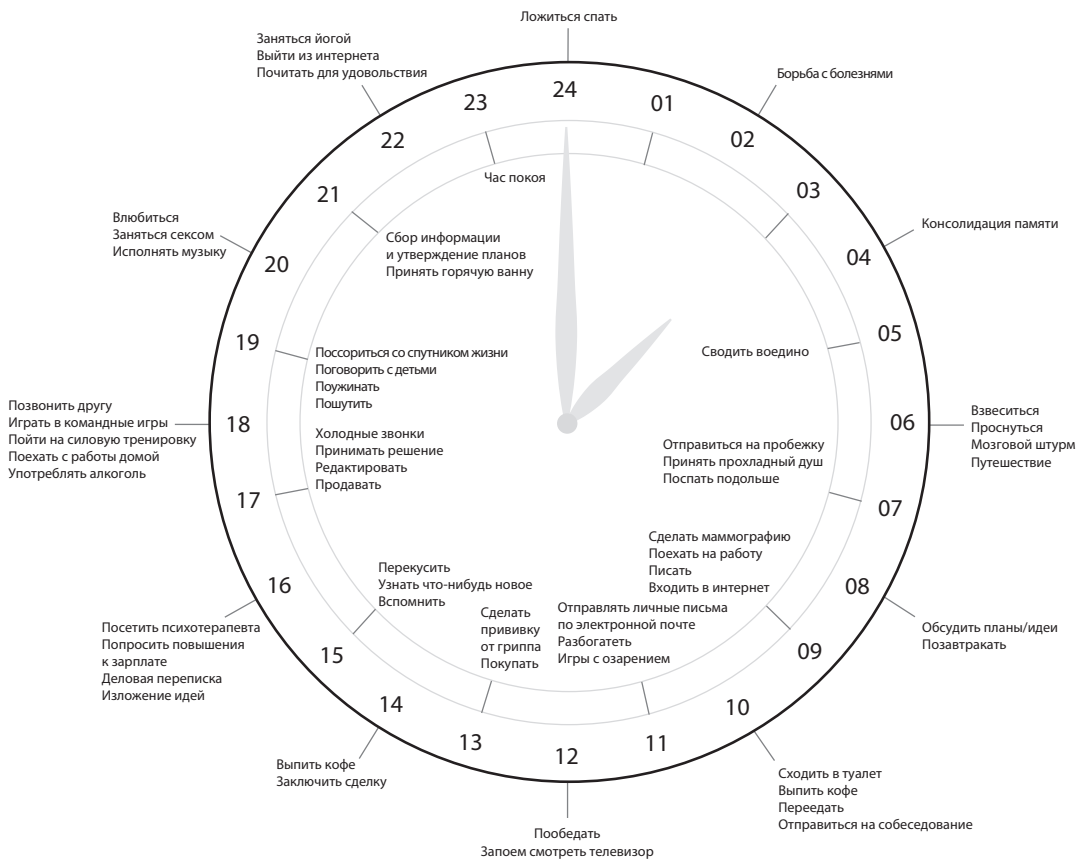
Я хочу поблагодарить исследователей, чьи работы упоминал в книге, а также всех, кто закладывает фундамент для будущих исследований. Я буду продолжать работу с клиентами и изучать, как использовать время, чтобы стать сильнее, быстрее, здоровее, богаче, счастливее и успешнее и ежедневно улучшать свои взаимоотношения.

Начните с сегодняшнего дня. Для начала измените ключевые моменты — время засыпания и пробуждения, приема пищи и физических нагрузок, а затем постепенно вводить остальные изменения — каждый день или каждую неделю.

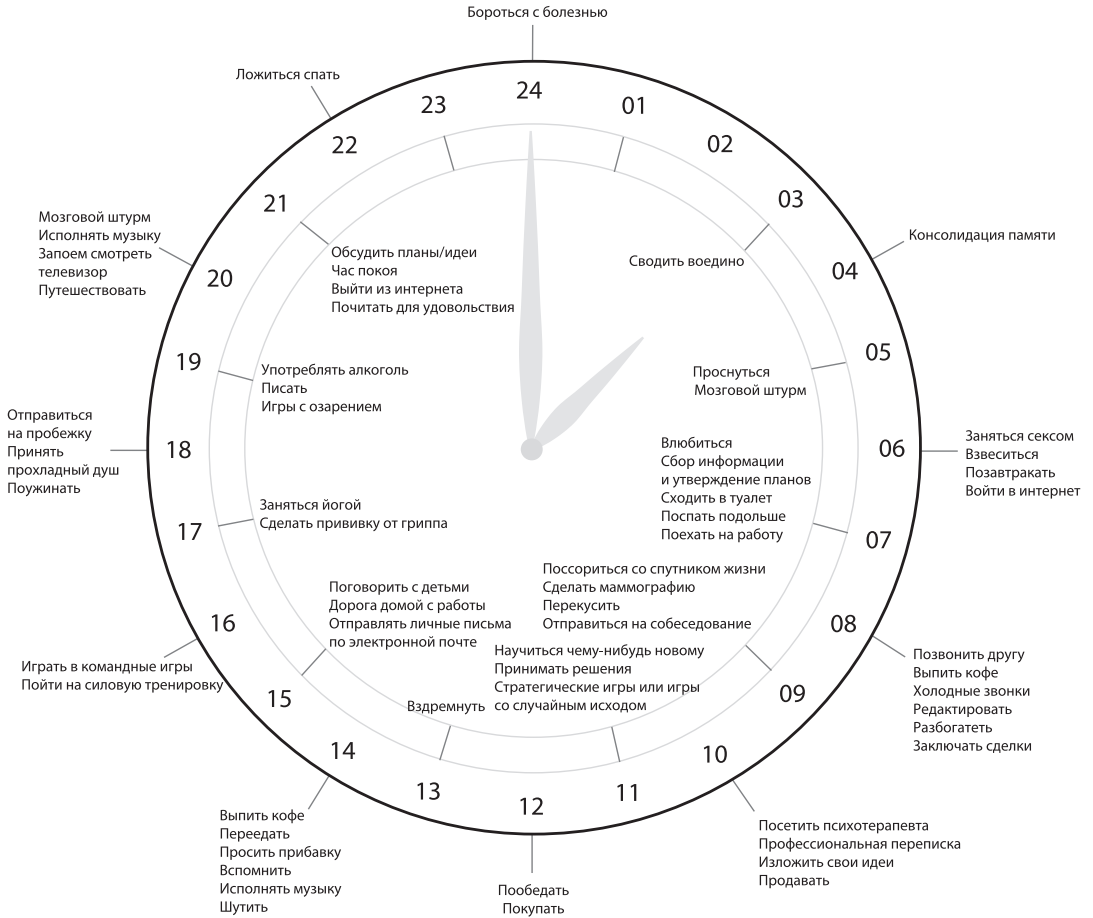
Конечно, можно сразу полностью перейти на новое расписание. Сверьтесь с таймером своего хронотипа (с. 337) и посмотрите, чем вам следовало бы заняться прямо сейчас. Может быть, выпить кофе? Вам повезло! Сварите себе чашечку. Или отправиться в постель? Тогда надевайте пижаму и ложитесь под одеяло. Отправиться на пробежку? Натягивайте кроссовки и выходите на улицу. Расписание, способствующее здоровью и счастью, — в ваших руках. Посмотрите на часы, сверьтесь с биовременем и начните использовать силу времени с этой самой минуты!

Таймеры

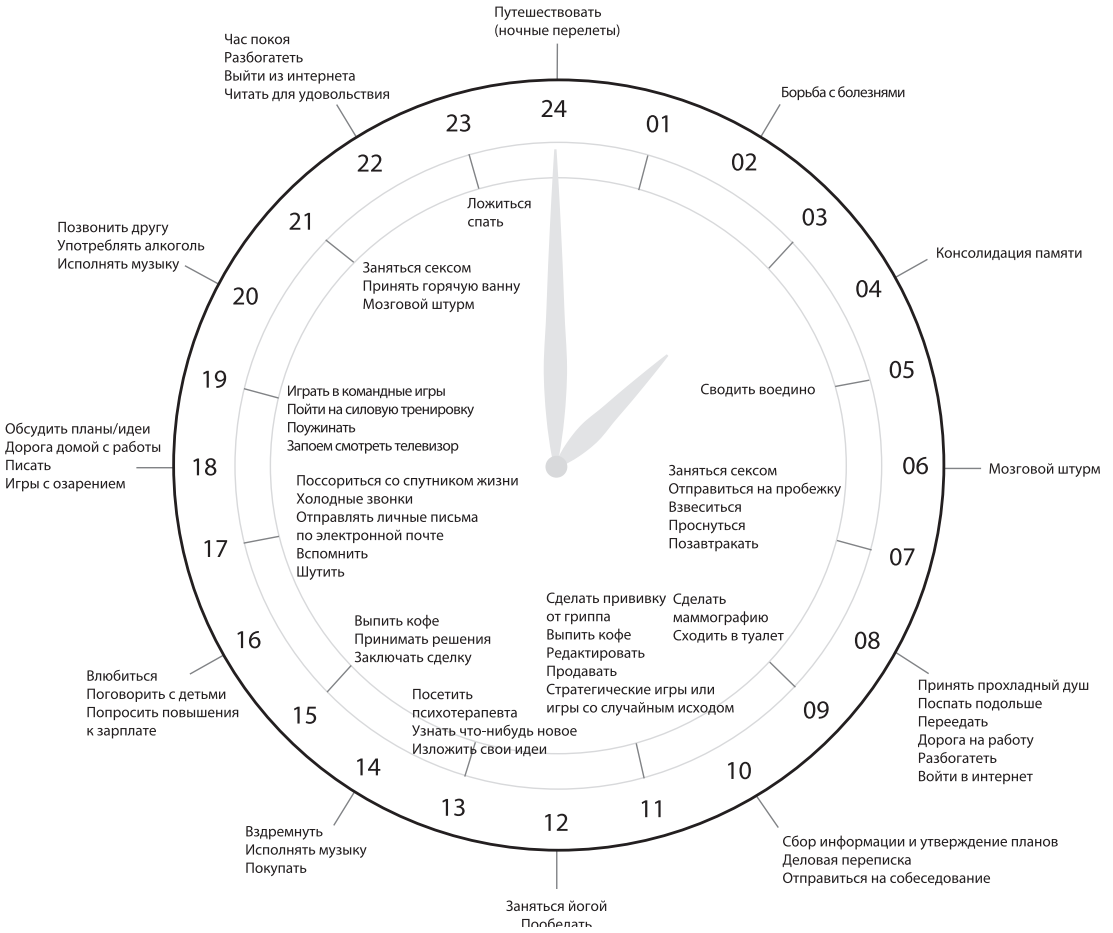
Таймер Дельфина



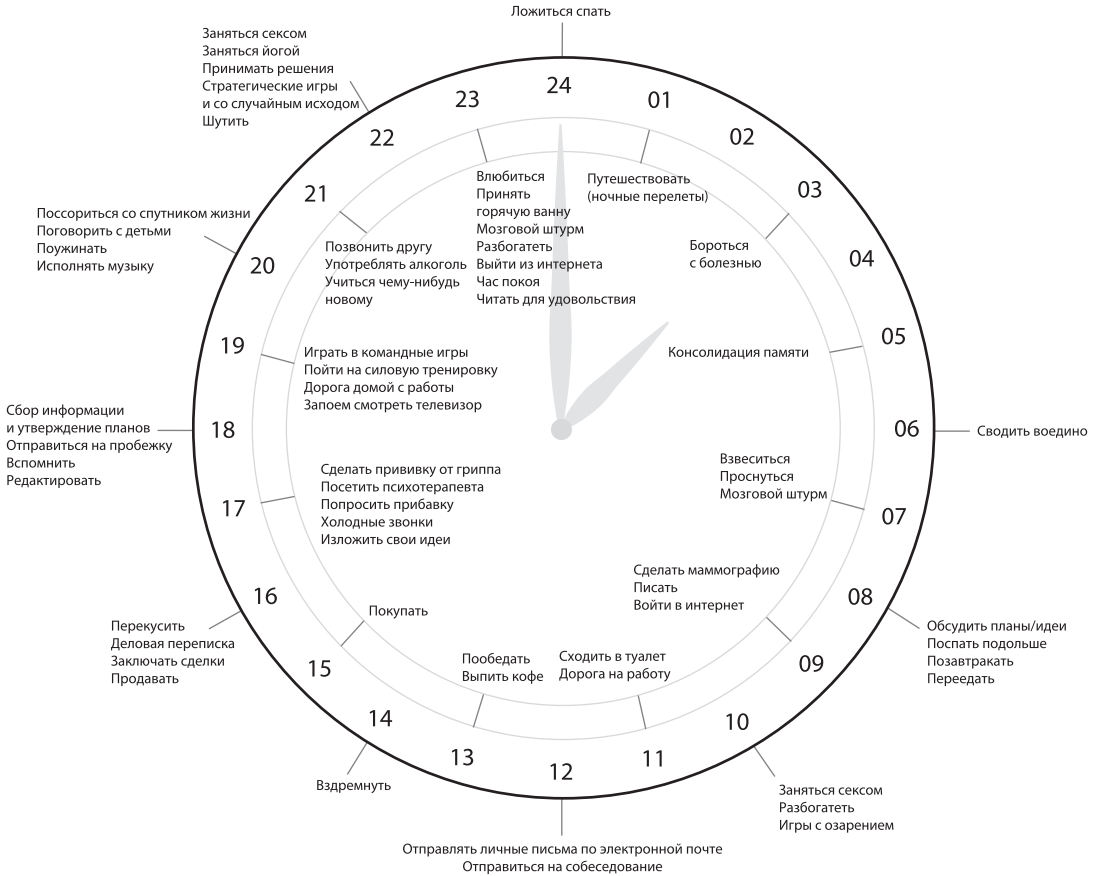
Таймер Льва



Таймер Медведя



Таймер Волка



Благодарности

Валери Франкель. У меня недостаточно слов, чтобы выразить признательность за то, что ты помогала мне выудить мысли из головы и изложить их на бумаге. Твои неустанный труд, поиск информации и помощь были для меня бесценны. Но еще важнее для меня наша давняя дружба и твои близкие отношения с моей семьей. Ты просто ПОТРЯСАЮЩАЯ, и эта книга служит тому подтверждением. Спасибо тебе за все!

Мехмет Оз. Ну что тут скажешь? Как и любой наставник, вы — первый в моем списке. В минуты смятения вы помогали мне и указывали путь. Вы настолько важный для меня человек, что мне трудно это выразить словами, поэтому я и пытаюсь не буду. Надеюсь, что своими достижениями я оправдаю вашу благосклонность. Нам предстоит помочь еще стольким людям.

Трейси Беар. Ваше внимание к деталям, заинтересованность и увлеченность позволили мне сделать эту книгу лучше. Ваша вдумчивая команда профессионалов (Лиза и Зиа) помогли ей увидеть свет. Спасибо, что поверили в меня и мою работу. Мы сможем изменить мир.

Алекс Гласс. В том, чтобы стать вашим первым клиентом, есть свои преимущества. Серьезно, вы замечательный человек, который действует так, как это не удается большинству. Вы идеально представляли мои интересы, и вас можно назвать настоящим Кроликом-Энерджайзером среди литературных агентов: вы никогда не останавливаетесь, и я от этого в восторге. Тост за наше совместное будущее!

Сэнди Клайман. Когда-то я слышал, что хороший агент поможет заключить удачную сделку, а отличный агент может увидеть свет во тьме. Спасибо, что увидели свет и осознали, как важен сон в этом мире. Вы поможете изменить мир к лучшему — во сне. Это потрясающее достижение. Я благодарен вам за совместную работу и за нашу дружбу.

Крэг Когут. Мечтатели нередко обладают даром предвидения, но не каждому свойственно делать добро окружающим. Вы из тех, кто может разглядеть человека и его значимость. Спасибо, что разглядели меня. Мои наилучшие пожелания Деборе и мальчикам.

Pegasus Capital. Дэвид, Эрик, Рик, Алек и все остальные в компании, я хотел бы сказать вам спасибо за все, что вы сделали, за поддержку и веру в силу сна. Все идет великолепно, и мы *сможем* изменить будущее, сон за сном.

Арианна Хаффингтон. Спасибо за просветительскую деятельность. Мы уже давно работаем вместе, и я не перестаю восхищаться вашим неустанным стремлением служить проповедником сна. Это значит так много для вас, но еще больше — для тех, кому вы помогаете. Я надеюсь на продолжение совместного пути к зачислению сна в основные показатели жизнедеятельности. Это истинная революция сна.

Дейв Лакани. Огромное спасибо, мой новый друг и защитник. Спасибо, что присматривал за мной в этом безумном мире, и эта книга — наш первый шаг в совместное будущее.

Стивен Локли. Стивен, спасибо, что продолжаете освещать мой путь в мир циркадных ритмов. Ваши работы — бесценный вклад в науку, и без них не было бы книг, подобных этой. Спасибо за наставления, испытания и пиво.

Дэвид Клауд. Спасибо за поддержку. Мы движемся бок о бок в этой борьбе. Я получил невероятное удовольствие от наших бесед: у вас потрясающе много знаний, и не только о сне, но и том, как заставить мир увидеть истинное значение сна как основного показателя жизнедеятельности. Bravo, мой друг.

Мики Баер Клозен. Мы одного поля ягоды, увлечены своим делом, знаем все подводные камни и умеем поддержать друг друга. Ты оказывал мне огромную поддержку в работе с самого первого дня и всегда действовал в моих интересах. Мы солидарны. Если бы только я мог уговорить тебя переехать в Лос-Анджелес! Спасибо за все.

Джо Полиш. Огромное спасибо вам, Джо. Вы — друг не только мой и моей семьи, но и всех предпринимателей. Ваша неустанная работа, стремление к общению и любознательность служат примером миллионам (включая меня). Ваша история из тех, какие стоило бы узнать всем, и я жду не дождусь, когда наконец смогу кричать об этом со всех крыш.

Эрин Корбит. Спасибо за прекрасную новую дружбу, хотя кажется, что мы знакомы целую вечность. Ваша деловая хватка, яркая индивидуальность и неиссякаемая энергия заразительны.

Six Senses. Нил, Анна, Эмбер и вся команда, огромное спасибо вам за вдохновение и энергию на пути к тому, чтобы роскошь сна стала доступной каждому. Для меня было честью работать с лучшими в мире!

Princess Cruise Lines. Марио, Джейсон, Даниэла и Тревор, спасибо за возможность помочь миллионам пассажиров лучше отдохнуть ночью и **ВЕРНУТЬСЯ**

Благодарности

ОБНОВЛЕННЫМИ! Спасибо, что являетесь лидерами в сфере здорового образа жизни и несете его в морские просторы таким эффективным способом. Было действительно очень приятно с вами работать.

Колин, Мик, Джим, Бен и ResMed. Что можно сказать о моих друзьях в ResMed? Ваша компания — лидер во всем. Проницательность, вдумчивость и принятие решений на основе данных — эталон, который мог бы многим служить примером. Спасибо за то, что поверили в меня, и за наш нелегкий совместный труд.

Нелли Ким. Нелли, огромное спасибо за все, что вы сделали, чтобы помочь мне понять, как устроен бизнес. Ваши талант и чувство юмора одинаково восхитительны. Я получил огромное удовольствие от работы с вами.

Кристал Болдуин. Ну что сказать, Кей-Би, ты РУАИШЬ! Спасибо, что была за кадром и не сбежала! Твоя помощь была неоценимой, и не только в процессе создания книги. Ты невероятна.

Грейс Тобин. Спасибо за великолепные иллюстрации. Они прекрасно поясняют данные, изложенные в книге.

Little, Brown. Не могу передать, как много для меня значит то, что вы поняли мой замысел и дали мне возможность рассказать о нем миру.

Все замечательные исследователи циркадных ритмов. Без вас я не написал бы эту книгу. Я очень рад возможности показать результаты вашей работы широкому кругу читателей и помочь им.

Друзья из одной из лучших в мире компаний, USANA. Вместе мы сможем помочь многим.

Журналисты, которые брали у меня интервью на тему сна. Пришло время поговорить о пробуждении и циркадных ритмах.

Всем, кто согласился выступить на Sleep Success Summit: Шон Крокстон; Эрик Заленски, хиропрактик; Джон Бейлор; Арианна Хаффингтон, Шон Стивенсон; Терри Карелли, фельдшер; Джули Флайгер; Тад Гала, хиропрактик; Дэвид Клауд; Изабелла Венц, доктор фармакологических наук; Смит Джонстон, доктор медицины; Джиллиан Тета; Магдалена Вжелаки; Тревор Кейтс, доктор медицины; Марк Склар; Дэвид Брэди; Алан Кристиансен, натуропат; Алан Грин, доктор медицины; Кэри Хронис, доктор медицины; Майкл Мюррей, натуропат; Дэн Калиш, натуропат; Эми Майерс, натуропат; Бен Линч, натуропат; Донна Гейтс; Эмили Флетчер; Широко Сокич; Гэри Масси; Авокадо Вулфе; Джош Экс, хиропрактик; Абель Джеймс; Дэн Парди; Дэйв Войнаровский; Расселл Фридман; Том Мортер, доктор медицины; Ники Гратикс.

Библиография

От автора. Время решает все

1. „Edison’s Home Life“, *Scientific American*, July 1889. Восстановлено из архивов 9 сентября 2014.
2. A. Derickson, *Dangerously Sleepy: Overworked Americans and the Cult of Manly Wakefulness* (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2014), 11.

Глава 1. Каков ваш хронотип?

1. G. L. Ottoni, E. Antonioli, and D. R. Lara, „The Circadian Energy Scale (CIRENS): Two Simple Questions for a Reliable Chronotype Measurement Based on Energy“, *Chronobiology International*, April 2011.
2. Konrad S. Jankowski, „The Role of Temperament in the Relationship Between Morning-Eveningness and Mood“, February 2014.
3. Jee In Kang, Chun Il Park, et al., „Circadian Preference and Trait Impulsivity, Sensation-Seeking, and Response Inhibition in Healthy Young Adults“, *Chronobiology International*, October 2014.
4. Reka Agnes Haraszti, György Purebl, et al., „Morningness-Eveningness Interferes with Perceived Health, Physical Activity, Diet, and Stress Levels in Working Women“, *Chronobiology International*, August 2014.
5. Sirimon Reutrakul, Megan M. Hood, et al., „The Relationship Between Breakfast Skipping, Chronotype, and Glycemic Control in Type 2 Diabetes“, *Chronobiology International*, February 2014.
6. Juan Francisco Diaz-Morales and Cristina Escribano, „Circadian Preference and Thinking Style: Implications for School Achievement“, *Chronobiology International*, December 2013; Juan Manuel Antúnez, José Francisco Navarro, and Ana Adan, „Circadian Typology and Emotional Intelligence in Healthy Adults“, *Chronobiology International*, October 2013.
7. Paolo Maria Russo, Luigi Leone, et al., „Circadian Preference and the Big Five: The Role of Impulsivity and Sensation Seeking“, *Chronobiology International*, October 2012.

Глава 2. Идеальный день из жизни Дельфина

1. Имя и подробности изменены в целях сохранения врачебной тайны.
2. A. Rodenbeck, G. Huether, E. Ruther, and G. Hajak, „Interactions Between Evening and Nocturnal Cortisol Secretion and Sleep Parameters in Patients with Severe Chronic Primary Insomnia“, *Neuroscience Letters*, May 2002.
3. J. Backhaus, K. Junghanns, and F. Hohagen, „Sleep Disturbances Are Correlated with Decreased Morning Awakening Salivary Cortisol“, *Psychoneuroendocrinology*, October 2004.
4. S. P. Drummond, M. Walker, E. Almklov, M. Campos, D. E. Anderson, and L. D. Straus, „Neural Correlates of Working Memory Performance in Primary Insomnia“, *Sleep*, September 2013. Здесь и далее сведения о ведущем исследователе указаны в тексте.

Глава 3. Идеальный день из жизни Льва

1. Имя и подробности изменены в целях сохранения врачебной тайны.
2. Jessica Rosenberg, Ivan I. Maximov, et al., „‘Early to Bed, Early to Rise’: Diffusion Tensor Imaging Identifies Chronotype-Specificity“, *NeuroImage*, January 2014.
3. Kai-Florian Storch, Ian D. Blum, et al., „A Highly Tunable Dopaminergic Oscillator Generates Ultradian Rhythms of Behavioral Arousal“, *eLife*, December 2014.
4. Christina Schmidt, Fabienne Collette, et al., „Homeostatic Sleep Pressure and Responses to Sustained Attention in the Suprachiasmatic Area“, *Science*, April 2009.

Глава 4. Идеальный день из жизни Медведя

1. Имя и подробности изменены в целях сохранения врачебной тайны.

Глава 5. Идеальный день из жизни Волка

1. Имя и подробности изменены в целях сохранения врачебной тайны.

Глава 6. Взаимоотношения

1. D. Singh and P. M. Bronstad, „Female Body Odour is a Potential Cue to Ovulation“, *Proceedings Biological Sciences*, April 2001.
2. Yan Zhang, Fanchang Kong, Yanli Zhong, and Hui Kou, „Personality Manipulations: Do They Modulate Facial Attractiveness Ratings?“ *Personality and Individual Differences*, November 2014.

3. Inna Schneiderman, Orna Zagoory-Sharon, James F. Leckman, and Ruth Feldman, „Oxytocin During the Initial Stages of Romantic Attachment: Relations to Couples' Interactive Reciprocity“, *Psychoneuroendocrinology*, August 2012.
4. Lisa M. Jaremka, Christopher P. Fagundes, et al., „Loneliness Promotes Inflammation During Acute Stress“, *Psychological Science*, July 2013.
5. Melvin C. Washington, Ephraim A. Okoro, and Peter W. Cardon, „Perceptions of Civility for Mobile Phone Use in Formal and Informal Meetings“, *Business and Professional Communications Quarterly*, October 2013.
6. T. Aledavood, E. López, et al., „Daily Rhythms in Mobile Telephone Communication“. *PLoS ONE*, September 2015.
7. Andrew Steptoe et al., „Social Isolation, Loneliness, and All-Cause Mortality in Older Men and Women“, *Proceedings of the National Academy of Science*, February 2013.
8. Eti Ben Simon et al., „Losing Neutrality: The Neural Basis of Impaired Emotional Control without Sleep“, *Journal of Neuroscience*, September 2015.
9. B. Baran, E. F. Pace-Schott, C. Ericson, and R. M. Spencer, „Processing of Emotional Reactivity and Emotional Memory over Sleep“, *Journal of Neuroscience*, January 2012.
10. Konrad S. Jankowski and W. Ciarkowska, „Diurnal Variation in Energetic Arousal, Tense Arousal, and Hedonic Tone in Extreme Morning and Evening Types“, *Chronobiology international*, July 2008.
11. Maciej Stolarski, Maria Ledzińska, and Gerald Matthews, „Morning Is Tomorrow, Evening Is Today: Relationships Between Chronotype and Time Perspective“, *Biological Rhythm Review*, February 2012.
12. Roberto Refinetti, „Time for Sex: Nycthemeral Distribution of Human Sexual Behavior“, *Journal of Circadian Rhythms*, March 2005.
13. C. Piro, F. Fraioli, P. Sciarra, and C. Conti, „Circadian Rhythm of Plasma Testosterone, Cortisol and Gonadotropins in Normal Male Subjects“, *Journal of Steroidal Biochemistry*, May 1973.
14. D. Herbenick et al., „Sexual Behavior in the United States: Results from a National Probability Sample of Men and Women Ages 14–94“, *Journal of Sexual Medicine*, October 2010.
15. Konrad S. Jankowski, J. F. Díaz-Morales, and C. Randler, „Chronotype, Gender, and Time for Sex“, *Chronobiology International*, October 2014.
16. Mareike B. Wieth and Rose T. Zacks, „Time of Day Effects on Problem Solving: When the Non-optimal Is Optimal“, *Thinking & Reasoning*, December 2011.
17. Ответ: Понятия не имею! Я психолог, а не математик.

18. Это довольно старая загадка, которая сейчас безнадежно устарела. Хирург — мать мальчика. Но также мог бы быть его другим отцом. Смысла, надеюсь, понятен.
19. Tania Lara, Juan Antonio Madrid, and Àngel Correa, „The Vigilance Decrement in Executive Function Is Attenuated When Individual Chronotypes Perform at Their Optimal Time of Day“, *PloS One*, February 2014.
20. Ming-Te Wang and Sarah Kenny, „Longitudinal Links Between Fathers' and Mothers' Harsh Verbal Discipline and Adolescents' Conduct Problems and Depressive Symptoms“, *Child Development*, May/June 2014.
21. Cristina Escribano et al., „Morningness/eveningness and School Performance Among Spanish Adolescents: Further Evidence“, *Learning and Individual Differences*, June 2012.
22. Y. H. Lin, „Association Between Morningness-Eveningness and the Severity of Compulsive Internet Use: The Moderating Role of Gender and Parenting Style“, *Sleep Medicine*, December 2013.

Глава 7. Фитнес

1. Elise Facer-Childs and Roland Brandstaetter, „The Impact of Circadian Phenotype and Time Since Awakening on Diurnal Performance in Athletes“, *Current Biology*, February 2015.
2. Scott R. Collier, Kimberly Fairbrother, et al., „Effects of Exercise Timing on Sleep Architecture and Nocturnal Blood Pressure in Prehypertensives“, *Vascular Health and Risk Management*, December 2014.
3. F. Guillen and S. Laborde, „Higher-Order Structure of Mental Toughness and the Analysis of Latent Mean Differences Between Athletes from 34 Disciplines and Non-Athletes“, *Personality and Individual Differences*, April 2014.
4. J. M. Antúnez, J. F. Navarro, and Ana Adan, „Circadian Typology and Emotional Intelligence in Healthy Adults“, *Chronobiology International*, October 2013.
5. A. Shechter and M. P. St-Onge, „Delayed Sleep Timing Is Associated with Low Levels of Free-Living Physical Activity in Normal Sleeping Adults“, *Sleep Medicine*, December 2014.
6. Alessandra di Cagno et al., „Time of Day — Effects on Motor Coordination and Reactive Strength in Elite Athletes and Untrained Adolescents“, *Journal of Sports Science and Medicine*, March 2013.
7. N. R. Okonta, „Does Yoga Therapy Reduce Blood Pressure in Patients with Hypertension? An Integrative Review“, *Holistic Nursing Practice*, May 2012.

8. G. M. Cavallera et al., „Personality, Cognitive Styles, and Morningness-Eveningness Disposition in a Sample of Yoga Trainees“, *Medical Science Monitor*, February 2014.
9. J. Reed, „Self-Reported Morningness-Eveningness Related to Positive Affect-Change Associated with a Single Session of Hatha Yoga“, *International Journal of Yoga Therapy*, September 2014.
10. M. Sedliak, T. Finni, S. Cheng, M. Lind, and K. Häkkinen, „Effect of Time-of-Day-Specific Strength Training on Muscular Hypertrophy in Men“, *Journal of Strength and Conditional Research*, December 2009.
11. L. D. Hayes, G. F. Bickerstaff, and J. S. Baker, „Interactions of Cortisol, Testosterone, and Resistance Training: Influence of Circadian Rhythms“, *Chronobiology International*, June 2010.
12. S. P. Bird and K. M. Tarpinning, „Influence of Circadian Time Structure on Acute Hormonal Responses to a Single Bout of Heavy-Resistance Exercise in Weight-Trained Men“, *Chronobiology International*, January 2004.
13. Konrad S. Jankowski, „Morning Types are Less Sensitive to Pain Than Evening Types All Day Long“, *European Journal of Pain*, August 2013.

Глава 8. Здоровье

1. A. M. Curtis et al., „Circadian Control of Innate Immunity in Macrophages by miR-155 Targeting Bmal1“, *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, May 2015.
2. Mattia Lauriola et al., „Diurnal Suppression of EGFR Signalling by Glucocorticoids and Implications for Tumour Progression and Treatment“, *Nature Communications*, October 2014.
3. A. A. Prather, D. Janicki-Deverts, M. H. Hall, and S. Cohen, „Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold“, *Sleep*, 2015.
4. David Gozal et al., „Fragmented Sleep Accelerates Cancer Growth and Progression Through Recruitment of Tumor-Associated Macrophages and TLR4 Signaling“, *Cancer Research*, March 2014.
5. J. Aviram, T. Shochat, and D. Pud, „Pain Perception in Healthy Young Men Is Modified by Time-of-Day and Is Modality Dependent“, *Pain Medicine*, December 2014.
6. K. M. Edwards and V. E. Burns et al., „Eccentric Exercise as an Adjuvant to Influenza Vaccination in Humans“, *Brain, Behavior and Immunity*, February 2007.
7. L. C. Russell, „Caffeine Restriction as Initial Treatment for Breast Pain“, *Nurse Practitioner*, February 1989.

Библиография

8. Diana L. Miglioretti et al., „Accuracy of Screening Mammography Varies by Week of Menstrual Cycle“, *Radiology*, February 2011.
9. P. C. Konturek, T. Brzozowski, and S. J. Konturek, „Gut Clock: Implication of Circadian Rhythms in the Gastrointestinal Tract“, *Journal of Physiology and Pharmacology*, April 2011.
10. S. R. Brown, P. A. Cann, and N. W. Read, „Effect of Coffee on Distal Colon Function“, *Gut*, April 1990.
11. Kok-Ann Gwee, „Disturbed Sleep and Disrupted Bowel Functions: Implications for Constipation in Healthy Individuals“, *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, April 2011.
12. Francisco Díaz-Morales, Konrad S. Jankowski, Christian Vollmer, and Christoph Randler, „Morningness and Life Satisfaction: Further Evidence from Spain“, *Chronobiology International*, October 2013.
13. Bel Bei, Jason C. Ong, Shanthat M. W. Rajaratnam, and Rachel Manber, „Chronotype and Improved Sleep Efficiency Independently Predict Depressive Symptom Reduction After Group Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia“, *Journal of Clinical Sleep Medicine*, September 2015.
14. Juan Manuel Antúnez, José Francisco Navarro, and Ana Adan, „Circadian Typology and Emotional Intelligence in Healthy Adults“, *Chronobiology International*, October 2013.
15. E. D. Buhr, S. H. Yoo, and J. S. Takahashi, „Temperature as a Universal Resetting Cue for Mammalian Circadian Oscillators“, *Science*, October 2010.
16. Simone M. Ritter and Ap Dijksterhuis, „Creativity — The Unconscious Foundations of the Incubation Period“, *Frontiers in Human Neuroscience*, April 2014.
17. Erhard Haus and Franz Halberg, „24-Hour Rhythm in Susceptibility of C mice to a Toxic Dose of Ethanol“, *Journal of Applied Physiology*, November 1959.
18. Tobias Bonten et al., „Effect of Aspirin Intake at Bedtime Versus on Awakening on Circadian Rhythm of Platelet Reactivity: A Randomized Cross-Over Trial“, *Thrombosis and Haemostasis Journal*, September 2014.
19. Alan Wallace, David Chinn, and Greg Rubin, „Taking Simvastatin in the Morning Compared with in the Evening: Randomised Controlled Trial“, *British Medical Journal*, October 2003.
20. R. C. Hermida, D. E. Ayala, J. R. Fernández, and A. Mojón, „Sleep-Time Blood Pressure: Prognostic Value and Relevance as a Therapeutic Target for Cardiovascular Risk Reduction“, *Chronobiology International*, March 2013.

21. Carly R. Pacanowski and David A. Levitsky, „Frequent Self-Weighing and Visual Feedback for Weight Loss in Overweight Adults“, *Journal of Obesity*, April 2015.
22. Rena R. Wing, Deborah F. Tate, et al. „A Self-Regulation Program for Maintenance of Weight Loss“, *New England Journal of Medicine*, October 2006.
23. E. Culnan, J.D. Kloss, and M. Grandner, „A Prospective Study of Weight Gain Associated with Chronotype Among College Freshmen“, *Chronobiology International*, June 2013.

Глава 9. Сон

1. Adam T. Wertz et al., „Effects of Sleep Inertia on Cognition“, *JAMA*, February 2006.
2. Sara C. Mednick and Sean P.A. Drummond, „Perceptual Deterioration Is Reflected in the Neural Response: fMRI Study Between Nappers and Non-Nappers“, *Perception*, June 2009.
3. Amber Brooks and Leon Lack, „A Brief Afternoon Nap Following Nocturnal Sleep Restriction: Which Nap Duration Is Most Recuperative?“ *Sleep*, November 2006.
4. S. Asaoka, H. Masaki, K. Ogawa, et al., „Performance Monitoring During Sleep Inertia After a 1-h Daytime Nap“, *Journal of Sleep Research*, September 2010.
5. A. Mednick, K. Nakayama, and R. Stickgold, „Sleep-Dependent Learning: A Nap Is as Good as a Night“, *Natural Neuroscience*, July 2003.
6. Интерактивный круг сна для самостоятельного использования можно найти на www.saramednick.com.
7. J. A. Vitale, E. Roveda, et al., „Chronotype Influences Activity Circadian Rhythm and Sleep: Differences in Sleep Quality Between Weekdays and Weekend“, *Chronobiology International*, April 2015.
8. T. Roenneberg, K. V. Allebrandt, et al., „Social Jetlag and Obesity“, *Current Biology*, May 2012.
9. Michael Parsons et al., „Social Jetlag, Obesity and Metabolic Disorder: Investigation in a Cohort Study“, *International Journal of Obesity*, January 2015.
10. Floor M. Kroese, Denise T. D. DeRidder, et al., „Bedtime Procrastination: Introducing a New Area of Procrastination“, *Frontiers in Psychology*, June 2014.
11. Jane E. Ferrie, Martin J. Shipley, et al., „A Prospective Study of Change in Sleep Duration: Associations with Mortality in the Whitehall II Cohort“, *Sleep*, December 2007.
12. Wendy M. Toxel, „It’s More Than Sex: Exploring the Dyadic Nature of Sleep and Implications for Health“, *Psychosomatic Medicine*, July 2010.

Глава 10. Еда и напитки

1. Megumi Hatori, Christopher Vollmers, Satchidananda Panda, et al., „Time-Restricted Feeding without Reducing Caloric Intake Prevents Metabolic Diseases in Mice Fed a High-Fat Diet“, *Cell Metabolism*, June 2012.
2. Amandine Chaix, Amir Zarrinpar, Phuong Miu, and Satchidananda Panda, „Time-Restricted Feeding Is a Preventative and Therapeutic Intervention against Diverse Nutritional Challenges“, *Cell Metabolism*, December 2014.
3. Storch and Blum, „A Highly Tunable Dopaminergic Oscillator Generates Ultradian Rhythms of Behavioral Arousal“.
4. M. Garaulet, P. Gómez-Abellán, et al. „Timing of Food Intake Predicts Weight Loss Effectiveness“, *International Journal of Obesity*, January 2013.
5. Leah E. Cahill, Stephanie E. Chiuve, Eric Rimm, et al., „Prospective Study of Breakfast Eating and Incident Coronary Heart Disease in a Cohort of Male US Health Professionals“, *Circulation*, May 2013.
6. Tracy L. Rupp, Christine Acebo, and Mary A. Carskadon, „Evening Alcohol Suppresses Salivary Melatonin in Young Adults“, *Chronobiology International*, 2007.
7. Christopher B. Forsyth, et al., „Circadian Rhythms, Alcohol and Gut Interactions“, *Alcohol*, November 2014.
8. Uduak S. Udoh et al., „The Molecular Circadian Clock and Alcohol-Induced Liver Injury“, *Biomolecules*, October 2015.
9. Roger H.L. Wilson, Edith J. Newman, Henry W. Newman, „Diurnal Variation in Rate of Alcohol Metabolism“, *Journal of Applied Physiology*, March 1956.
10. C. L. Ruby, A. J. Brager, et al., „Chronic Ethanol Attenuates Circadian Photic Phase Resetting and Alters Nocturnal Activity Patterns in the Hamster“, *American Journal of Physiology*, September 2009.
11. G. Prat and A. Adan, „Influence of Circadian Typology on Drug Consumption, Hazardous Alcohol Use, and Hangover Symptoms“, *Chronobiology International*, April 2011.
12. William R. Lovallo, Thomas L. Whitsett, et al., „Caffeine Stimulation of Cortisol Secretion Across the Waking Hours in Relation to Caffeine Intake Levels“, *Psychosomatic Medicine*, February 2005.
13. Anjalene Whittier, Sixto Sanchez, et al., „Eveningness Chronotype, Daytime Sleepiness, Caffeine Consumption, and Use of Other Stimulants Among Peruvian University Students“, *Journal of Caffeine Research*, March 2014.
14. Tina M. Burke, Rachel R. Markwald, et al., „Effects of Caffeine on the Human Circadian Clock in Vivo and in Vitro“, *Science Translational Medicine*, September 2015.

15. C. Drake, T. Roehrs, J. Shambroom, and T. Roth, „Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours Before Going to Bed“, *Journal of Clinical Sleep Medicine*, November 2013.
16. Roy F. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Mark Muraven, and Dianne M. Tice, „Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?“ *Personality Processes and Individual Differences*, May 1998.
17. Frank A.J.L. Scheer, Christopher J. Morris, and Steven A. Shea, „The Internal Circadian Clock Increases Hunger and Appetite in the Evening Independent of Food Intake and Other Behaviors“, *Obesity*, March 2013.
18. Laura K. Fonken, Joanna L. Workmann, et al., „Light at Night Increases Body Mass by Shifting the Time of Food Intake“, *PNAS*, October 2010.
19. Christopher S. Colwell, Dawn H. Loh, et al., „Misaligned Feeding Impairs Memory“, *eLife*, December 2015.
20. Angela Kong, Anne McTiernan, et al., „Associations Between Snacking and Weight Loss and Nutrient Intake Among Postmenopausal Overweight-to-Obese Women in a Dietary Weight Loss Intervention“, *Journal of the American Dietary Association*, December 2011.
21. C. A. Crispim, I.Z. Zimberg, B. G. dos Reis, R. M. Diniz, S. Tufik, and M. T. de Mello, „Relationship Between Food Intake and Sleep Pattern in Healthy Individuals“, *Journal of Clinical Sleep Medicine*, December 2011.
22. A. Harb, R. Levandovski, et al., „Night Eating Patterns and Chronotypes: A Correlation with Binge Eating Behaviors“, *Psychiatry Research*, December 2012.

Глава 11. Работа

1. Boris Egloff, Anja Tausch, and Carl-Walter Kohlman, „Relationships Between Time of Day, Day of the Week, and Positive Mood: Exploring the Role of the Mood Measure“, *Motivation and Emotion*, January 1995.
2. Sunita Sah, Don A. Moore, and Robert J. MacCoun, „Cheap Talk and Credibility: The Consequences of Confidence and Accuracy on Advisor Credibility and Persuasiveness“, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, July 2013.
3. J.M. Antúnez, J.F. Navarro, A. Adan, „Circadian Topography Is Related to Resilience and Optimism in Healthy Adults“, *Chronobiology International*, May 2015.
4. Christoph Randler and Lena Salinger, „Relationship Between Morningness-Eveningness and Temperament and Character Dimensions in Adolescents“, *Personality and Individual Differences*, January 2011.

Библиография

5. Margo Hilbrecht, Bryan Smale, and Steven E. Mock, „Highway to Health? Commute Time and Well-Being Among Canadian Adults“, *World Leisure Journal*, April 2014.
6. Ángel Correa, Enrique Molina, and Daniel Sanabria, „Effect of Chronotype and Time of Day on Vigilance Decrement During Simulated Driving“, *Accident Analysis and Prevention*, June 2012.
7. Adam Martin, Yevgeniy Goryakin, and Marc Suhrcke, „Does Active Commuting Improve Psychological Wellbeing? Longitudinal Evidence from Eighteen Waves of the British Household Panel Survey“, *Preventive Medicine*, December 2014.
8. Juan Francisco Díaz-Morales, Joseph R. Ferrari, and Joseph R. Cohen, „Indecision and Avoidant Procrastination: The Role of Morningness-Eveningness and Time Perspective in Chronic Delay Lifestyles“, *Journal of General Psychology*, July 2008.
9. Correa, Lara, and Madrid, „The Vigilance Decrement in Executive Function Is Attenuated When Individual Chronotypes Perform at Their Optimal Time of Day“.
10. Farshad Kooti, Luca Maria Aiello, Mihajlo Grbovic, Kristina Lerman, and Amin Mantrach, „Evolution of Conversation in the Age of Email Overload“, International World Wide Web Conference Committee, May 2015.
11. M. A. Miller, S. D. Rothenberger, et al., „Chronotype Predicts Positive Affect Rhythms Measured by Ecological Momentary Assessment“, *Chronobiology International*, April 2015.
12. R. L. Matchock and J. T. Mordkoff, „Chronotype and Time-of-Day Influences on the Alerting, Orienting, and Executive Components of Attention“, *Experimental Brain Research*, January 2009.
13. Uri Simonsohn and Francesca Gino, „Daily Horizons: Evidence of Narrow Bracketing in Judgment From 10 Years of M.B.A. Admissions Interviews“, *Psychological Science*, May 2012.
14. L. Carlucci and J. Case, „On the Necessity of U-Shaped Learning“, *Topics in Cognitive Science*, January 2013.
15. Pablo Valdez, Candelaria Ramírez, and Aída García, „Circadian Rhythms in Cognitive Performance: Implications for Neuropsychological Assessment“, *Chrono-Physiology and Therapy*, December 2012.
16. Christina Schmidt, Fabienne Collette, and Carolin F. Reichert, et al., „Pushing the Limits: Chronotype and Time of Day Modulate Working Memory-Dependent Cerebral Activity“, *Frontiers in Neuroscience*, September 2015.
17. Paula Alhola and Päivi Polo-Kantola, „Sleep Deprivation: Impact on Cognitive Performance“, *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, October 2007.

18. Todd McElroy and David L. Dickinson, „Thoughtful Days and Valenced Nights: How Much Will You Think About the Problem?“ *Judgment and Decision Making*, December 2010.
19. M. E. Jewett, J. K. Wyatt, et al. „Time Course of Sleep Inertia Dissipation in Human Performance and Alertness“, *Journal of Sleep Research*, March 1999.
20. Díaz-Morales, Ferrari, and Cohen, „Indecision and Avoidant Procrastination: The Role of Morningness-Eveningness and Time Perspective in Chronic Delay Lifestyles“.
21. Seung-Schik Yoo, Peter T. Hu, Ninad Gujar, Ferenc A. Jolesz, and Matthew P. Walker, „A Deficit in the Ability to Form New Human Memories Without Sleep“, *Nature Neuroscience*, February 2007.
22. Guang Yang, Cora Sau Wan Lai, Joseph Cichone, Lei Ma, Wei Li, and Wen-Biao Gan, „Sleep Promotes Branch-Specific Formation of Dendritic Spines After Learning“, *Science*, June 2014.
23. Alhola and Polo-Kantola. „Sleep Deprivation: Impact on Cognitive Performance“.
24. F. F. Barbosa and F. S. Albuquerque, „Effect of the Time-of-Day of Training on Explicit Memory“, *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, May 2008.
25. Keith Harris, „A Statistical Analysis of Suggested and Accepted Times for Meetings and Events“, *WhenIsGood.net*, October 2009.
26. Paul King and Ralph Behnke, „Patterns of State Anxiety in Listening Performance“, *Southern Communication Journal*, 2004.

Глава 12. Творчество

1. B. J. Shannon, R. A. Dosenbach, et al., „Morning-Evening Variation in Human Brain Metabolism and Memory Circuits“ *Journal of Neurophysiology*, March 2013.
2. Wieth and Zacks, „Time of Day Effects on Problem Solving: When the Non-Optimal Is Optimal“.
3. Floris T. Van Vugt, Katharina Treutler, Eckart Altenmüller, and Hans-Christian Jabusch, „The Influence of Chronotype on Making Music: Circadian Fluctuations in Pianists' Fine Motor Skills“, *Frontiers in Human Neuroscience*, July 2013.
4. Ruth Wells, Tim Outhred, James A. J. Heathers, Daniel S. Quintana, Andrew H. Kemp, „Matter Over Mind: A Randomised-Controlled Trial of Single-Session Biofeedback Training on Performance Anxiety and Heart Rate Variability in Musicians“, *PLOS One*, October 2012.
5. Jeffrey M. Ellenbogen, Peter T. Hu, Jessica D. Payne, Debra Titone, and Matthew P. Walker, „Human Relational Memory Requires Time and Sleep“, *PNAS*, March 2007.

Библиография

6. Список из сотен вопросов ТОВА и текст для самопроверки можно найти на www.remote-associates-test.com.
7. Сыр.
8. Лед.
9. Боль.
10. Расческа.
11. Поход.
12. Бумага.
13. Рюкзак.
14. Игра.
15. Шлюз.
16. Denise J. Cai, Sarnoff A. Mednick, Elizabeth M. Harrison, Jennifer C. Kanady, and Sara C. Mednick, „REM, not Incubation, Improves Creativity by Priming Associative Networks“, *PNAS*, May 2009.
17. Wieth and Zacks, „Time of Day Effects on Problem Solving: When the Non-Optimal Is Optimal“.
18. Он разделил канат вдоль на две части и связал их.
19. До нашей эры не использовали сокращение «до н.э.».
20. На 59-й день. Поскольку количество кувшинок ежедневно удваивается, наполовину озеро будет покрыто днем раньше, перед тем как на 60-й день покроется полностью.
21. Бобу двенадцать, а его отцу тридцать шесть. Четыре года назад Бобу было четыре, а его отцу — тридцать два.
22. Понедельник — Билл, такос; вторник — Дэйв, стейк; среда — Карл, пицца; четверг — Эрик, рыба; пятница — Энди, тайский ресторан.
23. Анна, Чарли, гвоздика; Изабель, Том, нарцисс; Ивонн, Кен, лилия; Эмили, Рон, роза.
24. Andrew F. Jarosz, Gregory J. H. Colflesh, and Jennifer Wiley, „Uncorking the Muse: Alcohol Intoxication Facilitates Creative Problem Solving“, *Consciousness and Cognition*, March 2012.
25. Большая часть информации взята из прекрасной книги Мейсона Карри «Режим гения. Распорядок дня великих людей» (Альпина Паблишер, 2017).
26. Ссылка на видео: <http://juliacameronlive.com/basic-tools/morning-pages/>.

Глава 13. Финансы

1. Karen J. Pine and Ben Fletcher, „Women’s Spending Behavior Is Menstrual-Cycle Sensitive“, *Personality and Individual Differences*, January 2011.
2. Oliver B. Büttner, Anna Marie Shultz, et al., „Hard to Ignore: Impulsive Buyers Show an Attentional Bias in Shopping Situations“, *Social Psychological & Personality Science*, April 2014.
3. Benjamin G. Serfas, Oliver B. Büttner, and Arnd Florack, „Eyes Wide Shopped: Shopping Situations Trigger Arousal in Impulsive Buyers“, *PLOS One*, December 2014.
4. Janowski and Ciarkowska, „Diurnal Variation in Energetic Arousal, Tense Arousal, and Hedonic Tone in Extreme Morning and Evening Types“.
5. Scott I. Rick, Beatriz Pereira, and Katherine A. Burson, „The Benefits of Retail Therapy: Making Purchase Decisions Reduces Residual Sadness“, *Journal of Consumer Psychology*, July 2014.
6. Shaun A. Saunders, Michael W. Allen, and Kay Pozzebon, „An Exploratory Look at the Relationship Between Materialistic Values and Goals and Type A Behaviour“, *Journal of Pacific Rim Psychology*, June 2008.
7. Ayalla Ruvio, Eli Somer, and Aric Rindfleisch, „When Bad Gets Worse: The Amplifying Effect of Materialism on Traumatic Stress and Maladaptive Consumption“, *Journal of the Academy of Marketing Science*, January 2014.
8. Alison Jing Xu, Norbert Schwarz, and Robert S. Wyer Jr., „Hunger Promotes Acquisition of Nonfood Objects“, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, January 2015.
9. John Kounios and Mark Beeman, „The Aha! Moment: The Cognitive Neuroscience of Insight“, *Current Directions in Psychological Science*, August 2009.
10. Mary Helen Immordino-Yang, Joanna A. Christodoulous, and Vanessa Singh, „Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain’s Default Mode for Human Development and Education“, *Perspectives on Psychological Science*, July 2012.
11. Davide Ponzzi, M. Claire Wilson, and Dario Maestripieri, „Eveningness is Associated with Higher Risk-Taking, Independent of Sex and Personality“, *Psychological Reports: Sociocultural Issues in Psychology*, December 2014.
12. Brian Gunia, Christopher M. Barnes, and Sunita Sah, „Larks and Owls: Unethical Behavior Depends on Chronotype as Well as Time-of-Day“, *Psychological Science*, December 2014.
13. Shai Danziger, Jonathan Levav, and Liora Avnaim-Pesso, „Extraneous Factors in Judicial Decisions“, *PNAS*, February 2011.

14. Carmel Sofer, Ron Dotsch, Daniel H.J. Wigboldus, and Alexander Todorov, „What Is Typical Is Good: The Influence of Face Typicality on Perceived Trustworthiness“, *Psychological Science*, December 2014.
15. Tina Sundelin, Mats Lekander, et al., „Cues of Fatigue: Effects of Sleep Deprivation on Facial Appearance“, *Sleep*, September 2013.
16. Peter A. Bos, Erno J. Hermans, Nick F. Ramsey, and Jack van Honk, „The Neural Mechanisms by Which Testosterone Acts on Interpersonal Trust“, *NeuroImage*, July 2012.
17. Taiki Takahashi, Koki Ikeda, et al. „Interpersonal Trust and Social Stress-induced Cortisol Elevation“, *NeuroReport*, February 2005.
18. Aída García, Candelaria Ramirez, Benito Martinez, and Pablo Valdez, „Circadian Rhythms in Two Components of Executive Functions: Cognitive Inhibition and Flexibility“, *Biological Rhythm Research*, January 2012.
19. Hichem Slama, Gaétane Deliens, Rémy Schmitz, et al., „Afternoon Nap and Bright Light Exposure Improve Cognitive Flexibility Post Lunch“, *PLoS One*, May 2015.

Глава 14. Удовольствия

1. Yoon Hi Sung, Eun Yeon Kang, and Wei-Na Lee, „A Bad Habit for Your Health? An Exploration of Psychological Factors for Binge-Watching Behavior“, *All Academia Inc*, January 2015.
2. I. N. Fossum, L. T. Nordnes, S. S. Storemark, et al., „The Association Between Use of Electronic Media in Bed Before Going to Sleep and Insomnia Symptoms, Daytime Sleepiness, Morningness, and Chronotype“, *Behaviors in Sleep Medicine*, September 2014.
3. Jacob M. Burmeister and Robert A. Carels, „Television Use and Binge Eating in Adults Seeking Weight Loss Treatment“, *Eating Behaviors*, January 2014.
4. Полную версию см.: <http://personality-testing.info/tests/SD3/>.
5. Peter K. Jonason, Amy Jones, and Minna Lyons, „Creatures of the Night: Chronotypes and the Dark Triad Traits“, *Personality and Individual Differences*, September 2013.
6. Agata Blachnio, Aneta Przepiorka, and Juan F. Díaz-Morales, „Facebook Use and Chronotype: Results of a Cross-Sectional Study“, *Chronobiology International*, August 2015.
7. Masahiro Toda, Nobuhiro Nishio, Satoko Ezoe, and Tatsuya Takeshita, „Chronotype and Smartphone Use Among Japanese Medical Students“, *International Journal of Cyber Behavior*, December 2015.

8. L.J. Hadlington, „Cognitive Failures in Daily Life: Exploring the Link with Internet Addiction and Problematic Mobile Phone Use“, *Computers in Human Behavior*, October 2015.
9. Fossum, Nordnes, Storemark, et al., „The Association Between Use of Electronic Media in Bed Before Going to Sleep and Insomnia Symptoms, Daytime Sleepiness, Morningness, and Chronotype“.
10. Y.H. Lin and S.S. Gau, „Association Between Morningness-Eveningness and the Severity of Compulsive Internet Use: The Moderating Role of Gender and Parenting Style“, *Sleep Medicine*, December 2013.
11. Baumeister, Bratslavsky, Muraven, and Tice, „Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?“.
12. Scott A. Golder and Michael W. Macy. „Diurnal and Seasonal Mood Vary with Work, Sleep, and Daylength Across Diverse Cultures“, *Science*, September 2011.
13. Nemanja Spasojevic, Zhisheng Li, Adithya Rao, and Prantik Bhattacharyya. „When to Post on Social Networks“, Lithium Technolgies/Klout, June 2015.
14. Gunia, Barnes, and Sah, „Larks and Owls: Unethical Behavior Depends on Chronotype as Well as Time-of-Day“.
15. Stephanie D. Womack, Joshua N. Hook, Samuel H. Reyna, and Marciana Ramos, „Sleep Loss and Risk-Taking Behavior: A Review of the Literature“, *Behavioral Sleep Medicine*, January 2013.
16. W. D.S. Killgore, T.J. Balkin, and N.J. Wesensten, „Impaired Decision Making Following 49 h of Sleep Deprivation“, *Journal of Sleep Research*, February 2006.
17. Lili Wang and Tanya L. Chartrand, „Morningness-Eveningness and Risk Taking“, *Journal of Psychology*, April 2014.
18. Christian Vollmer, Christoph Randler, Mehmet Barış Horzum, and Tuncay Ayas, „Computer Game Addiction in Adolescents and Its Relationship to Chronotype and Personality“, *Sage Open*, January 2014.
19. Peter J. McCormick et al., „Circadian-Related Heteromerization of Adrenergic and Dopamine D₄ Receptors Modulates Melatonin Synthesis and Release in the Pineal Gland“, *PLOS Biology*, June 2012.
20. David Comer Kidd and Emanuele Castano, „Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind“, *Science*, October 2013.
21. Robert S. Wilson, Patricia A. Boyle, Lei Yu, Lisa L. Barnes, Julie A. Schneider, and David A. Bennett, „Life-Span Cognitive Activity, Neuropathologic Burden, and Cognitive Aging“, *Neurology*, July 2013.

22. Raymond A. Mar, Keith Oatley, and Jordan B. Peterson, „Exploring the Link Between Reading Fiction and Empathy: Ruling out Individual Differences and Examining Outcomes“, *Communications*, January 2009.
23. Anne-Maria Chang, Daniel Aeschbach, Jeanne F. Duffy, and Charles A. Czeisler, „Evening Use of Light-Emitting eReaders Negatively Affects Sleep, Circadian Timing, and Next-Morning Alertness“, *PNAS*, January 2015.
24. W. D. Killgore, S. A. McBride, D. B. Killgore, and T. J. Balkin, „The Effects of Caffeine, Dextroamphetamine, and Modafinil on Humor Appreciation During Sleep Deprivation“, *Sleep*, June 2006.
25. C. Randler, „Evening Types Among German University Students Score Higher on Sense of Humor After Controlling for Big Five Personality Factors“, *Psychological Reports*, October 2008.
26. Разумеется, предварительно посоветовавшись с врачом.
27. Конкретнее — справочник *NASA Guidelines for Management of Circadian Desynchrony in ISS Operations SSP 50480-ANX3*, составленный Multilateral Medical Operations Panel Spaceflight Human Behavior и Performance Working Group Fatigue Management Team.
28. Предварительно посоветовавшись с врачом.
29. Предварительно посоветовавшись с врачом.

Глава 15. Хронотип и сезонные ритмы

1. Christian Cajochen, Songül Altanay-Ekici, Mirjam Münch, Sylvia Frey, Vera Knoblauch, and Anna Wirz-Justice, „Evidence that the Lunar Cycle Influences Human Sleep“, *Current Biology*, August 2013.
2. F. C. Baker and H. S. Driver, „Circadian Rhythms, Sleep, and the Menstrual Cycle“, *Sleep Medicine*, September 2007.
3. Ari Shechter, Paul Lespérance, N. M. K. Ng Ying Kin, and Diane B. Boivin, „Pilot Investigation of the Circadian Plasma Melatonin Rhythm Across the Menstrual Cycle in a Small Group of Women with Premenstrual Dysphoric Disorder“, *PLoS One*, December 2012.
4. Перечень симптомов Клиники Мэйо.
5. H. Oginska and K. Oginska-Bruchal, „Chronotype and Personality Factors of Predisposition to Seasonal Affective Disorder“, *Chronobiology International*, May 2014.
6. Layan Zhang, Daniel S. Evans, et al., „Chronotype and Seasonality: Morningness Is Associated with Lower Seasonal Mood and Behavior Changes in the Old Order Amish“, *Affective Disorders*, March 2015.

7. Thomas Kantermann, Myriam Juda, Martha Merrow, and Till Roenneberg, „The Human Circadian Clock’s Seasonal Adjustment Is Disrupted by Daylight Saving Time“, *Current Biology*, November 2007.
8. Jason Varughese and Richard P. Allen, „Fatal Accidents Following Changes in Daylight Savings Time: The American Experience“, *Sleep Medicine*, January 2001.
9. Imre Janszky and Rickard Ljung, „Shifts to and from Daylight Saving Time and Incidence of Myocardial Infarction“, *New England Journal of Medicine*, October 2008.

Глава 16. Периодичность хронотипов

1. Masayuki Sumida, A. James Barkovich, and T. Hans Newton, „Development of the Pineal Gland: Measurement with MR“, *American Journal of Neuroradiology*, February 1996.
2. D. J. Kennaway, G. E. Stamp, F. C. Goble. „Development of Melatonin Production in Infants and the Impact of Prematurity“, *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, July 2013.
3. A. Cohen Engler, A. Hadash, N. Shehadeh, and G. Pillar, „Breastfeeding May Improve Nocturnal Sleep and Reduce Infantile Colic: Potential Role of Breast Milk Melatonin“, *European Journal of Pediatrics*, April 2012.
4. K. R. Grey, E. P. Davis, C. A. Sandman, and L. M. Glynn, „Human Milk Cortisol Is Associated with Infant Temperament“, *Psychoneuroendocrinology*, July 2013.
5. C. T. Simpkin, O. G. Jenni, M. A. Carskadon, K. P. Wright Jr., L. D. Akacem, K. G. Garlo, and M. K. LeBourgeois, „Chronotype Is Associated with the Timing of the Circadian Clock and Sleep in Toddlers“, *Journal of Sleep Research*, August 2014.
6. Till Roenneberg, Tim Kuehnle, Peter P. Pramstaller, Jan Ricken, Miriam Havel, Angelika Guth, and Martha Merrow, „A Marker for the End of Adolescence“, *Current Biology*, December 2004.
7. J. A. Anderson, K. L. Campbell, T. Amer, C. L. Grady, and L. Hasher, „Timing Is Everything: Age Differences in the Cognitive Control Network Are Modulated by Time of Day“, *Psychology and Aging*, September 2014.
8. Timothy H. Monk and Daniel J. Buysse, „Chronotype, Bed Timing, and Total Sleep Time in Seniors“, *Chronobiology International*, June 2014.

Алфавитный указатель

- аденозин 175, 193
- алкоголь как снотворное 208
- аллергия 166
- Американский национальный фонд по проблемам сна 189
- аналитическое мышление 17, 37, 65, 111, 118, 156, 272, 273, 310
- анестезия 143
- аргументы 107, 226
- артериальное давление
 - и бег 127
 - и время отхода ко сну 173
 - и йога 134, 135
 - и медитация 152, 157
 - пик высокого давления 166
 - препараты 163
 - у Волков 44, 89
 - у Дельфинов 44, 47, 49, 52, 53, 157
 - у Львов 44, 67
 - у Медведей 44, 72, 78
- артрит 84, 143, 165, 166
- аспирин 163
- базовый ритм обучения 246, 247
- банановый чай 222
- Баумейстер, Рой 305
- беспокойство у Дельфинов 35, 50
- бессонница и страдающие бессонницей
 - воскресная бессонница 71-72, 184, 226,
 - завышенные ожидания 46
 - и время для занятий сексом 113
 - и депрессия 154
 - и дефекация 150
 - и использование интернета 303
 - и кофеин 212-213
 - и непрозрачные шторы 175
 - и обучение новому 247
 - и телевизор 298
 - и тревожность 192
 - и чтение 314
- биовремя
 - для здоровья 139-170
 - для отношений 99-124
 - для работы 255-259
 - для развлечений 297-323
 - для сна 171-197
 - для творчества 261-278
 - для финансов 279-295
 - для фитнеса 125-138
 - история изменений 14-16
 - определение 14
 - преимущества синхронизации 17-18
 - тест 26
- биологические часы. См. биовремя
- болезни и иммунная система 140-144
- Брэдбери, Рэй 276
- будильник 175-176
- бунтарство Волков 86
- вазопрессин 101
- Вандеркам, Лора 284

- ведение дневника 66
вера в себя 129
вечерние типы
 дети 334
 и азартные игры 308
 и активность 23
 и вес 169-170
 и вождение автомобиля 234-235
 и жульничество 289
 и занятия бегом 18
 и импульсивность 24, 34
 и интернет 303
 и запоминание 246
 и звонки друзьям 104
 и исполнение музыки 265-266
 и йога 134
 и обучение новому 247
 и оптимизм 230
 и память 254
 и переедание 221
 и покупки 251, 281
 и принятие решений 251
 и просмотр телевизора 298
 и решение творческих задач
 118-119
 и ритм бессердечия 289
 и ритм болевой чувствительности
 137
 и ритм исполнительного
 функционирования 243
 и ритм похмелья 209
 и ритм удовлетворенности
 жизнью 154
 и спорт 131
 и темперамент 230
 и уровень удовольствия 108
 и уровень энергии 108
 и чтение в постели 299
 и чувство юмора 317
взаимодействие бок о бок 122
взаимодействие тет-а-тет 91
взаимоотношения.
 См. также Секс
 влюбленность 100–102
 занятия сексом 113–116
 звонки друзьям 103–106
 планирование важных событий
 117–120
 разговор с детьми 121–124
 ссора с партнером 107–112
взвешивание 167–170
вирус H1N1 145, 146
влечение ко сну
 сильное 23
 слабое 23
 среднее 24
внимательность 239, 243, 244
внутренние часы. *См. также*
 биовремя
 и водители ритма 203
внутренняя температура тела
 и ванна/душ 158–159
 и время отхода ко сну 196
 и дневной сон 178
 и ритм гибкости 133
 и ритм силы 130
 и силовые тренировки 136
 и сон 171
водители ритма 203, 333
возбуждение 62, 280-281
 гиповозбуждение 44
 гипервозбуждение 44, 49, 51

- напряженности 108, 281
 энергетическое 108
- Волки
- график сна и активности 39
 - ежедневное расписание 95
 - модели поведения 39
 - психологические особенности 86
 - тест на температуру тела 41
 - хроноритм 87
 - цели 86
 - черты характера 39
- Воннегут, Курт 276
- воскресная бессонница 71, 72, 184, 226, 231
- время отхода ко сну 189–197
- Вульф, Вирджиния 276
- выражение лица 100, 137, 294
- выступление перед аудиторией 256–259
- выход из интернета 304, 306
- гастрин 151, 152
- гастроколитический рефлекс 152
- ген PER3 24, 189
- гетеросексуальные пары, таблица сексуальной совместимости хронотипов 116
- гибкий график 234
- гибкость 133
- гипоталамус 14, 40
- гликоген 200
- глюкокортикоиды 141
- головные боли напряжения 166
- голосовая связь 103
- голуби 23
- гомосексуальные пары (таблица сексуальной совместимости хронотипов) 116
- гормональный ритм 151, 152, 318
- грезы наяву 257, 285, 286
- грелин 151, 331
- Гюго, Виктор 276
- Дарвин, Чарльз 276
- дегидрогеназа 208
- дедушка и бабушка, звонки 106
- Дельфины
- график сна и активности 35
 - ежедневное расписание 56
 - модели поведения 35
 - особенности физиологии 46
 - тест на температуру тела 41
 - хроноритм 46
 - цели Дельфинов 45
 - черты характера 35
- депрессия 16, 18, 39, 40, 87, 103, 106, 122, 124, 150, 154, 155, 156, 166, 189, 190, 207, 212, 222, 299, 300, 317, 327, 329, 330, 331
- депривация сна 11, 194, 197, 213, 250, 309, 317, 330, 331
- десинхроноз
- воскресная бессонница как пример 72, 184
 - и кофеин 213
 - и лишний жир 212
 - и социальный джетлаг 170, 183, 319
 - определение 15
 - эффекты 11
- дети. *См. также* подростки детского возраста 121, 189
- младенцы 121, 189
 - младшего школьного возраста 122, 189
 - разговор с детьми 121–124

- дефекация 150–153, 167
 джетлаг 185, 319–323. *См. также*
 социальный джетлаг
 Джойс, Джеймс 276
 Дидион, Джоан 276
 Диккенс, Чарльз 276
 диско-сон 183
 дневной сон
 и когнитивные функции 294
 и производительность 178
 и творчество 180
 подходящее время 182
 продолжительность 178, 180
 добродота 101
 дорога на работу 234–237
 дрема-латте 183, 237
 дружба 103–106
 дыхательные техники 82, 157, 267
 Дюма, Александр 276
 еда и напитки
 завтрак, обед и ужин 199
 передание 88, 209–300
 перекус 220
 употребление алкоголя 206
 употребление кофеина 211
 жаворонки 23
 желудочно-кишечный тракт (ЖКТ)
 150–153, 202, 203, 206
 женщины
 и сезонное аффективное
 расстройство 329
 лютеиновая фаза менструального
 цикла 328, 329
 зависимость от интернет-игр 311–312
 завтрак. *См.* еда и напитки
 задача
 заключенного 272
 с кувшинками 272
 с фальшивой монетой 272
 с цветами 272
 заключение сделок 293–295
 запойный просмотр телевизора 298–302
 запоминание, на работе 253–255
 запор 153
 запрет на кровать 192–193
 здоровье
 взвешивание 167–170
 и борьба с болезнями 140–144
 и ванна/душ 158–161
 и дефекация 150–153
 и маммография 148–149
 и прививка от гриппа 145–147
 и прием медикаментов 162–166
 и психотерапия 154–157
 и употребление кофеина 211–216
 зимний ритм 329–331
 Зонтаг, Сюзан 276
 игры 308–312
 избегание прокрастинации 238, 241,
 250
 извлечение из памяти 253
 изжога 166
 изложение идей, на работе 256–259
 измерение температуры для
 определения хронотипа 40
 иммунная система
 и борьба с болезнями 140
 и прием медикаментов 162
 и секс 114
 и сон 127
 импульсивность 87, 110, 134, 193, 250,
 281, 289, 301, 304

Алфавитный указатель

- ингибиторы обратного захвата 150
инсульт 163, 166
интернет 303
инфаркт 163, 166
исполнение музыки 265
исследование «Откупоривание музыки»
274
йога 133–135, 195, 312–313, 331
Камбербэтч, Бенедикт 276
Карсон, Шелли 262
Кафка, Франц 276
Кинг, Стивен 276
Кингсолвер, Барбара 276
клетки
 белые кровяные 140
 жировые 201
 злокачественные 142
 нервные 59, 150
когнитивно-поведенческая терапия
 при бессоннице 154, 192
командные игры 129
компьютерные технологии 15
 См. также интернет
конкуренция во входящих 240
консолидация и память 247, 253
контрольная система 285
концептуальное мышление 63
кофе 317, 336
кофеин
 и БДГ-фаза 173
 и Волки 88, 94
 и Дельфины 48–49, 55
 и дефекация 151
 и маммография 148
 и Медведи 76, 82
 и надпочечники 212
 и ритм адреналина 175
 перед сном 183
Кохат, Мэриэн 146
круг сна 182
Кэмерон, Джулия 277
лампы 52, 68
 для светотерапии 175
Левицкий, Дэвид 168
лептин 217, 331
лесбийские пары, таблица сексуальной
 совместимости хронотипов 116
лишний жир 201
лунный ритм 327
Львы
 биология 59
 график сна и активности 36–37
 ежедневное расписание 70
 модели поведения 36–37
 тест на температуру тела 41
 физиологические
 особенности 61
 хроноритм 62
 цели 61
 черты характера 36–37
Льюис, Дэвид 313
любовь. *См.* взаимоотношения
Маккартни, Пол 263
маммография 148–149
Манн, Томас 276
Медведев, Андрей 180
Медведи
 график сна и активности 37–38
 ежедневное расписание 82
 и влечение ко сну 72
 модели поведения 37–38
 особенности физиологии 74

- тест на температуру тела 41
 хроноритм 75
 цели 73
 черты характера 37-38
- медикаменты
 прием 164
- медитация 192, 195, 266, 285, 331
- Медник, Сара 182, 270
- Медник, Сарноф 269, 270
- менструальный ритм 328
- метаболизм
 влияние на хроно типы 14, 25
 и сжигание жира 127
 и силовые тренировки 136
 и употребление алкоголя 208
- мигрени 166
- Милтон, Джон 276
- миф о восьмичасовом сне 190
- мозг
 гиппокамп 268
 длина волн и амплитуда во время сна 68
 задняя теменная кора 285
 консолидация памяти во сне 68, 208
 отдаленные ассоциации 269-270, 277, 316
 передняя поясная кора 285
 префронтальная кора 172, 176, 262-263, 285, 309, 317
- младенцы 121, 189, 333
- молекулы рецептора эпидермального фактора роста (РЭФР) 141
- монитор сна 141, 174
- Моррисон, Тони 276
- мотилин 151
- Мураками, Харуки 274, 276
- мышечная масса 335
- мышление. *См.* аналитическое мышление; концептуальное мышление; творческое мышление
- Набоков, Владимир 276
- набор для сна 321
- наркотики. *См. также* лекарства
 влияние на биовремя 212, 311, 330
- настроение
 и биовремя 18, 108
 и йога 134
 и командные игры 132
 и поиск партнера 101
 и разговор с ребенком 122
 и секс 114
 и хроно тип 34
- нахождение на свету. *См. также* час покоя
 во время полета 322
 и вождение автомобиля 237
 и ритм бессонницы 298
 и ритм гибкости 294
 и уровень мелатонина 327
 младенцев 334
 свет синего спектра 52, 67, 80, 93, 195
- неэтичное поведение 289
- нейротрансмиттеры 150
- О'Коннор, Флэннери 276
- обед. *См.* Еда и напитки
- обезвоживание 320
- общая картина 268, 308
- Оден, У. Х. 276
- однополушарный сон 24
- Олдройд, Джеймс 231, 233

Алфавитный указатель

- оптимизм
 - и йога 135
 - и командные игры 129
 - ритм гибкости и оптимизма 230
- ориентация 334
- Оруэлл, Джордж 276
- Остин, Джейн 276
- отказ от кофеина 89, 148
- переговоры 290-292
- передавание 88, 218-219, 221, 299-300
 - синдром ночного переадавания 223
 - ритм переадавания 299
- перекус
 - график 220
 - у Волков 90-92, 221
 - у Дельфинов 43, 221
 - у Львов 64, 70, 220-221
 - у Медведей 38, 74, 203, 221
- переписка 239
- периодичность хронотипов 333
- печень 200, 207
- писать роман 252
- пищеварительная система 75, 88
- пищеварительный процесс 151-152, 201, 203
- планирование важных событий 117
- Плат, Сильвия 276
- поджелудочная железа 152, 201
- подростки 122-123, 189, 304-305, 334-335
- подъем тяжестей 146. *См. также*
 - силовые тренировки
- позитивный аффект 227
- покупки 251
 - импульсивные 280
- предменструальное дисфорическое расстройство (ПМДР) 329
- предменструальный синдром (ПМС) 149
- предпочтения во времени
 - активности 23
 - пробуждения 23
 - сна 23
- прививка от гриппа 145
- прием пищи
 - в путешествиях 322
 - ранний 203
 - регулярность 59, 151, 202
 - ритм строгого времени питания 202
- приливы 166
- принятие ванны/душа 160-161
- принятие решений 247, 285, 317, 343
- приступы 84
 - астмы 166
 - судорожные 166
- пробежка 126
- пробуждение
 - и дефекация 153
 - и обострение заболеваний 166
 - и пробежка 126
 - и температура тела 40, 133, 158
 - и циркадный ритм 14
 - кратковременное 173
 - сонная инерция 172
- прогрессивная мышечная релаксация 53, 193
- продажи
 - и гормональный фон 294
 - и когнитивная гибкость 294
 - оптимальное время 295
 - отправка писем 239
 - холодные звонки 230

- продуктивный умственный дрейф 286
производительность спортсменов 127.
См. также тренировки; фитнес
- промежуточные типы
и запоминание 254
и прокрастинация 238
и решение задач 272
и ритм гибкости и оптимизма 230
и ритм настойчивости 230
- просить повышения зарплаты 226
- Пруст, Марсель 276
- психотерапия 154
- путешествия 319
- работа
ездить на работу 234
запоминание 253
излагать идеи 256
обучение новому 246
переписка 238
принятие решений 249
просить повышения зарплаты 226
собеседование 242
холодные звонки 230
- разбогатеть 284
- развлечения
запойный просмотр телевизора 298
игры 308
интернет 303
путешествовать 319
читать для удовольствия 313
шутить 316
- расписание. *См. также*
биовремя; социальные
расписания / социальные ритмы
десинхроноз 19
для хронотипов 25
- проверка на практике 46, 62, 74, 87
- ритм 156
синхронизация социального
расписания с биологическим 18
социальное 72
- расчетный ритм 192, 195
- режим. *См. также* биовремя
изменения 45
сна 186
советы 41
согласование с ритмом 13-14
- рецепт 144, 221-222
- рецепторы 140-142, 175, 311
- ритм
адреналина 175-176
активации 227-228
активной дороги на работу 235
аппетита / искусственного
освещения 217
бабочек 266
БДГ 263-264, 270
бдительности 234-235
бессердечия 289, 291
бессонницы 298
биовремени звонков 105
благонадежности 295
болевой переносимости 137
болевой чувствительности 147
вдохновения 268, 270, 310
взаимосвязей 262-263
виртуозности 265-266
влечения 100, 102, 113-114
внимания 118-119
вовлеченности 257-258
гениальной идеи 285, 287
гибкости и оптимизма 232

Алфавитный указатель

- гибкости 135, 234-235, 295
голода 282
гормональный 152, 318
депрессии 299
депривации сна 111, 251
десинхроноза 184, 186, 319, 322
дневных колебаний настроения 232
дней недели 228
доминирования иммунной системы
 140, 142
доступности 103, 105
извлечения из памяти 254
изложения 318
иммунитета 147
импульсивных покупок 282
интимности 105
интоксикации 276, 316, 318
исполнительного
 функционирования 243-244
комфорта 149
конкуренции 129, 131
консолидации 254
координации 130, 131
кортизола 211, 214
личности 250-251
мастурбации 114
медитации 160
между завтраком и обедом 220, 222
между обедом и ужином 220, 223
мелатонина 213-214
метаболизма 214
наращивания мышц 137
мышечной силы 137
нарушений сна 141-142
настойчивости 232
настроения 108, 111
недельных колебаний настроения
 232
нижней точки 167-168
новизны 263-264
обучения 181-182
ожирения 186
озарения 159-160
оплошностей 306
организации 119
отвлеченности 121-123, 262-263
отдыха 127
отправки писем 239-241
памяти 218
переедания 299-300
перекуса после ужина 221, 223
переносимости 209
перехода на летнее время 331-332
пика 290-291
писательства 239, 241
посещаемости 256-257
послевкусия 114
похмелья 209
привыкания 167-168
привязанности 101-102
продолжительности сна 142
продуктивности 303-304, 306
производительности 127
прокрастинации 193, 238, 241, 250-
 251
разрешения конфликтов 111
ранжирования 244
раннего приема пищи 202, 204
расписания 156
расслабления 133-135
регулярности 152
ресинхронизации 320, 322

Всегда вовремя

- рефлексов 152
- риска 287
- ритуала 314
- роста 141-142
- рутины 274, 276
- саморегуляции 111
- сбора информации 254
- связи между телом и сознанием 134-135
- сезонный 147
- сжигания жира 127
- силы воли 305-306
- силы 131
- симпатии 101-102
- снижения веса 168-169
- совместимости 156
- солнечного света 174-176
- спокойствия 314
- спортивного поведения 131
- способности располагать к себе 244
- стимуляции 152
- стратегии 310
- строгого времени питания 204
- творчества 276
- температуры 160
- терпения 122-123
- Типа А 282
- точности 148-149
- трафика 304, 306
- тревожности/бессонницы 191-192, 196
- удачи 310
- удерживания веса 168-169
- удобства 114, 149
- удовлетворения жизнью 156
- утреннего ритуала 287
- участков мозга 246-247
- фантазии 119
- циклов сна 176
- шопинг-терапии 282
- шулерства 308, 310
- эмоционального интеллекта 156
- энергичности 257
- эффекта фрейминга 251
- родители
 - звонить 106
- Роннеберг, Тилл 334
- сайты знакомств 307
- сахар в крови 122, 166, 220
- сбор информации и память 253
- светотерапия 19
- сезонное аффективное расстройство (САР) 329
- сезонный ритм 147
 - вируса гриппа 145
 - зимний ритм 329-331
 - лунный ритм 327
 - менструальный ритм 328
 - ритм перехода на летнее время 331
- секс
 - биовремя 100, 113-114
 - влечение 100
 - влияние на организм 114
 - после пробуждения 113
 - таблицы сексуальной совместимости 115-116
- силовые тренировки 136
- симпатическая нервная система 133
- синдром беспокойных ног 166
- синдром ночного переедания (СНП) 223
- синий свет 52, 67, 80, 93, 195, 298, 314

- система воображения 285
 система гибкости 285
 слуховое внимание
 неустойчивость 257
 собеседование 242
 совы 23
 сомнология 11, 16, 23, 58
 сон
 БДГ-фаза 173-174
 влечение 23-24
 вторая стадия 173-174
 и ритм депривации 107, 111
 и ритм нарушений 141-142
 и секс 113-114
 и целительные процессы 140-141
 консолидация памяти во время сна
 208, 254
 конфликты с партнером по поводу
 режима сна 36, 196
 первая стадия 173-174
 пробуждение 172
 расстройства 16
 стадии 173
 третья стадия 173-174
 Эдисон, Томас 14-15
 сонная инерция
 и время дня 258, 300
 и выполнение задач 180
 и зарядка 235
 и заторможенность 172-173
 и когнитивные функции 172
 и кофеин 175
 и пробуждение 174-175
 и разговор с ребенком 123
 и циклы сна 191
 и чтение электронных книг 314
 сонное вождение 236
 социальное расписание / социальные
 ритмы. *См. также*
 взаимоотношения
 и десинхроноз 72
 нормы 25, 72, 299
 определение 19
 у Волков 25, 40
 у Дельфинов 25
 у Львов 25
 у Медведей 25, 32, 73
 социальный джетлаг
 и десинхроноз 319
 и долгий утренний сон 73, 186
 и набор веса 170
 и путешествия 185
 и ритм похмелья 209
 определение 319
 социальные сети 307
 среднее влечение ко сну 24
 Стайн, Гертруда 276
 Стайрон, Уильям 276
 статины 163–165
 стратегия стимульного контроля 53
 стресс
 и дорога на работу 234
 и йога 133-134
 и кофеин 214
 и медитация 157
 и периодичность хронотипов
 и пищеварение 150
 и продажи 294
 и ритм шопинг-терапии 282
 и секс 113-114
 и чтение для удовольствия 313
 супрахиазматическое ядро (СХЯ) 14

- счастье 13, 35, 38, 46
 гормон 60
- Сэндберг, Шерил 58
- таймеры 337
- Твен, Марк 276, 317
- твиттер 303, 307
- творческое мышление
 и влияние биовремени 17
 и написание романа 252
 у Волков 88
 у Дельфинов 56
 у Львов 65-66
 у Медведей 80
- творчество
 вынашивать новые идеи 262
 исполнение музыки 265
 писать роман 252
 сводить воедино 268
- телевизор 193-194, 286, 298
- теобромин 215
- тест личности на темную триаду 301
- тест на биовремя 26
- тест на отдаленные ассоциации (ТОА)
 269–270, 274, 355
- Толкиен, Дж. Р. Р. 276
- толл-подобный рецептор TLR4 142
- Томпсон, Хантер С. 276
- тревожность 191-192, 196
- тренировки. *См. также* фитнес
 для Волков 92, 95-96
 для Дельфинов 47, 56
 для Львов 66, 69
 для Медведей 73, 77-78, 82
 и ванна/душ 159
 и похудение 126
 и пробуждение 18
 и производительность 126-127
 и ритм иммунитета 146
- ужин. *См.* еда и напитки
- Уилсон Роджер Г. А. 208
- Уинг, Рина 1638
- ультрадианный ритм 203
- Уоллес, Грэм 159
- Уортон, Эдит 276
- употребление алкоголя
 и переносимость 208
 и путешествия 322
 и творческие способности 273-274
 и хронотипы 209
 режим 206-207
 ритм интоксикации 273, 316
 хроническое 207
 цикл сна и пробуждения 206, 208
- уровень адреналина 334
 при пробуждении 175, 211
 стимуляция 176, 183, 212
- уровень дофамина
 воздействие 263
 и игры 311
 секреция 311
 стимулирующая деятельность 312
- уровень инсулина 175, 201
- уровень кортизола
 и адреналин 175
 и кофеин 175
 и медитация 157
 и одиночество 106
 и хронотипы 44
 и разговор с детьми 122
 и силовые тренировки 136
 и тестостерон 136-137
 и уровень окситоцина 114

Алфавитный указатель

- уровень мелатонина
 - и алкоголь 206
 - и дневной сон 178
 - и кофеин 213
 - и лунный ритм 327
 - и менструальный цикл 328-329
 - и синий свет 298
 - и час покоя 195
 - ритм мелатонина 213
- уровень окситоцина
 - и ритм привязанности 101
 - и ритм симпатии 101
 - и секс 51, 63
 - падение 102
- уровень серотонина
 - и желудочно-кишечный тракт 150-151
 - и разговор с детьми 122
 - и ритм симпатии 101
 - и сезонные ритмы 329
 - и углеводы 47
- уровень тестостерона
 - и благонадежность 294
 - и командные игры 131
 - и ритм влечения 113
 - и сексуальное влечение 63, 75, 89
 - падение 102
- уровень эндорфинов 126, 148
- утренние страницы 277
- утренние типы
 - дети 334
 - и азартные игры 308
 - и активность 23
 - и вес 169-170
 - и вождение автомобиля 234-235
 - и жужничество 289
 - и занятия бегом 18
 - и импульсивность 24, 34
 - и интернет 303
 - и запоминание 246
 - и звонки друзьям 104
 - и исполнение музыки 265-266
 - и йога 134
 - и обучение новому 247
 - и оптимизм 230
 - и память 254
 - и передаление 221
 - и покупки 251, 281
 - и принятие решений 251
 - и просмотр телевизора 298
 - и решение творческих задач 118-119
 - и ритм бессердечия 289
 - и ритм болевой чувствительности 137
 - и ритм исполнительного функционирования 243
 - и ритм похмелья 209
 - и ритм удовлетворенности жизнью 154
 - и спорт 131
 - и темперамент 230
 - и уровень удовольствия 108
 - и уровень энергии 108
 - и чтение в постели 299
 - и чувство юмора 317
- Фельдман, Рут 101
- феромоны 100
- финансы
 - заклачивать сделки 289
 - покупать 280
 - продавать 293
 - разбогатеть 284

Всегда вовремя

- фитнес. *См. также* тренировки
 - йога 133
 - командные игры 129
 - пробежка 126
 - силовые тренировки 136
- Фицджеральд, Ф. Скотт 276
- Франклин, Бенджамин 58, 276, 284
- Халберг, Франц 162
- Хемингуэй, Эрнест 274
- химус 151-152
- хирургия 144
- холестерин 200
- холецистокинин 151
- холодные звонки 230
- хронобиология 16, 19
- хронометрические хитрости 320
- хроноритмы
 - и хронотипы 25
 - определение 19
- хронотипы
 - генетические предпосылки 33
 - и личностные характеристики 24
 - и проблема бессонницы 31
 - и работа мозга 247
 - изменения 33
 - определение 19
 - периодичность 333
 - преимущества и недостатки 33
 - смешанные 30
 - тест 26
- час покоя
 - для детей 124
 - и ритм расслабления 195
 - и чтение для удовольствия 314
 - часть вторая 195
 - часть первая 195
 - часть третья 195
- цикл сна/пробуждения 206, 213, 298
- циркадные ритмы. *См. также*
 - биовремя
 - влияние на человека 17
 - и супрахиазматическое ядро 14
 - определение 11, 14
 - таблица 15
 - Франц Халберг, автор термина 162
 - циркадный пейсмейкер 11
 - часы кишечника 150, 220
 - чтение для удовольствия 313
 - чувственный тон 108, 281
 - Шекспир, Уильям 276
 - шишковидная железа 151, 333-334, 298, 311
 - шкала DOSPERT 286
 - шоколад 211
 - шутить 316
 - Эдисон, Томас 14, 15, 19, 190
 - электронные книги 314
 - Эмис, Кингсли 276
 - эмоциональный интеллект 156
 - Энджелу, Майя 276
 - эндокринная система 72, 151, 152
 - энергетическое возбуждение 108
 - энтеральная нервная система (ЭНС)
 - 150
 - эффект нимба 101
 - эффект фрейминга 249
 - Facebook 303, 307

Об авторе

Майкл Бреус — клинический психолог, дипломированный специалист Американского Совета медицины сна и член Американской академии медицины сна. Он один из самых молодых специалистов, прошедших в Совет в возрасте 32 лет, и один из 163 психологов в мире с такой квалификацией и заслугами. Майкл Бреус состоит в клиническом консультативном совете «Шоу доктора Оза» и является его постоянным участником.

Наука о сне уверенно набирает популярность в нашем страдающем недосыпанием обществе, и Майкл Бреус известен как лучший специалист в этой сфере. Он подтвердил свою компетентность как консультант и популяризатор сомнологии в качестве официального представителя таких брендов, как Advil PM, Breathe Rite, Crowne Plaza Hotels, DONG Energy (Denmark), Merck (Belsomra) и многих других. Майкл Бреус хорошо известен и за рубежом, его приглашали CNN, «Шоу Опры Уинфри», The View, Anderson Cooper 360°, «Шоу Рэчел Рэй», Fox & Friends, The Doctors, «Шоу Джой Беар», CBS This Morning, шоу «Сегодня», «Прямой эфир с Келли и Майклом». Он эксперт большинства крупных изданий и дает более ста интервью в год (Wall Street Journal, New York Times, Washington Post и другим популярным изданиям). Также регулярно выступает в «Шоу доктора Оза» и на радио Sirius XM, а также более 14 лет работает экспертом в области сомнологии на WebMD.

Майкл Бреус прочитал сотни лекций как руководителям, так и сотрудникам компаний из списка Fortune 500 и 100. Он работает с группами здоровья, уделяя особое внимание правильному режиму, здоровому сну, занимается редактированием статей для профессиональных изданий в области медицины и психологии. Он автор книг The Sleep Doctor's Diet Plan и Beauty Sleep.

Последние шестнадцать лет Майкл Бреус занимается частной практикой и в настоящее время работает сомнологом в Лос-Анджелесе. Живет с женой, сыном, дочерью, двумя собаками и кошкой в Манхэттен Бич, Калифорния.

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Научно-популярное издание

Майкл Бреус

Всегда вовремя

Узнайте свой хронотип и живите
в согласии со своим биоритмом

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Наталья Довнар*

Литературный редактор *Маргарита Савина*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Иван Бравин*

Верстка *Елена Бреге*

Корректоры *Елена Бреге, Олег Пономарев*

Узнайте свой хронотип — и принимайте правильные решения, когда что делать.

Для любых действий — переговоров и чаепития, приема лекарств и сочинения романа, секса и покупок, йоги и... даже ссоры — существует наиболее подходящий момент. Его не выбирают, не предполагают и не определяют. Он уже заложен в генах.

«Всегда вовремя» — значит не что и как делать, а когда.

«Когда» — идеальный лайфхак. Внутри каждого из нас тикают биологические часы, от которых зависит самочувствие, настроение, уровень энергии. Прислушайтесь к ним, слегка переиграйте свое расписание, и вы станете здоровее, счастливее и продуктивнее.

С этой книгой вы:

- научитесь определять хронотип;
- поймете, как функционирует ваш организм;
- сможете управлять подъемами и спадами энергии;
- избавитесь от бессонницы и улучшите качество сна;
- узнаете свое оптимальное время для тысячи крупных и мелких дел;
- без кардинальных изменений улучшите качество жизни.



Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



facebook.com/mifbooks



vk.com/mifbooks



instagram.com/mifbooks