

ЦИРКАДНАТА ЕНЕРГИЯТА

**КАК ДА Я СЛЕДВАМЕ ТАКА, ЧЕ ДА
БЪДЕМ ЗДРАВИ И УСПЕШНИ**

ЗА КАКВО ЩЕ СИ ГОВОРИМ

ХРОНОТИП – КОЙ ТИП СЪМ АЗ:

- **СОВА, ЧУЧУЛИГА ИЛИ ГЪЛЪБ**
- **ЛЪВ, МЕЧКА, ВЪЛК ИЛИ ДЕЛФИН**

**КАКВО СЕ СЛУЧВА, КОГАТО РИТЪМЪТ НИ ПРЕЗ ДЕНЯ НЕ
СЪВПАДА С НАШИЯ ХРОНОТИП И КАКВО ДА ПРЕДПРИЕМЕМ,
ЗА ДА ИМАМЕ ПОВЕЧЕ ЕНЕРГИЯ
ЗАЩО Е ВАЖЕН СЪНЯТ**



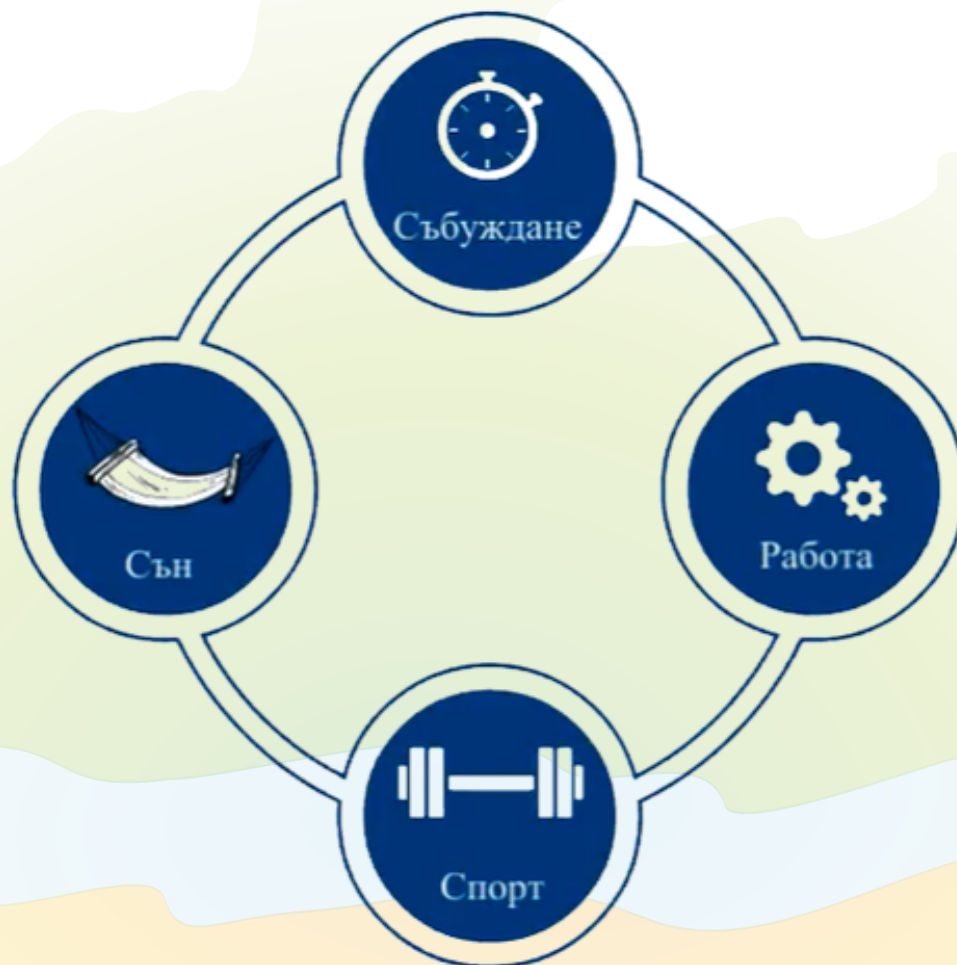
Що е то циркадна енергия?

Circa = приблизително

Diem = ден



ХРОНОТИП



ХРОНОТИП! Звучи фантастично, но дали това е само термин за това дали сте **СОВА** или пък **ЧУЧУЛИГА**.

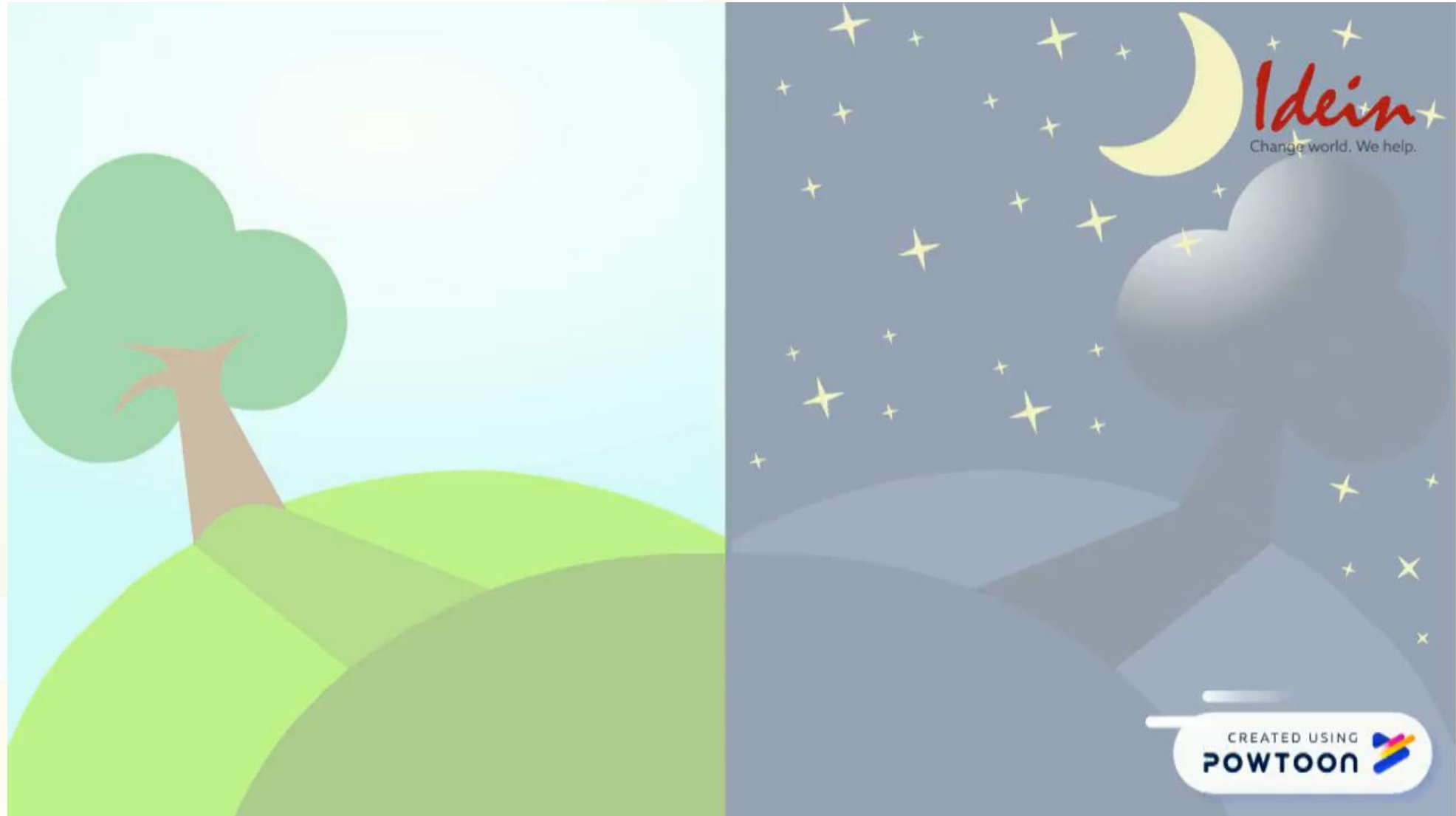
ГЕНЕТИЧНО ОБУСЛОВЕН – дължината на **PER3** гените ви
Как вътрешният ви часовник реагира на светлината и тъмнината и
каква е продължителността на вашия вътрешен ден – кога си
лягате вечер и кога ставате сутрин

И много повече от това:

Естествената хронология на вашето тяло за различни първични
дейности, които правите през денонощието – кога се храните,
спите или правите секс – циркадният ви ритъм.

ЧУЧУЛИГИТЕ и СОВИТЕ са най-известните наименования, когато става въпрос за хронотип, но те не са единствените.

Някои изследователи на съня предлагат 4 вместо 2 основни хронотипа.



1

2

3

4

5

6

7

ЧУЧУЛИГИ
15%

ГЪЛЪБИ
60%

СОВИ
25%

КОЙ ТИП СТЕ ВИЕ?

<https://bit.ly/2v5RZTA> - на български език

1

2

3

4

5

6

7

ЧУЧУЛИГИ
15%



15% от всички хора

- Стават рано
- Извършват най-основните си задачи в първата половина на деня
- Не могат да останат енергични до вечерта

Събуждат се: 5.30
Най-продуктивни: 10-17
Спортуват след работа,
за да си възстановят
енергията
Край на деня: 22

Събуждат се: 7
Най-продуктивни: 11-18
Енергиен спад в 14
Край на деня: 23

ГЪЛЪБИ
60%



50-55% от всички хора

- Спят много, но не им достига сън
- Липсва им енергия след обяд
- През почивните дни се опитват да компенсират съня

Събуждат се: 7.30
Най-продуктивни:
12-19
Изключват
устройствата си в: 23
Край на деня: 00

СОВИ
25%



15-20% от всички хора

- Мразят сутрините
- Винаги си отлагат алармата
- Пият по 3 чаши с кафе

ХРОНОТИП: НЕ ВСЕКИ ОТГОВАРЯ НА СТАНДАРТИТЕ

Събужда се: 6
Спортува сутринта
Най-продуктивен: 10-16
Изключва устройствата си в 22
Край на деня: 00



10% от всички хора

- Много невротични
- Имат неспокоен сън
- Обичат да прекарват времето си в интернет до късно нощем

Д-р Майкъл Бреус, Силата на кога

КОЙ ВАШИЯТ ХРОНОТИП, СПОРЕД КЛАСИФИКАЦИЯТА НА Д-Р БРЕУС

<https://thepowerofwhenquiz.com> – оригиналният тест

<https://bit.ly/3752Jid> - кратка версия



Идеалната рутина за ЛЪВА

Събужда се рано, изпълнен с тонове енергия. В ранните часове на вечерта, вече е изморен.

5:30 – ставане от сън и закуска

6:00 – 7:00 – Планирайте и мислете върху “голямата картина”. Медитирайте.

9:00 – 10:00 – Време за кафе

10:00 – 12:00 – Най-доброто време за срещи

12:00 – Обяд

13:00 – 17:00 – Водете си дневник, проучвайте и изследвайте нови идеи, правете си мозъчна атака

17:00 – 18:00 – Отидете на фитнес или правете физически упражнения

18:00 – 19:00 – Вечеря

22:00 – Изключете всички екрани – ТВ, компютър и пр.

22:30 – В леглото



Идеалната рутина за МЕЧКАТА

Вътрешният часовник на МЕЧКАТА следва изгрева и залеза. Имат нужда от 8 часа сън на нощ.

7:00 – ставане от сън и няколко минути физически упражнения

7:30 – Закуска

9:00 – 10:00 – Планирайте деня си

10:00 – Време за кафе

10:00 - 12:00 – Работете върху сложните и трудни задачи. Изпращайте професионални мейли.

12:00 – Разходете се, обядвайте, разходете се отново

14:30 – 14:50 – Дрямка или медитация

15:00 – 16:00 – Проведете телефонните си разговори, изпратете мейли.

18:00 – 19:00 – Отидете на фитнес, правете физически упражнения

19:30 - Вечеря

20:00 – 22:00 – Проучвайте нови идеи, правете си брейн сторминг

22:00 – Изключете всички екрани – ТВ, компютър

23:00 – В леглото



Идеалната рутина за ВЪЛКА

ВЪЛЦИТЕ сутрин стават много трудно и енергията им е най-висока вечерта.

7:00 – 7:30 – Ставане от сън (с две последователно аларми). Запишете мислите си.

7:30 – Закуска

8:30 – Направете няколко минути упражнения на открито

9:00 – Планирайте деня си

11:00 - 13:00 – Време за кафе

13:00 – Разходете се, обядвайте

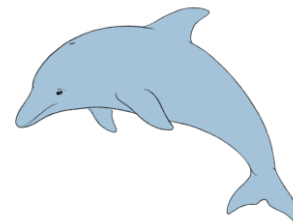
16:00 – 18:00 – Организирайте срещи, представете/ споделете идеите си с колегите

18:00 – 19:00 – Отидете на фитнес, правете физически упражнения

20:00 - Вечеря

23:00 – Изключете всички екрани. Медитирайте. Вземете си горещ душ.

24:00 – В леглото



Идеалната рутина за ДЕЛФИНА

ДЕЛФИНТЕ спят много леко и често са с диагноза безсъние.

6:30 – Ставане от сън и физически упражнения

7:30 – Закуска

9:30 – Време за кафе

10:00 – 12:00 – Работете върху творчески проекти, обсъждайте и проучвайте нови идеи

12:00 - Обяд

13:00 – 16:00 - Разходете се, ако се чувствате изморен или сънен

16:00 – 18:00 – Работете върху задачи, които изискват интелектуални усилия. Изпратете професионалните мейли

18:00 – Медитация, йога

18:30 – 20:00 Вечеря

22:30 – 23:30 - Изключете всички екрани. Вземете си горещ душ/ вана. Четете книга

23:30 – В леглото

ЦИРКАДНИЯТ РИТЪМ – ОКОЛО ДЕНЯ

Circa, означава “около,” и Dian, произлиза от Diam, означава “ден”

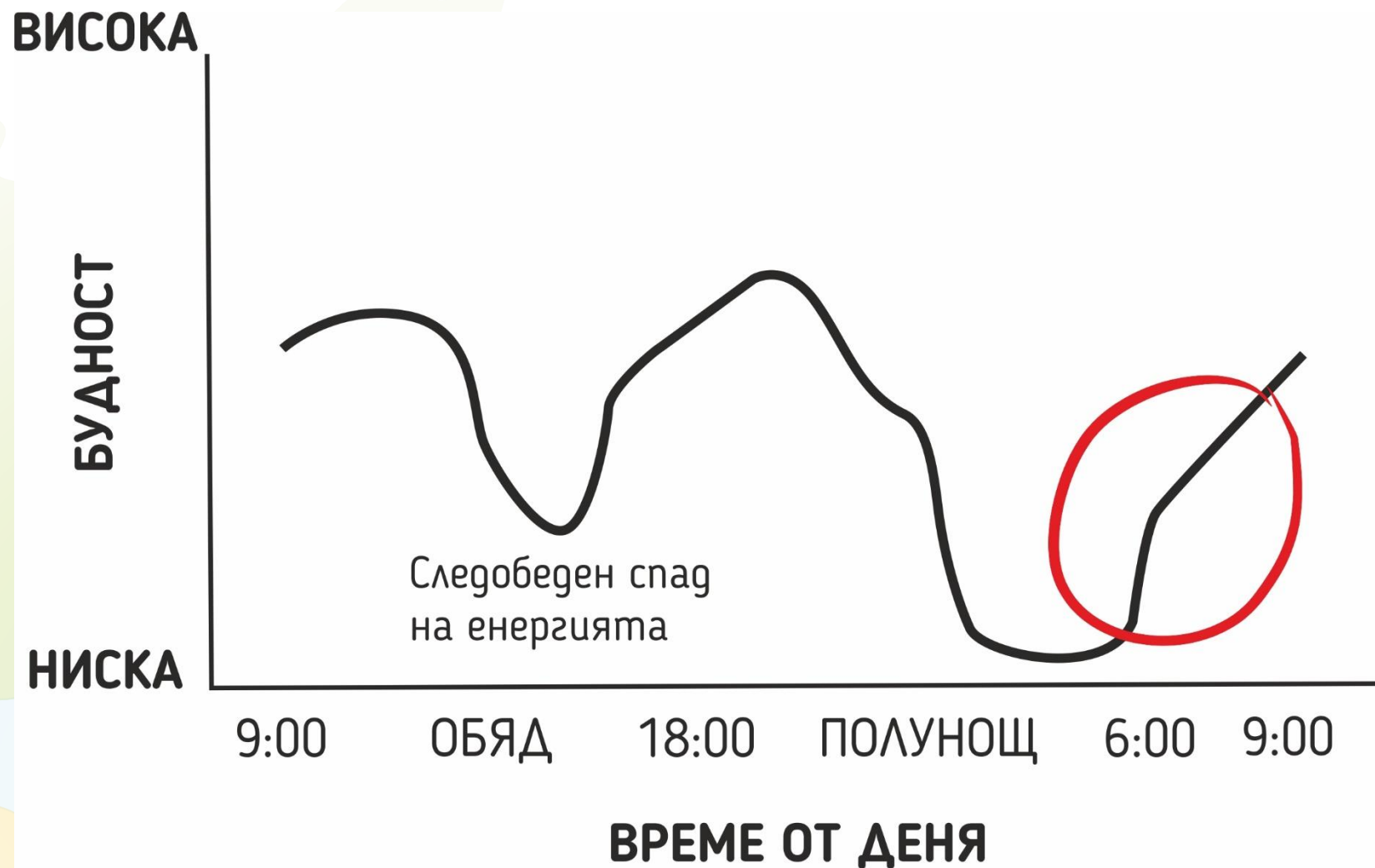
Вътрешният денонощен часовник във вашия мозък изпраща сигнала на своя ежедневен циркаден ритъм до всички останали части на мозъка ви и до всеки орган в тялото ви!



СИНХРОНИЗАТОРИ Zeitgebers



**БИОЛОГИЧНИЯТ
ЧАСОВНИК**



Социална часова разлика

- **КАКВО**
 - Разминаване между биологичния и социалния часовници
- **ИНТЕРВЕНЦИИ ПРЕЗ НОЩТА**
 - Приглушена светлина
 - Очила, които блокират синята светлина
- **СУТРЕШНИ ИНТЕРВЕНЦИИ**
 - Спете на дръпнати пердета
 - Осветете стаята
 - Повишете нивата на сутрешната светлина

Следобедният спад в енергията

- Може да е с променлив интензитет
- Повишено усещане за сънливост
- Какво оказва влияние: доколко качествен е бил сънят ни предходната нощ, а не дали сме хапнали голямо количество храна на обяд
- Възможни решения
 - Подремнете (но не повече от 25 мин.)
 - Разходете се, правете упражнения
 - По-здравословна храна, която повишава енергията
 - Полезно:
https://www.umssystem.edu/totalrewards/wellness/activity_and_break_apps

Следобедният спад в енергията

НА РАБОТНОТО МЯСТО (ДОРИ ТОВА ДА Е ВКЪЩИ)

- Изолирайте фоновия шум: използвайте слушалки
- Нека на работното ви място има много светлина
- Работете на температура 20 градуса
- Уверете се, че в помещението има достатъчно кислород
- Работете на бюро, което можете да използвате прави

5 начина да се справим със следобедния спад

1. Процесно моделиране
2. Движение
 - Настроението се повишава само след 5 мин.
3. Музика
 - Малки задачи → музика/ песни, които сте чували преди
 - Учене → инструментална музика
 - Задачи, които обичате да правите → любими компилации
 - Творчески задачи → ритъм 50-80 удара в минута
4. Планирайте задачи, които изискват екипна работа/ техниката Помодоро
5. Стимулирайте сетивата си
 - Етерични масла, дъвка



ИСКАТЕ ЛИ ДА НАУЧИТЕ ПОВЕЧЕ?

ОБАДЕТЕ НИ СЕ! УГОВОРЕТЕ СИ СРЕЩА С НАС!

ПОСЕТЕТЕ СЛЕДВАЩАТА НИ РАБОТИЛНИЦА!

СЛЕДЕТЕ ФБ ПРОФИЛА НИ! ПИШЕТЕ НИ!

development@idein.eu

www.Jobease.eu

<https://www.facebook.com/JobEaseForWomen/>