

Energiamenedzsment

A kronotípusunk megismerése nem csak azért fontos, hogy a motivációnkat emeljük, hanem azért is, mert rengeteg szorongás és kellemetlen érzés társulhat a folyamatos

kimerültség mellé, amit az okoz, hogy nem vagyunk összhangban a természetes cirkadián ritmusunkkal. Ahhoz, hogy ezen változtassunk, elsőként az önmegfigyelésre van szükség, amiben az ÉnTervező aktuális heti feladata is segít.

Alapvetően négy kronotípus fajtát különböztetünk meg, melyek mindegyike más szakaszban hatékony és fókuszált és megint más szakaszban van szüksége az alvásra.

Ennek tudatosítása segít abban, hogy lehetőségeidhez mérten megfelelően keretezd a napod, és lásd, hogy hová érdemes a fókusz igénylő feladatokat időzíteni.

Michael Breus, klinikai szakpszichológus és alvásterapeuta az elmélet megalkotója egy izgalmas videóban mesél az elméletről, ami gyökeresen megváltoztathatja az alváshoz és munkavégzéshez való viszonyod. Ha pedig megfejtetted, melyik kategóriába tartozol, a következő táblázat támpontot és iránymutatást adtat neked azzal kapcsolatosan, hogy mire érdemes odafigyelned.

Te melyik típusba tartozol?

Farkas	Oroszlán	Delfin	Medve
• Többnyire éjfél után fekszik le aludni • Kb. 7:30-8:00 körül ébred reggel • Kreatív, művészi, elemző típusok, általában introvertáltak • A legjobb ötleteik a késő esti órákban születnek • Késő délutántól estig a leginkább aktívak, ami a munkavégzést, fókuszot illeti • Az emberek kb. 15%-a tartozik ebbe a kategóriába	• Kb. este 10 körül fekszik le aludni • Korán kelős típus, hajnai órákban (5:00) ébred • Általában karizmatikusak, szeretnek előre tervezni és és hatékonyak lenni • Leginkább 8:00-12:00 között fókuszált • Az emberek kb. 15%-sa tartozik ebbe a kategóriába	• Nehezen és keveset alszik, valamint rendszertelenül • Gyakran szenved álmatlanságtól • Éjfél magasságában fekszik le, de 6:00-7:00-kor már ébren van • Intelligensek, viccesek, de gyakran szoronganak • Leginkább 15:00-21:00 között tudnak fókuszálni • Az emberek kb. 10%-a tartozik ide	• Nappal ébred, holddal fekszik, igazodik az alvási ritmus a napszakokhoz • Nyitottak, kedvesek • Leginkább 10:00-14:00 között tudnak fókuszálni • Az emberek kb. 55%-a tartozik ide