



M I C H A E L B R E U S

SÍLA SPRÁVNÉHO OKAMŽIKU



Poznejte svůj CHRONOTYP

a s ním nejlepší čas na jídlo, běhání,
cvičení či rozhovor o zvýšení platu.



Bizbooks®

Síla správného okamžiku

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Michael Breus

Síla správného okamžiku – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

SÍLA SPRÁVNÉHO OKAMŽIKU

*Poznejte svůj chronotyp a zároveň i nejvhodnější čas
na jídlo, cvičení, sex či rozhovor o zvýšení platu*

Michael Breus

BizBooks

2017

Jak řekla má dcera, tato kniha „by měla být věnována mým skvělým dětem a mé ženě“. A já sám bych to nevyjádřil lépe. Knihu tedy věnuji mé vlčí smečce: Lauren, Cooper, Carson a mým čtyřnohým kamarádům, kterými jsou Monty, Sparky a Sugar Bear. Zvláštní věnování rovněž patří všem mým pacientům za dobu šestnáctileté praxe. Moc rád se od vás všech učím, kdykoli se potkáme.

Obsah

Předmluva	9
Úvod: Časování je vším	13
JAK JSEM OBJEVIL SÍLU SPRÁVNÉHO OKAMŽIKU	16

PRVNÍ ČÁST CHRONOTYPY

1. Jaký jste chronotyp?	23
BIOČASOVÝ DOTAZNÍK	26
EXISTUJÍ HYBRIDY?	30
CHARAKTERISTIKA CHRONOTYPŮ	34
2. Dokonalý den v životě Delfína	43
3. Dokonalý den v životě Lva	57
4. Dokonalý den v životě Medvěda	69
5. Dokonalý den v životě Vlka	81

DRUHÁ ČÁST TEN NEJLEPŠÍ ČAS NA VŠECHNO

6. Vztahy	95
ZAMILOVÁNÍ	96
VOLÁNÍ PŘÁTELŮM	98

HÁDKY S PARTNEREM	102
SEX	108
PLÁNOVÁNÍ DŮLEŽITÝCH VĚCÍ	112
ROZHOVOR S DĚTMI	115
7. Fyzická kondice	119
BĚHÁNÍ	120
TÝMOVÉ SPORTY	123
JÓGA	126
POSILOVÁNÍ	129
8. Zdraví	131
OBRANA PROTI NEMOCI	132
OČKOVÁNÍ PROTI CHŘIPCE	136
MAMOGRAFICKÉ VYŠETŘENÍ	139
VYPRAZDŇOVÁNÍ SE	141
NÁVŠTĚVA TERAPEUTA	144
SPRCHA NEBO KOUPEL	148
UŽÍVÁNÍ LÉKŮ	152
VÁŽENÍ SE	156
9. Spánek	159
VSTÁVÁNÍ	160
ŠLOFÍK	165
PŘISPÁNÍ SI	171
ODCHOD DO POSTELE	175
10. Jídlo a pití	185
SNÍDANĚ, OBĚD A VEČEŘE	186
PITÍ ALKOHOLU	191
KÁVA (NEBO MÁ OBLÍBENÁ	
VARIANTA KOFEINU – ČOKOLÁDA!)	196
PŘEJÍDÁNÍ SE	201
SVAČINY	203
11. Práce	207
ŽÁDOST O ZVÝŠENÍ PLATU	208
TELEFONICKÝ KONTAKT S NEZNÁMÝM ČLOVĚKEM	212
DOJÍŽDĚNÍ	216
PSÁNÍ E-MAILŮ	220

PŘIJÍMACÍ POHOVOR	224
UČENÍ SE NĚČEMU NOVÉMU	227
ROZHODOVÁNÍ	230
ZAPAMATOVÁNÍ SI INFORMACÍ	233
PREZENTACE NÁPADŮ	236
12. Tvořivost	239
BRAINSTORMING	240
HRA NA HUDEBNÍ NÁSTROJ	243
DÁVÁNÍ VĚCÍ DO SOUVISLOSTÍ	246
PSÁNÍ KNIHY	249
13. Peníze	255
NAKUPOVÁNÍ	256
ZBOHATNUTÍ	260
VYJEDNÁVÁNÍ	264
PRODEJ	268
14. Zábava	271
SERIÁLOVÝ MARATON	272
SURFOVÁNÍ NA INTERNETU	276
HRANÍ HER	281
ČTENÍ	285
VYPRÁVĚNÍ VTIPŮ	288
CESTOVÁNÍ	291

TŘETÍ ČÁST

SÍLA SPRÁVNÉHO OKAMŽIKU PRO ŽIVOT

15. Chronorytmus podle ročních období	299
MĚSÍČNÍ (LUNÁRNÍ) RYTMUS	299
MENSTRUAČNÍ RYTMUS	300
ZIMNÍ RYTMUS	301
RYTMUS PŘECHODU NA LETNÍ NEBO ZIMNÍ ČAS	303

16. Chronorytmy a dlouhověkost	305
POSLEDNÍ MINUTY	308
Hlavní biologické hodiny	309
Poděkování	313
O autorovi	317
Poznámky	319

Předmluva

Doktor Breus je mým dávným přítelem. Jeho neutuchající nadšení ze studia a ze vzdělávání veřejnosti, schopnost vynést na povrch naprosto nové informace o spánku a neotřelý pohled na poruchy spánku z něj učinily jednoho z klíčových odborníků pro mnoho mých počinů.

O léčivou sílu denních rytmtů jsem se začal zajímat v okamžiku, kdy jsem se s doktorem Breusem poprvé setkal. Mluvili jsme tehdy o budoucnosti léků na spaní a o tom, proč jsou potíže se spánkem často tím nejvíce podceňovaným zdravotním problémem. Chtěl jsem vědět, co dalšího se bude se spánkem dít.

Doktor Breus mi vysvětlil, že náš denní biologický rytmus, nazývaný také biologické hodiny, ovlivňuje všechny naše tělesné pochody. Kontroluje prakticky všechno od bujení rakovinotvorných buněk až po celkovou funkčnost našeho imunitního systému. Bylo mi jasné, že na toto téma byla provedena spousta výzkumů, ale málo z toho se dostalo na veřejnost. Věděl jsem, že lidé by se o tom měli dozvědět, takže jsem doktora Breuse nabádal, aby *Sílu správného okamžiku* napsal.

Čím více budete rozumět veškerým svým denním pochodům v těle – což je koncept, který je v knize popsán velmi srozumitelným stylem – tím více se vám zlepší život. Střevo má například svou vlastní časomíru. Pokud vaše střeva nepracují v souladu s řádem vašich biologických hodin, dojde k narušení hormonální rovnováhy, což způsobí zvýšenou zánětlivost, poruchy metabolismu, a dokonce snížení účinku předepsaných terapií.

Dotazník v úvodu knihy vám pomůže zjistit, do které ze čtyř vymezených chronorytmických skupin spadáte. Pak získáte základní představu o tom, jak vypadá typický den Lva, Medvěda, Vlka nebo Delfína a kdy je ten správný čas pustit se do důležitých úkolů.

Jak již mnozí vědí, jsem velkým zastáncem pravidelné stolice a často na toto téma hovořím ve svých pořadech. Jedna z mých oblíbených kapitol této knihy popisuje, „kdy“ je nejlepší moment jít na velkou, což nemusí být vůbec jednoduché! Další kapitola, kterou považuji za velmi důležitou, se zabývá tím, „kdy“ je dobré vzít si léky tak, aby byly účinné a zlepšily pacientovi život téměř přes noc. A co fyzická aktivita? Doktor Breus

věnuje celou jednu část této knihy rozpoznání okamžiku, „kdy“ budete mít nejlepší pocit z toho, že jste fyzicky aktivní.

Věda o denních biologických rytmech výrazně posune dopředu lékařské testy. Dnes je již možné získat podrobnější výsledky díky časovému značení sbírky vzorků a srovnání výsledků s časovými normami. Lékaři tak získávají mnohem přesnější údaje. Představte si, že byste si mohli nechat odebírat krev ráno a večer, abyste zjistili, jak pracuje vaše štítná žláza: mohly by se výsledky lišit od vaší diagnózy? Vše nasvědčuje tomu, že ano.

Na základě porozumění svým biologickým pochodům a jejich časování zjistíte, kdy je ten nejvhodnější moment získat vůbec to nejlepší, co ve vás nebo ve vašich blízkých je, a to v oblastech, jako je sex, láska, organizace času nebo třeba rozhodování, kdy je správný moment pro rozhovor s vašimi dětmi. V okamžiku, kdy v těchto oblastech dosáhnete zlepšení, můžete zkvalitnit své zdraví a svůj život způsobem, o němž se vám dříve ani nesnilo.

Samozřejmě nemůžeme zapomenout ani na práci, která zabere nejvíce našeho času. Skutečnost, že si budete vědomi a porozumíte okamžiku, kdy pracujete nejlépe a kdy nejlépe pracují i ostatní, vám umožní prosadit své nejlepší myšlenky, být mnohem tvořivější a otevřený radám a instrukcím. Tato kniha vám ukáže okamžiky, v nichž ze sebe budete moci vydat to nejlepší na mnoha úrovních.

Udělal jsem si test a zjistil jsem, že jsem Lev. Chronotypové charakteristiky na mě v mnoha oblastech naprosto přesně seděly a zjistil jsem, že jsem si nevědomky v mnoha oblastech vytvořil režim, který mi vyhovuje. Ale rozhodl jsem se změnit čas odpočinku během dne, abych viděl, jestli by se můj odpočinkový čas mohl stát ještě efektivnějším. Byl jsem překvapený, jaký vliv tato jednoduchá změna měla na moje zdraví. Takže mě velice těší, že mohu napsat tuto předmluvu a sdělit vám, jak moc tato kniha může pomoci vám, vaší rodině, práci a vašemu zdraví.

MUDr. Mehmet C. Oz

SÍLA
SPRÁVNÉHO
OKAMŽIKU

ÚVOD

Časování je vším

Přejete si jednoduchý, jasný trik, který vyžaduje jen minimální úsilí a dovede vás ke štěstí a úspěchu? Samozřejmě že ano. Může to znít jako slib, o němž je předem jasné, že se nedá splnit. Ovšem není tomu tak.

Pravděpodobně jste již poznali mnoho triků a tipů na to „co“ a „jak“ dělat, abyste dosáhli úspěchu.

Jak zhubnout?

Jak sexuálně uspokojit partnera?

Jak myslet?

Jak snít?

„Co“ a „jak“ jsou výborné a důležité otázky. Ale **je tu ještě jedna zásadní otázka, kterou si musíte položit, pokud chcete docílit rychlého, výrazného a trvalého zlepšení kvality vašeho života.**

Ta otázka zní: „kdy“.

„Kdy“ je tím základním trikem.

Je to základ úspěchu, klíč, který odemkne vaše rychlejší, chytřejší, lepší a silnější já.

Znalost momentu „kdy“ vám umožní využít maximálního potenciálu „co“ a „jak“. I kdybyste vůbec nezměnili nic z toho, *co* a *jak* děláte, a udělali jen drobnou úpravu v čase, *kdy* to děláte, stali byste se zdravějšími, šťastnějšími a produktivnějšími. A můžete začít... právě teď.

„Kdy“ je skutečně tak prosté a takovou má sílu.

Pomocí celkem malých změn ve svém režimu – jako například změnou času, kdy si dáte první kávu, kdy budete odpovídat na e-maily, kdy si zdřímnete – sladíte režim svého dne se svými biologickými rytmy a všechno se vám pak bude zdát jednodušší a bude přirozeně plynout.

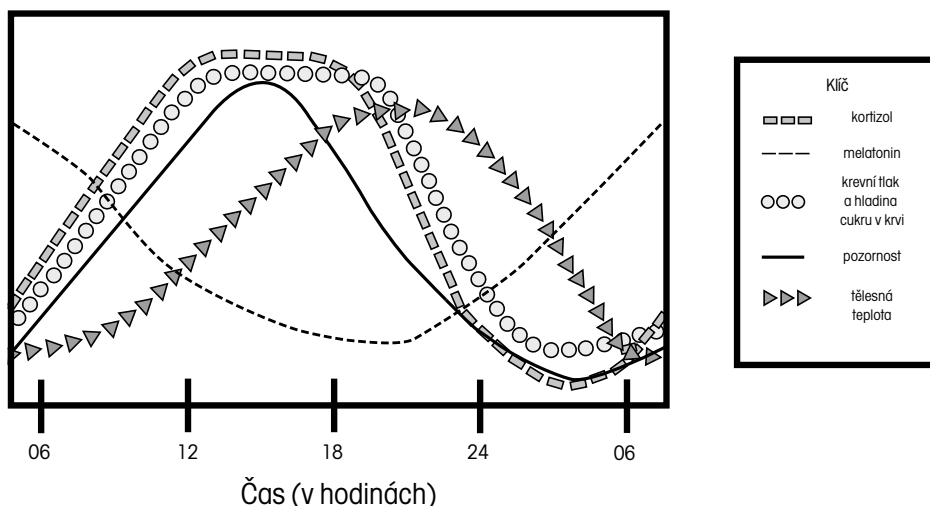
Co myslím termínem „biologické rytmy“?

Navzdory tomu, co jste možná kdy slyšeli, *existuje* správný čas prakticky pro cokoli. Správné načasování není něco, co si vybíráte, odhadujete nebo co si lze nastavit. Je to něco uvnitř, co existuje, co je ve vaší DNA. Od okamžiku, kdy se vzbudíte, do momentu, kdy jdete spát, a veškerý čas mezitím. Vnitřní hodiny zabudované ve vašem mozku stále běží a udržují si správný čas od doby, kdy vám byly tři měsíce.

Tato přesně navržená časomíra se nazývá denní stimulátor nebo také biologické hodiny. Přesněji se jedná o skupinu nervů nazývaných suprachiasmatická jádra (SCN) v hypothalamu, těsně nad podvěskem mozkovým.

Ráno dopadne na vaše víčka denní světlo. To je převedeno do očního nervu a aktivuje SCN, aby tělo zahájilo svůj denní (cirkadiánní – lat. *circa* znamená „okolo“, „během“, *dies* znamená „den“) rytmus. SCN představuje hlavní hodiny, které ovládají tucet dalších hodin po celém těle. Během dne vaše teplota, krevní tlak, vědomí, hormonální hladina, pozornost, energie, trávení, hlad, metabolismus, tvořivost, schopnost kontaktu s ostatními lidmi, fyzická zdatnost a proces hojení, schopnost paměti a spánku spolu s dalšími funkcemi kolísají podle toho, jaké pokyny jim dávají vaše vnitřní hodiny. Všechno, co můžete nebo chcete dělat, je ovládáno psychologickými rytmy, ať už to zaznamenáte, nebo ne.

Padesát tisíc let si naši předkové plánovali svůj den podle vnitřních biologických hodin. Jedli, lovili, setkávali se, bavili, vstávali, odpočívali, rozmnožovali a uzdravovali se na základě dokonalého tikotu svých vnitřních hodin nebo biologického času. Neříkám, že život byl skvělý v pravěku, v dobách Starého zákona nebo ve středověku, ale dařilo se



Zde je ukázka denních rytmy, které ve vás PRÁVE TEĎ probíhají!

nám vstávat se sluncem, strávit většinu dne venku a spát v naprosté tmě a bylo nám to ku prospěchu. Vytvořili jsme civilizaci a společenské skupiny a dosáhli neuvěřitelných pokroků, což ovšem naše biologické hodiny obrátilo proti nám samým.

Nejničivější dopad měla v historii biologického času událost, která se přihodila 31. prosince roku 1879. Ve své výzkumné laboratoři v Menlo Parku, v New Jersey totiž poprvé Thomas Edison představil světu dlouhodobě svítící žárovku. Tehdy pronesl svou známou větu: „Dokážeme elektřinu vyrobit tak levně, že jen bohatí si budou zapalovat svíčky.“ Během desetiletí se noc prakticky vzato stala pouze volbou. Už nebylo třeba vstávat s rozedněním a spát v absolutní tmě. Lidé mohli pracovat od rozbřesku do soumraku a naposledy jít klidně za tmy. Pracovní doba a čas večere se posouvá stále dál a dál. Trávíme více času uvnitř při umělém osvětlení než venku na slunečním světle.

V roce 1889 v rozhovoru v časopise *Scientific American* Edison řekl: „Jen zřídka spím více než čtyři hodiny a vydržím takhle fungovat klidně i rok.“¹ V roce 1914, při příležitosti 35. výročí vynálezu žárovky, Edison pronesl, že spánek je vlastně jen „špatný zvyk“. Domníval se, že Američané obecně spí jen pár hodin denně, a předpověděl nespavost. „Vše, co sníží celkový čas lidského spánku, zvýší celkovou kapacitu člověka,“ řekl. „Není žádný důvod k tomu, aby člověk do postele vůbec chodil, a člověk budoucnosti bude v posteli trávit mnohem méně času.“²

Druhou ničivou skutečností se pro náš biologický čas stal pokrok v dopravě. Auta i letadla lidem dovolují překonávat v krátkém čase obrovské vzdálenosti. Zabere den či dva než se tělo přizpůsobí časovému pásmu s posunem o pouhou hodinu. To by byl přibližně čas, který lidé dříve potřebovali, než se tam vůbec dostali na koni nebo na povoze. Kolem poloviny 20. století už jsme dospěli k cestování, kdy jsme schopni přemístit se přes několik časových pásem jako mrknutím oka, a necháváme tak náš biologický čas daleko za námi.

Počítačové technologie nás přivedly tam, kde jsme nyní, v čase chytrých telefonů jsme po čtyřiaadvacet hodin a sedm dní v týdnu v neustálém šeru, v němž pracujeme, hrajeme si a jíme.

Trvalo to pouhých 125 let, než se nám podařilo zrušit 50 tisíc let, kdy jsme se řídili svými vnitřními biologickými hodinami. Tvrzení, že naše fyziologie se nemění tak rychle jako technologie, je nejvíce podceňovaný výrok tisíciletí. Našemu „kdy“ se tak vzdalujeme dál a dál.

Když se naruší spojení s našimi biologickými hodinami, může dojít k poškození fyzické, mentální a emocionální stránky naší osobnosti. Tento jev se nazývá „časová odchylka“. Posledních patnáct let ho vědci začali spojovat také s takzvanými civilizačními chorobami (poruchy nálady, srdeční onemocnění, cukrovka, rakovina a obezita).

K projevům patří nespavost a nedostatek spánku, což vede k depresím, úzkostem, neho-
dám, nemluvě o tom, jaký dopad má vyčerpanost organismu na vztahy, práci a zdraví.
Pokud nevypnete každou obrazovku, displej či světlo v 6 hodin večer, s následky časo-
vého vychýlení se v nějaké podobě setkáte – ranní zmatenost, nadváha, pocity napětí
nebo neschopnost podat nějaký výkon. (Je samozřejmě nereálné se za soumraku odpo-
jit od elektřiny, ale můžete obrazovky vypnout dříve než obvykle a ztlumovat postupně
během večera osvětlení.)

Vrabec nevyletí hned ráno z hnízda, aby byl v práci do 9.00 a dal si s kolegy kávu
a prodíral se kvůli tomu dopravní zácpou. Losos si nezajde na půlnoční koncert. Srnec
nestráví celý víkend sledováním svého oblíbeného seriálu. Představte si domácí kočku,
která by odpočívala dle společenského rozvrhu. To by se nikdy nemohlo stát. Zvířata
poslouchají své biologické hodiny. Lidé se svým velkým nadřazeným mozkiem naopak
své denní rytmy klidně ignorují a snaží se je napasovat na „společenský rytmus“, často
přesně naopak oproti tomu, co by mělo jejich tělo v daném čase dělat.

JAK JSEM OBJEVIL SÍLU SPRÁVNÉHO OKAMŽIKU

Certifikát z oboru spánkového lékařství jsem získal před patnácti lety, zhruba ve stej-
nou dobu, kdy se chronobiologie (studium denních biologických rytmů) stala hlavním
žhavým tématem mého oboru. Před rokem 1970 žádné studie o cirkadiálních rytmech
člověka neexistovaly a veřejnosti jsou stále poměrně neznámé. Proč? Především vět-
šina běžných praktických lékařů o chronobiologii rovněž neslyšela. Na medicíně ani
jiných zdravotních školách se o tom neučí, pomineme-li zmínku o několika vzácných
poruchách spánku. Neexistuje ani oficiální lék, který by bylo možné předepsat na vychý-
lení od biologických hodin (pokud nepočítáme kofein, nejvíce zneužívanou látku pla-
nety!), ale je mnoho léčiv a nutraceutik (výživových doplňků), které mají škodlivý vliv
na náš biočas. (Seznam těchto přípravků najdete na stránce 154.)

Když na některé z mých pacientů nezabírala běžná terapie nespavosti, začal jsem se
zajímat o chronobiologii. Fascinovala mě. Musel jsem se úplně odklonit od svých obvyk-
lých postupů a začal jsem používat metody z chronoterapie – vystavovat pacienty světlu
po určitou část dne, nahradit žárovky v ložnici „spánku příznivějším typům“ (najdete
v *Lighting Science*, www.lsgc.com) a doporučovat brání „spánkového hormonu“ mela-
toninu v určité časy denního biologického cyklu – s jistou mírou úspěšnosti.

Ale pak mne začalo zajímat, zda by u mých pacientů došlo ještě k výraznějšímu zlep-
šení, kdyby svůj denní rozvrh přiblížili trochu víc svému přirozenému biočasu. Požádal

jsem je, aby nepatrně upravili ve svém rozvrhu dobu, kdy jedí, fyzicky se námahají, tráví čas s přáteli a sledují televizi, a také dobu, kdy jsou vystaveni umělému osvětlení. Když to udělali, postupně jsme zaznamenali zlepšení nejen jejich spánkového režimu, ale také celkového zdraví, nálady, paměti, soustředění, fyzické kondice a tělesné hmotnosti. Objevil jsem, že správné časování má takovou sílu, s níž bych dokázal vylepšit život *kohokoli* téměř ve všech směrech.

Úplně mě to pohltilo. Četl jsem všechno, co jsem našel v lékařských časopisech o doložených pozitivních účincích souladu s vlastními biologickými hodinami. Jak už jsem zmínil, výzkumy v tomto oboru se rozvíjely velmi rychle, takže jsem se musel hodně snažit, abych s nimi udržel krok. Předkládám zde pouze malý vzorek nejvýznamnějších studií, které přinesly zásadní poznatky ve výzkumu cirkadiánních rytmů za posledních několik let:

- **Léčba nemoci, jako je rakovina, podle osobních biologických hodin může zachránit váš život.** V roce 2009 prováděli výzkumníci lékařské fakulty univerzity v Severní Karolině pokusy na myších, aby zjistili, zda správně volený čas pro podávání léků měl dopad na to, jak rychle dokázala jejich DNA obnovit nemocné buňky. Odebírali vzorky tkání myšího mozku v různých časech a zjistili, že díky lékům podávaným v noci měla DNA **sedmkrát rychlejší schopnost obnovy**, v závislosti s cirkadiánním nárůstem a poklesem hladin určitého enzymu. Vědci došli k teoretickému závěru: Aby došlo k minimalizaci vedlejších účinků léků, ale přitom měly maximální účinek, měly by být podávány pacientům v době, kdy jsou jejich buňky schopny obnovit se samy.
- **Díky myšlení v souladu s biočasem budete chytřejší a tvořivější.** V roce 2011 tým psychologů z Michigan State University a Albion College požádal v rámci výzkumu několik jedinců o řešení různých problémů – logických i takových, které vyžadovaly určité znalosti – v různou dobu během dne. **Zkoumaní jedinci řešili tvořivé úkoly lépe během času útlumu, kdy byli ospalí a unavení. Logické úlohy řešili nejlépe v době svého běžného aktivního času, plně probuzení a pozorní.** Odborníci z toho vyvodili, že tvořivé i logické myšlení pracuje v závislosti na biočase. Pokud chcete vyřešit nějaký problém, měli byste to dělat v určitou dobu.
- **Příjem potravy v biočase vám může pomoci s nadváhou.** V roce 2013 byl na Universidad de Murcia ve Španělsku prováděn výzkum 420 obézních mužů a žen. Vědci nasadili účastníkům výzkumu dietu o přísunu 1400 kalorií za den po dobu dvaceti dnů. Polovina zkoumaných osob byli tzv. „časní jedlíci“, tedy lidé, kteří měli největší jídlo za den před třetí hodinou odpoledne. Druhá polovina byla skupina

tzv. „pozdějších jedlíků“, která své hlavní jídlo konzumovala až po třetí hodině odpolední. Obě tyto skupiny jedly stejné množství jídla, vykazovaly stejnou intenzitu pohybové aktivity, spaly stejné množství hodin a měly podobně nastavené chuťové hormony a podobné genetické funkce. Která skupina zhubla více? **Časní jedlíci shodili v průměru 10 kg, pozdější jedlíci shodili jen 7,5 kg, což je rozdíl 25 %.** Pozdější jedlíci většinou vynechávali snídani.

- **Život podle biočasu vás může učinit šťastnějšími.** V roce 2015 vědci z Fakultní nemocnice v dánské Kodani léčili pacienty s hlubokou depresí prostřednictvím denní chronoterapie (pobyt na denním světle a stabilní čas probouzení) nebo cvičením a pohybem. **U 62 % pacientů léčených chronoterapií nemoc za šest měsíců ustoupila.** U osob léčených pohybem došlo k ústupu nemoci pouze u 38 % případů.
- **Při běhu v souladu s biočasem můžete být rychlejší.** V roce 2015 se na Univerzitě v anglickém Birminghamu vědci zaměřili na výkon atletů. Rozhodli se najít spojitost mezi výkonem v době, kdy se atleti cítili bdělí a aktivní v ranních hodinách, a výkonem, kdy se cítili bdělí a aktivní ve večerních hodinách. Pochopitelně tu souvislost existuje. **Počet hodin mezi probuzením a časem závodu (tedy požadovaného výkonu) měl na výsledky ohromný vliv. Pokud atleti vstávali později a večer běželi závod, byli mnohem rychlejší, než kdyby ho běželi například ráno. Rozdíly mezi rychlostí byly výrazné, dosahovaly až 26 %.**

Na následujících stránkách se o těchto a mnoha dalších studiích dočtete více. Dokládají, jak je důležité držet se biologických hodin, a ukazují nebezpečný dopad toho, co se děje, když si jich člověk nevšímá. Vědeckým faktem zůstává, že umíte-li s časem hospodařit, váš život poběží jako hodinky.

Pokud se od svých biologických hodin odchylujete, působíte proti vlastním biologickým pochodům. A kdo by tohle považoval za dobrý nápad?

Nejsem odpůrce Edisona. Nechci vám ani říkat, abyste odhodili svůj iPhone nebo žili v jeskyni. Kdyby nebylo vědy a technologií, nebyli bychom schopni dokázat, jak důležité pro naše zdraví a výkonnost biologické hodiny jsou. Jsme schopni využít výzkumů a technologií k tomu, aby nás pomohly udržet co nejblíže našemu biočasu a abychom přesto byli schopni dodržet společenský rozvrh. To je na tom to krásné: Nemusíte převrátit celý svůj život naruby pro to, abyste poznali sílu správného okamžiku. Stačí pouze změnit pár věcí, nastavit si některé časy jako upozornění na svém telefonu, stáhnout si mou zdarma dostupnou aplikaci, a budete pozorovat, jak se vám život bude měnit k lepšímu.

SLOVNÍČEK POJMŮ

Biočas: vaše biologické hodiny (biohodiny) nebo biologický režim; stoupání a klesání hladiny hormonů a produkce enzymů a změny v oběhovém systému v průběhu 24 hodin. Shodné s termínem „cirkadiánní (denní) biorytmus“.

Cirkadiánní (denní) biorytmus: jinými slovy změny v těle probíhající během čtyřiařiceti hodin – hromadění a uvolňování hormonů a enzymů, změny v oběhovém systému apod.

Chronobiologie: Věda zabývající se denními biorytmy a jejich vlivem na lidské zdraví a duševní rovnováhu.

Chronoodchylka: negativní dopad na zdraví, soustředěnost a energii v případě, že se společenský režim neshoduje s biologickým rytmem jedince.

Chronorytmus: rozvrh optimálních psychologických časů pro vykonávání každé lidské aktivity v rámci tempa dnešního moderního života. Tento rytmus je základem úspěchu.

Chronoterapie: léčba nespavosti prostřednictvím světla a hormonálních léků, které mají vylepšit kvalitu života pacientů s nespavostí a poruchami nálady.

Chronotyp: rozdělení lidí do skupin dle individuálních biologických hodin.

Pravidla správného časování: postupy, které vám pomohou sladit váš sociální režim s vaším biorytmem.

Sociální jet lag: nazýván také jako „syndrom odkládané spánkové fáze“ (– pozn. red.) je neschopnost sladit své pracovní a společenské povinnosti s potřebou spánku.

Společenský režim / společenský rytmus: takový, kdy jste aktivní během dne – vstáváte, jíte, pohybujete se, pracujete, setkáváte se s lidmi.

PRVNÍ ČÁST

CHRONOTYPY

KAPITOLA 1

Jaký jste chronotyp?

Každý člověk má v sobě jedny hlavní biologické hodiny, které mu ustavičně tikají v mozku, a pak množství menších biologických hodin po celém těle.

Ale ne každému ukazují jeho biologické hodiny stejný čas. Vnitřní biologické hodiny vašeho přítele mohou jít jinou rychlostí než vaše, vašich rodičů nebo vašich dětí. To jistě víte, protože jste už zjistili, že někteří lidé se probouzejí brzy nebo mají hlad v jiný čas než vy nebo jsou plni energie, když vy jste unaveni. Různí lidé spadají do různých kategorií, které nazýváme „chronotypy“, a ty jsou založeny na obecných preferencích ranního či večerního času.

Obecně i historicky jsou známy tři běžné chronotypy:

1. **Skřivani**, kteří vstávají velmi brzy
2. **Kolibříci**, nevstávají brzy ani pozdě
3. **Sovy**, které vstávají pozdě

Psychologové a lékaři zabývající se spánkem dlouhá léta k rozřazování do jednotlivých chronotypů používali dotazník MEQ (Morningness vs. Eveningness – ranní, časný typ oproti večernímu, pozdnímu typu). Po dobu mé patnáctileté praxe a studia mých pacientů mi vždy tyto tři kategorie vadily, včetně způsobu, jak byly určovány. Kvůli pouhému vyšetření spánkové a bdělé aktivity, na kterém byl MEQ založen, se mi zdál dotazník velice jednostranný. Podle mého nebyl schopen vzít v úvahu celou řadu dalších souvisejících faktorů. A navíc, ty tři uvedené kategorie *vůbec* neseděly na pacienty, s nimiž jsem se ve své praxi setkal.

Především zažitá chronotypová vyšetření nezkoumala zastoupení dvou důležitých faktorů. Stejně jako dáváme přednost něčemu při probouzení, existuje také potřeba spát. Někteří lidé mají potřebu spánku větší než jiní, stejně jako mají různí lidé různou potřebu sexu.

Potřeba spát je geneticky dána a rozhoduje o délce a kvalitě vašeho spánku.

Ti, kteří mají menší potřebu spánku, nemusí spát tolik a noc se jim zdá příliš dlouhá. Tyto lidi také ze spánku velmi lehce budí zvuk nebo světlo a probouzejí se s pocitem únavy.

Ti, u nichž je **potřeba spánku větší**, musí spát déle a noc se jim zdá příliš krátká. Spí hlubokým spánkem a nezáleží vůbec na tom, jak dlouho spali, budí se vždy unavení.

Ti, jejichž **potřeba spánku je střední**, spí většinou hluboce a probouzí se občerstveni po nepřerušovaném sedmihodinovém odpočinku.

MEQ test také vůbec nezohledňoval individuální charakter zkoumaných osob. Přitom osobní charakteristika každého jedince je zcela zásadní pro určení chronotypu. Například ranní typy mají tendenci se více starat o své zdraví, večerní typy jsou více impulzivní. Ani jeden z obou typů není bezproblémový. Tuto skutečnost potvrdila řada studií. Pro přesnou kategorizaci jednotlivých chronotypů je charakter člověka určující a není tedy možné ho ignorovat.

Mou druhou výhradou k MEQ testu byla skutečnost, že žádný z mých pacientů typologii neodpovídal. Tři uvedené kategorie zcela pominuly 10 % celkové populace, která tvoří insomniaci. Přestože lidé, kteří špatně spí, se mezi časnými, pozdními a normálními typy vyskytují, skuteční insomniaci – tedy ti, kteří mají trvalé problémy s usínáním či s udržením spánku a obvykle v noci spí méně než 6 hodin – jsou dle mého názoru zcela zvláštní chronotypovou kategorií. Pokud totiž vezmeme v úvahu okolnosti, které lidem pomáhají při usnutí nebo probouzení, jejich potřebu spánku a charakterové vlastnosti dostaneme další kategorie, které se od uvedených tří klasických kategorií liší.

Rozhodl jsem se vytvořit nové kategorie a sepsat vlastní dotazník, který by vzal do úvahy všechny důležité faktory. Zároveň jsem chronotypy přejmenoval. Lidé jsou savci, nikoli ptáci, v mnohém se savcům svým chováním podobáme. Názvy, kterými jsem jednotlivé chronotypy označil, jim také odpovídají. Hledal jsem zvířata, která by co nejlépe reprezentovala čtyři kategorie, jež jsem vytvořil, a našel jsem, co jsem hledal:

1. Delfíni

Skuteční delfíni spí jen jednou polovinou mozku (což je důvod, proč jsou nazýváni jednohemisférovými spáči). Druhá polovina mozku je bdělá a ve střehu, soustřeďuje se na plavání a má se na pozoru před nepřáteli. Toto označení se na insomniaky velice hodí: inteligentní, neurotičtí spáči, kteří spí lehce a nemají velkou potřebu spánku.

2. Lvi

Opravdoví lvi loví ráno a stojí na vrcholu potravního řetězce. Označují se tak optimisté, kteří jsou aktivní zejména ráno a mají střední potřebu spánku.

3. Medvědi

V přírodě jsou medvědi pohodoví tuláci, dobří spáči a loví kdykoli během dne. Lidé spadající do této skupiny mají rádi legraci, jsou společenšší a dávají přednost denním aktivitám před nočními. Mají velkou potřebu spát.

4. Vlci

Skuteční vlci jsou nočními lovci. Toto označení se hodí na nočně orientované extroverty, kteří jsou tvořiví a mají střední potřebu spánku.

Pokud se v žádné z kategorií nepoznáváte, možná v nich uvidíte své rodiče. Pamatujte si, že chronotypy jsou dědičné – závislé především na genu PER3. Pokud je váš PER3 dlouhý, potřebujete nejméně 7 hodin spánku, abyste fungovali, a máte tendenci vstávat brzy. Je-li váš PER3 krátký, stačí vám spánku málo a máte tendenci vstávat později. Je pravděpodobné, že stejný chronotyp měl jeden z vašich rodičů.

Proč je chronotypů tolik? A proč se od sebe vůbec tak liší? Již od počátku lidského věku, byla různost chronotypů potřebná k přežití. Každý chronotyp měl svůj význam a podílel se na zajištění bezpečí ve skupině. Biočas musel být různorodý, aby skupina zůstala chráněna celou noc. Ačkoli už nemusíme stát na stráži u vchodu do jeskyně, naše dědičné struktury se od pravěku příliš nezměnily, stejně tak jako následující poměry:

- **Delfíni jsou v populaci zastoupeni 10 %.** Lehčí spáči, kteří se budí při sebemenším zvuku a varují skupinu před nebezpečím.
- **Lvi tvoří 15 až 20 % populace.** Vstávají brzy, přebírají ranní službu na stráži a bedlivě sledují kolem se vyskytující predátory.
- **Podíl Medvědů je 50 % z celkové populace.** Jejich cyklus se odvíjí od doby, kdy vychází a zapadá slunce; loví a potkávají se ve dne.
- **Vlci tvoří 15 až 20 % populace.** O skupinu se starají během pozdní noci a usínají, když se někteří Lvi začínají probouzet.

Pochopitelně, že tyto čtyři typy nemají stejně nastavené biologické hodiny. Například metabolismus Lva je velmi rozdílný od metabolismu Vlka, takže nedává smysl, aby Lev jedl ve stejný čas jako Vlk. Každý typ má k udržení dobrého zdravotního stavu a výkonu vlastní chronorytmus nebo odpovídající denní rozvrh. V následujících kapitolách se jednotlivým chronorytmům budu věnovat podrobněji.

Obecně by se dalo říct, že Delfini, Lvi a Vlci se vymykají sociálním normám, což se odráží také v jejich chronorytmu. Biorytmus Medvědů je zažitým normám nejbližší. Jedná se totiž o největší skupinu, což vysvětluje, jak společenské normy vznikly. Nicméně neznamená to, že tyto existující normy Medvědům pomáhají být dostatečně kreativní a dosahovat profesních a osobních cílů. Také Medvědi vidí, že jejich chronorytmus je potřeba adaptovat na způsob života dnešní společnosti.

Pravděpodobně už nyní dokážete odhadnout, který chronotyp vám odpovídá. Zkuste si tedy svůj odhad potvrdit prostřednictvím níže uvedeného dotazníku (Bio-Time Quiz = BTQ). Zahrnuje všechny důležité faktory, včetně usínacích a probouzečích aktivit a individuálních charakterových vlastností. Vypracoval jsem ho na základě vlastních poznatků a pozorování mých pacientů. Tento dotazník jsem testoval a opakovaně ověřoval v rámci několika skupin – mých pacientů, veřejnosti, vybraných přátel a kolegů – a je to ta nejpřesnější pomůcka, kterou jsem byl schopen pro vyšetřování chronotypů vytvořit.

Skládá se ze dvou částí. V první jde o vyjádření souhlasu či nesouhlasu s některými tvrzeními a druhá část obsahuje otázky s výběrem možných odpovědí. Nejsou zde žádné špatné ani správné odpovědi. Odpovídejte tedy po pravdě a co nejobjektivněji. (Vlci, uklidněte se. Nebudete za tohle známkováni. A pro Lvy mám informaci, že ideální počet bodů opravdu neexistuje.)

Pokud si budete chtít udělat test elektronicky, jděte na stránky www.thepowerofwhen.com.

BIOČASOVÝ DOTAZNÍK

První část

U následujících tvrzení zakroužkujte P pro pravdu a L pro lež.

1. **Nepatrný zvuk či světlo mi nedovolí usnout nebo mě probudí.**
P nebo L
2. **Jídlo pro mě není příliš velkou vášní.**
P nebo L
3. **Obvykle se budím dříve, než mi zazvoní budík.**
P nebo L
4. **V letadle nejsem schopen spát, ani když si zakryji oči a dám si do uší špunty.**
P nebo L

5. **Jsem z únavy často podrážděný.**
P nebo L
6. **Zabývám se příliš drobnými detaily.**
P nebo L
7. **Insomnie mi byla diagnostikována lékařem nebo jsem na to přišel sám.**
P nebo L
8. **Ve škole jsem byl kvůli známám pod tlakem.**
P nebo L
9. **Spánek mi narušují myšlenky na to, co se mi stalo v minulosti nebo co se teprve stane v budoucnu.**
P nebo L
10. **Jsem perfekcionista.**
P nebo L

Pokud jste za pravdivé označili **více než sedm** výroků z deseti, **jste Delfin** a můžete přejít na stranu 31.

V opačném případě pokračujte ve čtení.

Druhá část

Za každou z odpovědí, najdete počet bodů, které jí odpovídají. Zapisujte si je, abyste na konci mohli spočítat své celkové skóre.

1. **Pokud byste nemuseli vstávat a měli následující ráno možnost spát tak dlouho, jak byste chtěli, v kolik hodin byste se vzbudili?**
 - a. Před 6.30 (1)
 - b. Mezi 6.30 a 8.45 (2)
 - c. Po 8.45 (3)
2. **Potřebujete-li se vzbudit na určitý čas, nastavujete si budík?**
 - a. Budík nepotřebujete. Vzbudíte se sami přesně na čas. (1)
 - b. Ano, budík nastavujete na jeden čas, bez opakovaného zvonění nebo pouze s jedním opakovaným zvoněním. (2)
 - c. Ano, budík používáte a nastavujete si ještě jeden záložní budík s několika opakovanými zvoněními. (3)
3. **Kdy se budíte o víkendu?**
 - a. Ve stejný čas jako ve všední den. (1)
 - b. O 45 až 90 minut později než ve všední den. (2)
 - c. Více než 90 minut později než během pracovního týdne. (3)

4. **Jak prožíváte časový posun po dlouhých přeletech (tzv. „jet lag“)?**
 - a. Špatně se s ním vyrovnáváte, ať děláte cokoli. (1)
 - b. Během 24 hodin se časovému posunu přizpůsobíte.
 - c. Přizpůsobíte se rychle, zejména pokud cestujete směrem na západ. (3)
5. **Které jídlo máte během dne nejraději?**
 - a. Snídani (1)
 - b. Oběd (2)
 - c. Večeři (3)
6. **Představte si, že byste byli zpátky na střední škole a měli znovu skládat zkoušky studijních předpokladů k přijetí do dalšího studia (v USA tzv. SAT test). Která denní doba by vám nejvíce vyhovovala pro nejlepší výkon z hlediska soustředění a pozornosti?**
 - a. Brzy ráno (1)
 - b. Brzy odpoledne (2)
 - c. Odpoledne (3)
7. **Pokud byste si mohli vybrat čas pro intenzivní fyzickou aktivitu, kdy by to bylo?**
 - a. Před 8.00 ráno (1)
 - b. Mezi 8.00 ráno a 16.00 (2)
 - c. Po 16. hod. (3)
8. **Kdy jste nejvíce probuzení?**
 - a. Hodinu až dvě po probuzení (1)
 - b. Dvě až čtyři hodiny po probuzení (2)
 - c. Čtyři až šest hodin po probuzení (3)
9. **Pokud byste si mohli vybrat pracovní dobu pro výkon vašeho zaměstnání, která by to byla?**
 - a. Od 4.00 ráno do 9.00 ráno (1)
 - b. Od 9.00 ráno do 14.00 (2)
 - c. Od 16.00 do 21.00 (3)
10. **Považujete se za toho, kdo při myšlení využívá...**
 - a. Více levou mozkovou hemisféru – což odpovídá strategickému a analytickému myšlení (1)
 - b. Obě hemisféry vyváženě (2)
 - c. Více pravou mozkovou hemisféru – což odpovídá kreativnímu a hloubavému myšlení (3)
11. **Zdřímnete si během dne?**
 - a. Nikdy (1)

- b. Někdy o víkendech (2)
 - c. Kdybyste si zdřímlí, nespali byste pak celou noc (3)
- 12. Kdybyste museli dvě hodiny dělat těžkou fyzickou práci, jako například stěhovat nábytek nebo štípat dřevo, ve kterou dobu by se vám tato práce dělala nejlépe z hlediska výkonnosti a bezpečnosti (nikoli z hlediska toho, že práci chcete mít rychle hotovou)?**
- a. 8.00 až 10.00 dopoledne (1)
 - b. 11.00 až 13.00 (2)
 - c. 18.00 až 20.00 (3)
- 13. Které tvrzení se na vás nejlépe hodí v souvislosti s vaším zdravím?**
- a. „Žiji zdravě v podstatě pořád.“ (1)
 - b. „Žiji zdravě alespoň někdy.“ (2)
 - c. „Se zdravou životosprávou mám potíže.“ (3)
- 14. Jaká je vaše ochota riskovat?**
- a. Nízká (1)
 - b. Střední (2)
 - c. Vysoká (3)
- 15. Považujete se za člověka, který:**
- a. Je orientován na budoucnost, s velkými plány a jasnými cíli. (1)
 - b. Se zajímá o minulost, dělá si naděje do budoucnosti a snaží se žít přítomností. (2)
 - c. Je orientován na přítomnost a jde mu o to užívat si, co se děje teď. (3)
- 16. Za jaký typ studenta se považujete?**
- a. Ctižádnostivý (1)
 - b. Vyrvalý (2)
 - c. Líný (3)
- 17. Bezprostředně po probuzení jste...**
- a. Natěšení a rozzářeni. (1)
 - b. Trochu omámení, ale ne zmatení. (2)
 - c. Ospalí a máte opuchlá, těžká víčka. (3)
- 18. Jak byste popsali svou chuť k jídlu zhruba půl hodiny po probuzení?**
- a. Jste velmi hladoví. (1)
 - b. Jste hladoví. (2)
 - c. Nejste hladoví vůbec. (3)
- 19. Jak často trpíte nespavostí?**
- a. Zřídka, pouze když se přizpůsobuji změně času v jiném časovém pásmu. (1)

- b. Příležitostně, když prožívám nějaké těžké období nebo jsem v napětí. (2)
 - c. Dlouhodobě. Přichází to ve vlnách. (3)
- 20. Jak byste popsali svou celkovou životní spokojenost?**
- a. Vysoká (0)
 - b. Dobrá (2)
 - c. Nízká (4)

VYHODNOCENÍ

19 až 32 bodů **Lev**

33 až 47 bodů **Medvěd**

48 až 61 bodů **Vlk**

EXISTUJÍ HYBRIDY?

Stává se, že si lidé udělají test, přečtou charakteristiky, ale přesto si stále nejsou jisti, do kterého typu spadají. V rámci každého typu (Lev, Medvěd a Vlk) existuje široká škála projevů. Ale ani v případě, že někteří Medvědi vstávají dříve než jiní, Lvy to z nich nedělá.

Pokud se pohybujete mezi Lvem a Medvědem nebo Vlkem a Medvědem, jste pravděpodobně Medvěd, stejně jako většina populace.

K upřesnění vašeho výsledku, zkuste minitest stávající ze dvou otázek vytvořený brazilskými vědci, který údaje vyhodnocuje na základě standardních měřítek.

1. Zhodnoťte úroveň své energie ráno pomocí škály od 1 (velmi nízká) po 5 (velmi vysoká).
2. Zhodnoťte úroveň své energie večer od 1 do 5.

Odečtete od první hodnoty hodnotu svého druhého skóre. Například, pokud jste ohodnotili úroveň své ranní energie jako velmi vysokou (5) a večerní jako velmi nízkou (1), váš celkový výsledek je 4. Pokud jste označili svou ranní úroveň energie jako velmi nízkou (1) a vaši večerní energii jako velmi vysokou, je vašim výsledkem hodnota -4.

VYHODNOCENÍ

4, 3 nebo 2: **Lev**

1, 0, -1: **Medvěd**

-4, -3, -2: **Vlk**

Největší zmatek při určování chronotypů vzniká v souvislosti s otázkou nespavosti. Jsou všichni insomniaci Delfíni? Ne tak docela. V rámci každého chronotypu jsou jedinci, kteří špatně spí, a určité rysy mají s Delfíny společné. Někteří Lvi extrémisté se budí ve 3.00 ráno, nemohou znovu usnout a lékař jim diagnostikoval předčasné probouzení. Lvi, stejně jako Delfíni, jsou svědomití, cílevědomí a neradi riskují. Vlci extrémisté hledí každou noc do stropu do 3.00 do rána a lékaři jejich nespavost nazývají poruchou usínání. Vlci jsou, stejně jako Delfíni, uzavření, tvořiví a neklidní. A někteří Medvědi jsou často podráždění a často unavení. Takže zde existují shodné rysy, ale vyskytují se také velmi důležité rysy, které jsou rozdílné.

Pokud máte dojem, že jste Delfín, dokonce i v případě, že z biočasového dotazníku jste v první části získali 6 nebo méně „pravdivých“ odpovědí, udělejte si následující minitest (pokud ne, přeskočte na str. 35):

Jste Lev nebo Delfín?

K následujícím tvrzením přiřaďte P nebo L:

1. Když se vzbudím, nemám velký hlad. P nebo L
2. Můj spánek je přerušovaný a lehký. P nebo L
3. Nemám zájem o to, snažit se někomu velet. P nebo L

Pokud jste odpověděli P nejméně na dvě ze tří uvedených prohlášení, jste Delfín.

Jste Medvěd nebo Delfín?

K následujícím tvrzením přiřaďte P nebo L:

1. O jídlo se příliš nestarám. P nebo L
2. Jsem nadšený, pokud mohu v noci spát alespoň 6 hodin v kuse. P nebo L
3. Nejsem týmový hráč. P nebo L

Pokud jste odpověděli P nejméně na dvě ze tří uvedených prohlášení, jste Delfín.

Jste Vlk nebo Delfín?

K následujícím tvrzením přiřaďte P nebo L.

1. Odcháším z večírku obvykle jako poslední. P nebo L

2. Jsem spontánní a dělám okamžitá rozhodnutí při nákupu nebo plánech na dovolenou. P nebo L
3. Nejméně dvakrát ráno vypnu na budíku opakované zvonění.

Pokud jste odpověděli L nejméně u dvou ze tří uvedených prohlášení, jste Delfin.

FAKTA O MEDVĚDECH

Medvědi si mohou myslet, že vše je bez problémů. Jejich rozvrh je přece v souladu se slunečním svitem, nemusí tudíž dělat žádné zásadní změny ve svém rozvrhu dne, aby jejich biologické hodiny fungovaly, že?

Špatně.

Medvědi, ptám se vás: Využíváte dostatečně svého potenciálu v rámci svého běžného denního rozvrhu? Překypujete energií a máte dostatek kvalitního spánku? Máte přebytečná kila v pase? Máte tolik sexu, kolik potřebujete? Nebo svou energii zabíjíte prací? Daří se vám skvěle komunikovat ve vztazích? Vyhýbají se vám chřipky a nachlazení? Jste schopni se soustředit tak, jak byste chtěli?

Jen proto, že vaše usínání a probouzení je v souladu s vaším biorytmem, neznamená to, že všechny ostatní biologické hodiny jsou sladěné. Zajaté společenské zvyklosti – pracovní doba, čas večeře, čas na sex – nemusí automaticky s chronobiologií Medvěda sedět.

Medvědi, ve skutečnosti je potřeba, abyste svůj denní rozvrh hodně upravili. Ale za námahu to určitě stojí. Copak by se vám nelíbilo být v práci pohotový, umět se vyvarovat nočních nájezdů na lednici, probouzet se odpočatí, nebýt závislí na kávě pro lepší probuzení a na alkoholu kvůli usínání a cítit se nabití energií a zdravím každý den v týdnu? Samozřejmě že ano!

Pokud uděláte v rámci svého režimu dne úpravy, které vám doporučím, získáte nad svým životem kontrolu a stanete se tím, kým chcete být.

LVÍ ZÁVIST

Jeden můj blízký kamarád si jednou udělal můj test a řekl: „Jsem Medvěd.“ Jelikož jsem věděl, že si o víkendech rád zařímne, má rád jídlo a je to srdečný chlapík, který má hodně přátel (a také pár kil navíc), vůbec mě to nepřekvapilo. Ale jeho ano.

„Nechci být Medvěd!“, říkal. „Chci být Lev!“

Můj kamarád má něco i ze Lva. Založil si vlastní firmu a považuje sám sebe za toho, kdo umí něčeho dosáhnout díky silnému přesvědčení a nadšení. Jeho profesní cíle jsou pro něj na prvním místě, a když mě slyšel mluvit o chronotypu, byl přesvědčený, že na základě tohoto aspektu své osobnosti musí být Lev.

Domníváte-li se, že jste na vrcholu potravního řetězce, ale jste zklamání, že nejste Lev, nebo pokud vstáváte nabití energií a jste okamžitě schopni něco vymýšlet, vězte, že to na vás dolehla Lví závist. Každý chronotyp má své výhody a nevýhody, projevující se v kariéře, vztazích i fyzickém zdraví. Co se jeví jako výhoda, může být naopak někdy překážkou. Lvi mají tendenci vystupovat z řady a stávat se veliteli, ale zase nejsou tolik tvořiví a otevření. Lvi možná dokážou udělat více práce před snídaní, než kdokoli z nás udělá za celý den, ale zase je pro ně těžké se zapojit do společenského života kvůli tomu, že potřebují jít brzo spát a jsou vyčerpaní.

Tráva je vždy zelenější na druhé straně jiného chronotypu. Místo toho, abyste si přáli být jiný typ, snažte se vypořádat a porozumět vzorcům svých vlastních biologických hodin.

Často dostávám jednu otázku: **Mohu svůj chronotyp změnit?**

Chronotyp je dědičný. Je uložen ve vaší DNA. Nemůžete svůj chronotyp změnit, stejně jako nelze změnit výšku nebo barvu očí. Ale díky drobným změnám je možné posunout přirozený rozsah vašeho chronotypového biorytmu o jednu či dvě hodiny. Pokud jste se narodili jako Lvi, nebudete nikdy schopni být vzhůru tak dlouho jako rozený Vlk. Ale tím, že upravíte čas svého jídla, cvičení nebo příjmu kofeinu a délku doby strávenou při umělém a přirozeném osvětlení, dokážete u všech chronotypů zlepšit zdraví, energii a produktivitu. Medvědi budou mít více energie a podaří se jim shodit pár kil i získat tolik spánku, kolik potřebují; Lvi zase zůstanou déle vzhůru a budou si užívat bohatšího společenského života. Vlci budou usínat dříve a budou více produktivní ráno a brzy odpoledne a Delfinům selepší kvalita jejich spánku, uklidní se a budou výkonnější na začátku dne.

Takže odpověď na otázku, zda je možné změnit svůj chronotyp, zní ne. Nicméně váš chronotyp se dokáže měnit a také se změní v souvislosti s věkem. (Na str. 305 věnující se chrono-dlouhověkosti najdete podrobnější vysvětlení toho, proč se tak děje.) Batolata jsou spíše Lvi. Nácíletí mají spíše rysy Vlků. Dospělí jsou více Medvědi. Senioři se blíží více Lvům a Delfínům. Nebudete odpovídat jednomu chronotypu po *celý* svůj život. Ale v období od 21 let (kdy se nácíletí Vlcí mění ve většině případů na dospělé Medvědy) do 65 let (kdy se dospělí Medvědi mění na Delfíny a Lvy), po těch zhruba čtyřicet let, které jsou považovány za hlavní období života, zůstane váš chronotyp stejný. Proto byste se měli snažit sladit svůj biorytmus s typem, kterým jste právě teď.

CHARAKTERISTIKA CHRONOTYPŮ

Když vědci zpracovávají vědecké studie, jejich závěry jsou tvořeny na základě procentuálního výsledku, nikoli absolutních hodnot. Například když se biologové na University of Education v německém Heidelbergu v roce 2014 dotazovali 564 studentů, aby zjistili jejich chronotypové a osobnostní typy, ukázalo se, že většina večerních typů byla vysoce impulzivní a většina ranních typů byla velmi aktivní. To by mohlo znamenat, že žádný Vlk nemá příliš mnoho energie a nevyhledává často smyslové podněty a že každý Lev je obezřetný a nabitý energií. Samozřejmě že ne. Ale většina z nich taková je.

V rámci studie z roku 2012 provedené finským Národním institutem zdraví a sociálních služeb v Helsinkách, bylo zjištěno, že ranní typy konzumují více ryb, zeleniny a celozrnného pečiva, zatímco večerní typy konzumují více limonády a čokolády. Ale můžete být klidně Lvi milující coca-colu bez cukru nebo Medvěď závislý na sushi. Určitý rys nebo záliba vám nemusí zcela odpovídat, ale celkově se v charakteristice poznáte. Nechal jsem tento test udělat stovky lidí a podle mého subjektivního odhadu charakteristiky v 80 až 100 procentech sedí. Mnohem častěji od dotazovaných slyším, že je to „trefa do černého“ nebo „děsivě pravdivé“, než aby tomu bylo jinak.

Každý se tématem zabývá. Podklady, které jsem k vytvoření těchto charakteristik nasbíral, pocházejí z celého světa. Souvislost mezi chronotypy a náladou pocházejí z University of Poland.² Spojení mezi večerními typy a impulzivitou jsem převzal z Yonsei University College of Medicine v jihokorejském Soulu.³ Souvislost mezi zdravím a chronotypem byla podložena vědeckými studiemi výzkumníků z Londýna, Budapešti a irského Corku.⁴ Do svých závěrů jsem zahrnul také údaje z Chicaga a Bangkoku⁵, Madridu⁶ a Paduy⁷. Nezmiňuji rozsah nasbíraných dat proto, abych se předvedl, ale

chci tím dokázat, že chronotypy jsou stejné po celém světě. Lvi jsou stále Lvy od New Yorku po Hong Kong. Medvědi zůstanou Medvědy ve Scottsdale stejně jako v Kalkatě. Kamkoli se ve světě vypravíte, objevíte někoho, kdo se vám podobá. Chronotypy, spojte se!

DELFIN

- **Čtyři hlavní osobnostní rysy:** Opatrnost, uzavřenost, nervozita, inteligence.
- **Čtyři typické projevy chování:** Vyhýbá se riskantním situacím, snaží se o dokonalost, vyskytují se obscesivně kompulzivní tendence (utkvělé myšlenky a nutkavé jednání), zaměřuje se na detaily.
- **Režim spánku/bdělosti:** Delfíni se obvykle budí s pocitem vyčerpanosti a zůstávají unaveni až do pozdního večera, kdy se náhle pořádně rozjedou. Doba nejvyšší bdělosti: pozdě v noci. Nejvyšší výkonnost: ve vlnách během celého dne. Spánek během dne: Zkoušejí to, aby dohnali svůj spánkový deficit, ale nikdy se jim to vlastně nepodaří.



Delfíni při spánku vypínají přirozeně jen jednu mozkovou hemisféru. Zatímco jedna půlka mozku spí, druhá je vzhůru, aby zabránila utonutí nebo napadení nepřítelem. Doba jídla je u delfínů různorodá, nemají pevný řád, vyznačují se rychlým metabolismem.

Člověk typu delfína se vyznačuje lehkým spánkem, z něhož ho snadno vyruší i sebe-menší zvuk či nepokoj. Delfíni mají velice malou potřebu spát a potýkají se s tím, že se za noc několikrát probudí. Kombinace lehkého spáče s nízkou chutí ke spánku může způsobovat úzkosti spojené s nespavostí. Ve chvíli, kdy se v noci vzbudí, Delfíni dokážou přemítat o chybách, které udělali, co řekli, jak by mohli své chyby napravit a co by mohli říct jinak, kdyby mohli, co je čeká v budoucnosti a jak to všechno zvládnou, když nebudou dost odpočinutí. Když Delfíni spí, je to jen velmi povrchový spánek a oni sami často nedokážou vyhodnotit, zda skutečně spali, či ne.

Mimo spánek, ve stavu bdělosti jsou Delfíni také obecně úzkostní. Co se týče projevů osobnosti, spíše odpovídají charakteristice Typu A – nervózní, podráždění a ustaraní – a jsou vysoce inteligentní. Jejich zaměřenost na detail a perfekcionismus jsou vhodné pro práci vyžadující přesnost – editace textů, programování, inženýrství, chemie, skládání a přehrávání hudby. Díky své posedlosti přesností a snaze po dokonalosti se příliš nehodí pro práci v týmu. Jsou nejšťastnější (nebo méně podráždění) když mohou

pracovat sami a dělají to, co potřebují. Často se ponoří do zkoumání detailů až do té míry, že se nedokážou pohnout z místa a stihnou toho pak velmi málo.

Delfíni jsou málo ostražití v navazování vztahů a prokazují výjimečnou schopnost věnovat druhým citovou pozornost (pozorně poslouchají a jsou přítomni), urovnávat neshody a napravovat problémy i jasně uvažovat (porozumět tomu, o co skutečně jde). Nemají rádi střety, nevyžívají se v hádkách, ale někdy se díky únavě z nedostatku spánku stejně do konfliktů dostávají. Přetrvávající citové vypětí jim vadí víc než hádky, takže se mu snaží za každou cenu vyhnout. Pozorování v mé klinické praxi ukázalo, že soužití s Delfíny není úplně jednoduché pro Medvědy a Lvy, nicméně Delfíni jsou pozorní, pečující a oddaní partneři. Zaznamenal jsem, že nejlépe se Delfíni hodí k Vlkům.

Co se týče zdraví, Delfíni jsou obvykle typem lidí, kteří jedí, aby přežili, s přirozeně rychlým metabolismem. Někteří jsou posedlí cvičením, ale většina Delfínů se o svou kondici nestará. Nepotřebují se udržovat kvůli váze, protože jejich index tělesné hmotnosti (body mass index = BMI) je spíše nízko pod průměrem. Delfíni mají sklony k hypochondrii a jsou schopni vyzkoušet všechny dostupné léky, které jim pomohou s nespavostí nebo jejich domnělými chorobami. Zároveň dokážou být až chorobně opatrní v tom, co jedí, pijí a nakupují. Celkově sami sebe hodnotí jako spíše nespokojené se svým životem. Tento pocit se u nich částečně zmírňuje ve chvíli, kdy svou nespokojenost vyjádří nahlas.

LEV

- **Čtyři hlavní osobnostní rysy:** Svědomitost, stabilita, praktičnost, optimismus.
- **Čtyři typické projevy chování:** Svým výkonem často vynikají, kladou důraz na zdraví a dobrou kondici, hledají pozitivní vazby, své kroky dopředu plánují.
- **Režim spánku a bdělosti:** Lvi se probouzejí s nadšením do nového dne za svítání nebo ještě dříve, později odpolodne na ně doléhá únava, usínají lehce. Doba nejvyšší pozornosti: v poledne. Nejvyšší výkonnost: ráno. Spánek během dne: Lvi si během dne zdřímnou jen zřídka. Raději dělají něco užitečného.



V přírodě se lvi budí před rozedněním kvůli lovu. S prvními paprsky jsou dychtiví a žene je hlad. Je to velmi efektivní chování, protože zatímco oni jsou plni energie, jejich kořist je zranitelná a ospalá. Lvi se snaží upevňovat si stále silnější pozici i v rámci širší rodiny, někdy jsou také příhodně nazýváni „pyšnými“. Lidé typu Lva také vstávají před

východem slunce, probouzejí se s pocitem hladu a po řádné snídani jsou připraveni pustit se do jakéhokoli úkolu, který si na daný den předsevzali. Lvi překypují energií a vědí, k čemu ji chtějí využít. Jsou plní života a touhy dostat, co potřebují – to je jejich určující rys. K problémům se staví čelem, mají jasný a promyšlený plán na cestě k úspěchu. Život je pro ně jako rovná čára. Cílem pro ně je dostat se z bodu A do bodu B prostřednictvím kroků C, D a E. Díky analytickému a organizačnímu myšlení se nenechají od svého záměru odvádět žádnými lákadly, neradi riskují. Ve skutečnosti se raději vyhnou zbytečně nebezpečným nebo problémovým situacím.

Ve skupinách zaujímají většinou vedoucí pozice. Jako všichni introverti se cítí na vrcholu pyramidy poněkud osaměle. Dokončení nějakého projektu nebo úkolu jim přináší základní pocit zadostiučinění. Pokud se věci nedaří, Lvi se stáhnou a dopřejí si klid na to, aby vymysleli novou strategii, která jim dovolí se znovu zapojit. V podnikání si riskantní kroky vždy dobře propočítají. Nenechají se unést vzletnými myšlenkami. Před tím, než se Lvi do něčeho nového pustí, dobře zváží všechna pro a proti. A není překvapením, že jejich počiny jsou často velmi úspěšné. Většina Lvů pracuje v ředitelských funkcích nebo v čele projektů.

Lvi jsou rádi ve společnosti druhých lidí, ale vzhledem k tomu, že bývají brzy večer unavení z toho, jak pracují na plný výkon, jen málokdy se zůstávají bavit s přáteli dlouho do noci. Z večírků odcházejí obvykle mezi prvními s omluvou, že zítra ráno musí vstávat kvůli nějakému jednání nebo tréninku na maraton. V rámci vztahů mají Lvi tendenci k pozitivitě a problémy se snaží řešit, než aby nad nimi příliš hloubali a stěžovali si.

Jelikož je pro Lvy na prvním místě zdraví, je méně pravděpodobné, že by jedli nezdravě a pili alkohol. Ale mohou se konzumací těchto pochutin uklidňovat. Obecně Lvi dodržují zdravý jídelníček s nízkým obsahem tuků, dostatkem vlákniny, ovoce a zeleniny. Aktivní pohyb je pro ně dalším způsobem, jak dosahovat vytyčených cílů, což většina z nich považuje za dobrou průpravu. Jsou to většinou náruživí běžci a účastníci terénních závodů. Jejich index tělesné hmotnosti je spíše nižší a vykazují většinou velkou spokojenost se životem.

MEDVĚD

- **Čtyři hlavní osobnostní rysy:** Obezřetnost, extrovertnost, přátelskost a příjemné vystupování, otevřenost.
- **Čtyři typické projevy chování:** Snaží se vyhnout konfliktům, usilují o zdravý způsob života a dosažení pocitu štěstí, známé věci jim dodávají jistotu.



- **Režim spánku a bdělosti:** Medvědi se budí pomalu poté, co dvakrát či jednou zaklapnou budík, večer pak v době kolem 20.00 až 22.00 začínají být unavení. Medvědi spí hlubokým spánkem, ale ne tolik, kolik by chtěli. Doba největší pozornosti: od prostřední části dopoledne do časného odpoledne. Nejvyšší výkonnost: ke konci dopoledních hodin. Spánek během dne: Medvědi se dospávají během víkendu na gauči.

Medvědi patří mezi denní živočichy, pokud v přírodě zrovna nespí zimním spánkem, jsou aktivní během dne a v noci odpočívají. Neustále něco spásají a prakticky nepřetržitě slídí po jídle nezávisle na tom, kdy naposled jedli. Jsou velmi hraví a projevují vřelé city v rámci své rodiny a navazují blízká přátelství v rámci svého společenství.

Lidské protějšky Medvěďů se probouzejí a usínají v souladu se slunečním cyklem, což je pro ně výhodou. Jejich potřeba spánku je značná, potřebují nejméně 8 hodin, ne-li více. Často se budí hladoví a někteří mohou být hladoví neustále. Pokud je jídlo k dispozici, pravděpodobně se do něj pustí, ačkoli není čas jejich hlavního jídla či svačiny. Jejich jídelníček se nedá označit za špatný či dobrý; stejně jako jejich vztah k pohybu – mohou a nemusí se mu věnovat. Obecně se považují za poměrně zdravé jedince. Pokud se nějaké fyzické aktivitě nebo dietě věnují, dělají to spíš nárazově s proměnlivými výsledky. Jejich index tělesné hmotnosti je spíše vysoký.

V pracovní oblasti bývají týmoví hráči, vyrovnaně uvažující a pilní, zaujímají pozice středních manažerů s výbornými lidskými kvalitami. Jako zástupci přívětivých osobností typu B, Medvědi nevyvolávají žádné dramatické situace. Není pravděpodobné, že by usilovali o získání pozice svého kolegy nebo vytýkali druhým jejich chyby. Ve škole pracují soustavně s vyrovnaným výkonem a stejně svědomitě přistupují také ke svému pozdějšímu zaměstnání. Snaží se odvádět dobrou práci a po pracovní době si doma udělat pohodu. Neradi riskují a je málo pravděpodobné, že by v práci či doma stavěli svůj názor proti názorům ostatních, pokud nejsou o věci velice silně přesvědčeni nebo se něco nepříhodí spontánně.

Medvědi mají rádi společnost druhých, a pokud mají být déle sami, začnou být neklidní a bez zájmu. Na večírku Medvěda pravděpodobně najdete, jak obsluhuje bar nebo obrací hamburgery na grilu. V osobních vztazích však může být jeho přílišný klid nevýhodou. Schopnost Medvěďů řešit problémy a orientovat se v tom, co se kolem nich skutečně děje, je poměrně nízká. Je to něco, co jejich partnery může frustrovat, zvláště pokud se jedná o bystré Vlky nebo nedočkavé Delfíny.

Medvědi nejsou nikdy ani příliš veselí, ani příliš smutní. Pokud je něco emočně vyvede z rovnováhy, je to přímá reakce na nějakou skutečně těžkou životní krizi. Když

tato událost pomine, zmizí také jejich vzrušení nebo deprese. Jejich celková spokojenost se životem je dobrá.

VLK

- **Čtyři hlavní osobnostní rysy:** Vznětivost, pesimismus, kreativita, náladovost.
- **Čtyři typické projevy chování:** Rád riskuje, na prvním místě je pro něj požitek, miluje neotřelost a novinky, vyznačuje se silnými citovými reakcemi.
- **Režim spánku a bdělosti:** Pro Vlky je náročné vstávat před 9.00 (dělají to, ale není jim to příjemné), dopoledne se probírají, ale pak se necítí unavení až do půlnoci i déle. Doba největší pozornosti: 19.00. Nejvyšší výkonnost: pozdě ráno nebo pozdě večer. Spánek během dne: jsou v pokušení si lehnout, ale pokud spí Vlk během dne, neusne večer. A to za to nestojí.



V přírodě začínají být vlci aktivní, když zapadá slunce. Jsou to noční lovci, loví v tlupách a jsou velmi vynalézaví, draví a úskoční. Vidí každý kout, dokonce i za tmy.

Lidé chronotypu Vlka jsou často pyšní na svou nebojácnost. Jsou to nejvznětlivější a nejspontánnější chronotypy, ochotně se vrhající do riskantních podniků. Vždycky loví z touhy po nové zkušenosti a vzrušení. Díky tomu mají Vlci tendenci mít za život více sexuálních partnerů, než je obvyklé. Ačkoli zrána vůbec nepocítují hlad, po setmění bývají vyhladovělí. Vlci nejčastěji pijí slimonádu a alkohol a jedí kalorická jídla s vysokým obsahem cukrů, zejména pozdě v noci, když stojí před lednicí. Není tedy překvapením, že index tělesné hmotnosti je průměrný až vysoký. Kvůli svému stravovacímu režimu a nezdravým potravinám častěji trpí obezitou a nemocmi s ní spojenými (jako je např. cukrovka). Tuto tendenci sdílejí s Medvědy.

Vlci se cítí velmi dobře, pokud jsou sami, a navenek mohou působit odměřeně. Současně jsou to ale extroverti a mají rádi dobrou společnost. Jestliže jsou dobře naložení, dokážou být středem pozornosti a často jsou těmi posledními, kdo sešlost opouští.

Nicméně není to s nimi vždy úplně jednoduché. Vlci prožívají vše velice intenzivně a své pocity nedokážou potlačit. Jejich citové reakce jsou silné, což znamená, že dokážou lehce vybuchnout, a to je něco, co může být na obtíž nejen jejich okolí, ale také jim samotným.

Vlci jsou velice bystří a intuitivní. Vlci s převládající aktivitou pravé poloviny mozku si informace skládají dohromady velmi zvláštním a vynalézavým způsobem. Nejčastěji

je zajímaví obory jako je umění, lékařství, spisovatelská činnost a technologie. Kreativita ovšem nemusí jít vždy ruku v ruce s jejich akademickým vzděláním. Ve škole patří často k těm, kteří se studiu příliš nevěnují a odbývají ho. Učitelé se o studentovi typu Vlka často vyjadřují jako o někom, kdo má na víc.

Vlci jsou největšími odpůrci zažitých vzorců a norem. Jejich chronorytmus se z 80 procent liší od běžné populace, ale nikoli v dobrém smyslu, jako je tomu u Lvů. Stres z toho, že nejsou v rovnováze, a skutečnost, že jsou vnímáni jako „leniví“, rozjitřuje Vlkovy už tak dost intenzivní emoce. Vlci mají víc než kterékoli jiné typy sklony k psychickým poruchám, jako je deprese a úzkost. Užívání drog a pití alkoholu pro ně může být samoléčbou stejně jako touhou po zážitku. Vlci mají také větší sklony k závislostem. Jejich životní spokojenost je spíše nízká, pokud ovšem nežijí s dalším Vlkem, v tomto případě může být naopak vysoká.

TEPLOTNÍ ZKOUŠKA

Stále si ještě nejste jisti svým chronotypem? Existuje biologický způsob, jak svůj typ zjistit, a jediné, co k tomu je potřeba, je jistá soustavnost a digitální teploměr.

Váš hypothalamus (část mozku nazývaná také podhrbolí) reguluje teplotu těla v rámci velmi malého rozsahu – od 36 °C do 38 °C. Noční pokles „vnitřní teploty“ (orgánů) oproti „vnější teplotě“ (svalů a kůže) dává tělu signál, že se má cítit ospale; ranní vzestup teploty dává tělu znamení, že se má probudit. Váš chronotyp se určuje podle toho, kdy se vaše teplota snižuje nebo zvyšuje.

K provedení teplotního testu si potřebujete zaznamenávat teplotu od 17.00 do doby, než jdete spát. Kdy vaše teplota začíná růst? Kdy začíná klesat? Pokles nebude dramatický. Může to být jen několik desetin (proto je vhodný digitální teploměr). Pro spolehlivost testu si zapisujte teplotní hodnoty po dobu tří dnů.

Delfín: Tento test u vás fungovat nebude. Delfíni nejsou jako ostatní typy: Jejich vnitřní tělesná teplota jde v noci nahoru. To je jeden z důvodů proč jim dělá problémy usnout.

Lev: Teplota začíná klesat v **19.00**.

Medvěd: Teplota začíná klesat ve **21.00**.

Vlk: Teplota začíná klesat ve **22.00**.

Stále si nejste jisti, který chronotyp vám odpovídá? Vyberte si tedy ten, který vám sedí alespoň z 80%, a pak se zeptejte partnera, někoho z rodičů nebo velmi blízkého přítele (často se nevidíme takoví, jací jsme) a zvolte chronotyp, jaký ve vás tento člověk vidí. Řiďte se podle denního rozvrhu uvedeného v následujících kapitolách, jež souvisí s vaším chronotypem. Zkuste to tak týden a uvidíte, zda daný chronotyp opravdu jste, či nikoli.

Dříve než se dostaneme k jednotlivým rozvrhům, rád bych upozornil na několik skutečností: **Rozvrh je vytvořen optimálně jako nejlepší možná varianta.** To samozřejmě nemusí být v některých případech úplně praktické. Pokud v rozvrhu najdete něco, co je v naprostém rozporu s vaším způsobem života, netrapte se tím. Dodržujte, co můžete, a účinky brzy poznáte. Jakékoli změny, které vás vašemu biorytmu přiblíží, budou mít smysl.

Rozvrhy jsou podloženy biologicky. Vycházejí z toho, co vaše tělo chce a potřebuje. To nemusí být totéž, co chce vaše mysl. Většina z nás navíc pevně stanovený řád ani nemá ráda. Místo toho, abyste jej tedy brali jako něco, co vás omezuje, podívejte se na to z pohledu rozšířených možností. Stále si připomínejte, že skutečná svoboda znamená nespoutanou energii, ztrátu obav o nadváhu, zlepšení komunikace a silnou obranyschopnost těla. Pokud je pro vás svoboda dosažitelná díky tomu, že posunete o hodinu čas večeře nebo si zacvičíte v jinou dobu, než jste zvyklí, je to jen malá cena, kterou musíte zaplatit.

KAPITOLA 2

Dokonalý den v životě Delfína

Stephanie¹, 53letá učitelka z New Yorku a matka středoškoláka, přišla na schůzku se mnou s předstihem. Náhodou jsem si jí všiml ve vstupní hale budovy. Místo aby procházela e-maily nebo četla knihu, rozhlížela se kolem. Ačkoli Delfíni bývají věčně unavení, jsou také popisováni jako vynervovaní, což na Stephanii přesně sedělo.

Když jsme začali konzultaci, řekla o sobě, že se cítí vyčerpaně. Pohrávala si s propiskou a neustále měnila pozici. Nemohla se zklidnit. Zeptal jsem se jí, kolik hodin běžně spí. „Byla bych šťastná, kdybych mohla spát šest hodin v kuse, ale většinou je to tak čtyři až pět,“ odpověděla. „Těžko se to určuje, protože během noci se vzbudím a nejsem si jistá, kdy znovu usnu, jestli vůbec.“ Zajímalo mě, jak často se budí. „Asi pětkrát nebo šestkrát za noc. Ale zase, těžko říct, můj muž by vám to asi mohl říct lépe.“

Stephaniin muž byl důvodem, proč mne vyhledala. „Vždycky mi dělalo potíže usnout, dokonce už v dětství,“ sdělila mi. „Ale od menopauzy se to ještě zhoršilo a manžel už s mým převalováním v posteli ztratil trpělivost. Úplně z toho šílí.“

Popsala mi jejich blízký vztah. „Je to můj nejlepší přítel. Je zřejmě jediným člověkem, který mě opravdu zná, kromě našeho syna.“ Delfíni mají tendenci být neurotičtí a uzavření. Jakmile se ale jednou bariéra prolomí a všechny jejich zvláštnosti vyjdou na povrch, dokážou vytvářet velice blízká, oddaná přátelství.

Stephanie mne provedla svým běžným všedním dnem. „Budím se okolo šesté hodiny, někdy dříve. Chvilí ležím a doufám, že znovu usnu, ale je to k ničemu. Takže vstanu, dám si sprchu a posnídám. Snídám ve velkém – miskou cereálií s mlékem a plátky banánu, k tomu půlku housky s pomazánkovým máslem a muffin nebo něco sladkého ke kávě.“

Uvážíme-li kolik toho Stephanie každé ráno sní – celá ta cereálně-houskovo-muffinová snídaně jí dodá až 800 kalorií převážně složených z sacharidů – mohli bychom si myslet, že je obézní. Je však štíhlá, pevná, s typickou tělesnou konstitucí Delfína.

Zeptal jsem se jí na oběd a večeři. Její odpověď zněla: „Učím matematiku na 2. stupni a mé hodiny probíhají kolem oběda. Často ztratím pojem o čase a zapomínám jíst. Běžně

si dám doma s manželem rychlou večeří nebo si koupím něco po cestě domů ze školy.“ Takže jídlo není pro Stephanie to nejhlavnější. Kromě snídaně jídlu nevěnuje patřičnou pozornost. Delfini ale nicméně často něco pojídají během dne. Myslím, že je to způsob určité samoléčby (uklidňují se tak). Jídlo jim dodává pocit pohody a uvolňuje serotonin (hormon štěstí).

Delfini mají sklony k přepínání se, takže jsem se Stephanie zeptal na úroveň její pozornosti a soustředění. Odpověděla mi: „Ráno je pro mne dost těžké se soustředit, protože se cítím velice unavená, ale odpoledne jsem na tom lépe. Je to, jako by můj den začínal až kolem druhé hodiny odpoledne. Večer, když opravuji testy nebo vyřizuji domácí účty, tak se se do toho dokážu skutečně zabrat a soustředit se. Nejvíce aktivní se cítím kolem osmé nebo deváté večer, když mám všechno hotovo.“

Zeptal jsem se Stephanie, co s tím večerním přílivem energie dělá. „Podívám se rychle na internet – e-maily, Facebook, nákupy. Dám si něco na zub. Někdy mě v televizi zaujme film nebo zábavný pořad. Jsem pověstná tím, že v 11 hodin začnu uklízet skříň nebo prádlo. Prostě vidím, že je potřeba něco udělat, a musím se do toho pustit, jinak mě to rozčiluje. Do postele se nakonec dostanu kolem půlnoci nebo i později. Používám dlahu proti skřípání zubů. Také si dávám špunty do uší a zakrývám si oči,“ řekla mi. „Vzhledem k tomu, kolik jsem toho naspala předešlou noc, by se dalo očekávat, že jakmile má hlava dopadne na polštář, usnu, ale moje hlava a srdce začne pracovat jako o závod. A tehdy začíná můj každonoční zápas. Zkouším se ke spánku přinutit vůlí, ale moje hlava nedokáže vypnout.“

Stephanie ke mně přišla, abych jí pomohl se dvěma problémy – dokázat spát déle a mít spánek kvalitnější. Nespavost měla dopad na její vztah s manželem a na kvalitu života obecně. Insomnie je považována za noční problém, ale vlastně se jedná o problém celých čtyřicetihodin. Stephanie má během celého dne velmi málo energie a je málo výkonná. Její denní režim ji příliš neuspokojuje, popisuje ho spíše jako dřinu. Ačkoli si to neuvědomuje, stejně jako jiní jí podobní Delfini, má naprosto převrácené biochemické pochody.

Kortizol je hormon „boje, nebo útěku“ a k jeho uvolňování dochází v nadledvinkách, když je tělo vystaveno stresu. Rozhodně se tedy nejedná o takový biochemický proces, který je žádoucí, když se chceme uvolnit a odpočinout si. Pro všechny ostatní chronotypy platí, že hladina kortizolu je v noci nízká. Ale u Delfinů je tato hladina v noci naopak zvýšená.

Bylo by logické domnívat se, že u insomniaků nastává zvýšení hladiny kortizolu, protože nemohou usnout. Každopádně je pravdou, že insomniaky zneklidňuje dlouhá a vyčerpávající noc, kterou mají před sebou. Ale pokud by tento neklid byl jedinou

příčinou jejich nespavosti, hladina kortizolu by měla klesnout, jakmile usnou. To se ovšem neděje. Vědci na Univerzitě v německém Goettingenu, testovali² plazmu výměšků kortizolu u sedmi těžkých insomniaků v průběhu jedné noci. Hladiny kortizolu zůstávaly u všech zkoumaných jedinců vysoké i poté, co usnuli. Čím vyšší byla jejich hladina kortizolu před usnutím, tím častěji se během noci budili.

V ranních hodinách začne produkce kortizolu u Lvů, Medvědů a Vlků stoupat a uvádí je tak do pohybu. Ale u Delfínů? Hladina kortizolu je u nich ráno nejnižší. Na Univerzitě v německém Luebecku zkoumali vědci³ kortizol obsažený ve slinách u 14 insomniaků a u 15 zdravých, běžných spáčů. Ranní hladina kortizolu byla výrazně nižší u insomniaků než u kontrolní skupiny. Čím nižší u nich byla hladina slinného kortizolu, tím horší kvalitu spánku insomniaci hlásili. Delfínům trvá déle, než klesne jejich tělesná teplota, jejich kardiiovaskulární rytmy jsou totiž převrácené. Lvům, Medvědům a Vlkům klesá krevní tlak během noci v okamžiku, kdy se jejich tělo přepne do bezvládného stavu odpočinku. Delfíni se naopak přepínají do aktivního stavu a jejich tlak stoupne. Z klinické studie Mayo a z roku 2015 vyplynulo, že systolický a diastolický krevní tlak u insomniaků večer stoupl. Hodnoty neklesly ani tehdy, když jedinci spali, což (jak si dokážete představit) mělo vliv na kvalitu jejich spánku.

Pokud Stephanie říká, že se cítí naprosto bdělá, když uléhá do postele, má jednoznačně pravdu. Navzdory únavě je její tělo nastaveno na vysoký stupeň bdělosti. Biologické pochody Delfínům nedovolují, aby si odpočinuli.

A co se děje v mozku Delfínů? U normálního spáče oblasti zodpovědné za tékavé myšlenky zůstávají zcela utlumené a aktivují se teprve během probouzení, když se spáček ještě nesoustředí na určitý úkol. Oproti tomu během spánku Delfína jsou tyto oblasti tékajících myšlenek celou dobu zapnuty. Noční snění delfína vypadá spíše jako denní snění. Když pacienti jako je Stephanie říkají, že nevědí, zda vůbec spali, je to proto, že jejich myšlenky stále bloudily myslí místo toho, aby odpočívaly a mysl nabírala sílu. Během dne je jejich mozek podobně hyperaktivní. Výzkumníci University of California – San Diego⁴ v roce 2013 nechali insomniaky a dobré spáče dělat testy paměti, zatímco skenovali jejich mozky pomocí magnetické rezonance a měřili úroveň jejich výsledků. Čím byly otázky obtížnější, tím více se dobrým spáčkům utlumovaly tékavé myšlenky a naopak začínala pracovat jejich paměť. To však pro insomniaky neplatilo. Oblasti jejich tékavého myšlení zůstávaly stále aktivní, přestože se potřebovali více soustředit na paměťové testy. Výsledky insomniaků však byly srovnatelné s dobrými spáči, čili jejich neobvyklá mozková aktivita jim nebránila v tom, aby odpovídali správně. Nicméně výsledky magnetické rezonance dokládají fakt, že si Delfíni často stěžují na špatnou soustředěnost, ačkoli úroveň jejich výkonu je vysoká.

Delfini skutečně plavou v jiných vodách než zbytek lidské populace. Navzdory nevyrovnané psychice a osobnostních zvláštnotech dosahují úspěchů v Medvědíím světě a dokážou dělat znamenité věci. Například Stephanie učí algebru pubertáky, což je pro 99,9 % lidí naprosto nepředstavitelné. A co by teprve byla schopná dokázat, kdyby nebyla tak unavená (z nedostatku spánku) a napružená (kvůli přílišné mozkové aktivitě, zvýšené hladině kortizolu a vysokému krevnímu tlaku)?

Většina mých pacientů spadá do skupiny Delfínů. Věnoval jsem se podrobně stovkám z nich a sledoval jsem, jak se jejich životy mění na základě úpravy rozvrhu jejich denních činností. Vytvořil jsem pro své klienty Delfiny několik velmi jednoduchých jasných cílů:

- **Zvýšit energii v brzkých ranních hodinách, aby došlo k lepšímu využití dopoledních hodin.**
- **Snížit neklid ve večerních hodinách pro lepší noční odpočinek.**

Fyziologie Delfínů přináší výzvy, nikoli otázky. Je zde také mnoho psychických faktorů, s nimiž se Delfini musí potýkat, pokud chtějí svých cílů dosáhnout.

- **Nerealistická očekávání.** Insomniaci se musí zbavit iluze, že všechny jejich problémy zmizí, jakmile se jim podaří v noci naspát osm hodin. Biologicky ovšem Delfini nejsou nastaveni tak, aby dokázali spát osm hodin souvislým hlubokým spánkem noc co noc. Dokážu jim pomoci dostat se na pravidelných šest hodin, což jim pomůže získat potřebný fyzický odpočinek a posílí jejich mozek.
- **Nesoustavnost.** Účinky této metody se naplno projeví jen díky soustavnosti. Delfini mohou pozitivně využít své nervozity k tomu, aby týden poctivě plnili všechna má doporučení. Žádám pacienty, aby si ze svého chronorytmu (níže) vytvořili posedlost a povinnost. Aby si nastavili budík, který jim bude připomínat jednotlivé úkony každý den ve stejný čas – zejména ty související s probouzením a usínáním. Pokud tohle dokážou, okamžitě zaznamenají zlepšení.

POROVNÁNÍ SE SKUTEČNOSTÍ

Následující rozvrh ukazuje, jak byste si den zorganizovali za ideálních podmínek. Život ale není ideální. Díky vlivu společnosti a pracovním povinnostem, které nemůžete příliš ovlivnit, možná nebudete schopni dodržet rozvrh do puntíku.

To je v pořádku.

Nejhorší je říkat: „Pokud nemůžu dělat věc A, B nebo C přesně ve stanovený čas, celá věc je k ničemu a nechám toho.“ Jakákoli změna pomůže zlepšit vaše zdraví a přispět ke štěstí. Není to situace, kdy byste si mohli říct: všechno nebo nic. V ideálním případě byste to mohli zvládnout všechno. Prakticky toho ale schopni zřejmě nebudete. Dělejte tedy, co v tuto chvíli lze. Postupem času, jakmile uvidíte pozitivní změny, zjistíte, že můžete dělat ještě o trochu víc.

CHRONORYTMUS DELFÍNA

6.30 RÁNO

Typické: Jak říká Stephanie: „Jsem tak unavená, že nemůžu vstát a zároveň jsem příliš probuzená na to, abych dokázala usnout.“

Optimální: Vstaňte a rozpohybuje se. Váš krevní tlak, teplota a hladina kortizolu jsou nízké, takže si zacvičte, abyste je dostali nahoru. Jistě se vám to bude zdát jako poslední věc, po které byste zrovna toužili, když je vaše tělo bezvládné a cítíte se unaveně a rozespale. Ale udělejte to. Doporučuji pacientům, aby se překulili z postele rovnou na zem a udělali sto zkracovaček. Pak se otočí na břicho a udělají dvacet kliků. Během pěti minut se zvedne vaše tepová frekvence. Svalové napětí (to dobré) zvýší hladinu kortizolu. Během prvních pěti minut začátku nového dne přepněte svou fyziologii z vyčerpané do energické. Ideální by bylo, kdybyste cvičení věnovali 25 minut, ale každá minuta pohybu pomůže. Pokud máte tu možnost, vystavte se na pět až deset minut přímému slunečnímu svitu k probuzení vaší nervové soustavy během cvičení nebo po něm.

7.20–9.00

Typické: „Dovleču se do sprchy, pak posnídám cereálie a housku a přesunu se do školy na první hodinu.“

Optimální: Nastartujte se studenou sprchou a snídaní bohatou na proteiny. Pokud jste dělali řádně těch několik doporučených cvičení, potřebujete se každopádně opláchnout. A jelikož horká sprcha může snížit vaši vnitřní tělesnou teplotu (krev je posílána do končetin), raději si dejte tak studenou sprchu jak snesete, abyste vehnali krev do vnitřních orgánů, zvýšili tak vnitřní teplotu a spustili sekreci hormonů „Už jsem vzhůru“. Tohle je také čas pro krátkou minutovou relaxaci. Nechte vodu stékat po hlavě a na 60 vteřin na nic nemyslete. Přenese vás to do přítomného okamžiku a pomůže zaměřit vaše myšlenky. Používám tuto techniku skoro každé ráno a je to naprosto skvělé.

Než si dáte první sousto snídaně, vypijte velkou sklenici vody pokojové teploty. Každý je po nočním odpočinku dehydratovaný a Delfini, jejichž metabolismus pracuje i během noci, zvláště. Potřebujete do vyčerpaných buněk doplnit tekutinu a správné živiny z potravy. Přestože máte chuť na housku nebo miskou cereálií k rychlému dodání energie, ráno je na příjem cukrů naprosto nevhodné. Cukry zvyšují produkci serotoninu, „pohodového“ hormonu. Možná, že potřebujete jídlem po špatné noci poněkud utěšit, ale z hlediska hormonů potřebujete přesný opak. Jakmile se hladina serotoninu zvýší, hladina kortizolu jde dolů, dochází k uvolnění. Houska bude ve vašem metabolismu působit, jako by vám píchli sedativum. Místo toho dodejte tělu protein k posílení obnovy buněk a činnosti svalů: vejce se slaninou, jogurt, proteinový koktejl nebo malou porci ovesné kaše se semínky a oříšky.

9.30–12.00

Typické: „Jsem jako v mlze. Nemohu se přinutit k větší pozornosti. Nedokážu se téměř vůbec soustředit.“

Optimální: Přemýšlejte. Můžete mlhu po spánkové inerci (stav připomínající opilost – pozn. red.) nechat rozplynout cvičením, studenou sprchou a talířem vajíček. Pokud pijete kávu, tak teď je vhodný čas na mírnou dávku kofeinu, aby došlo ke znehybnění neurochemických složek způsobujících spánek. Dejte si pouze jeden šálek. Dva šálky vám způsobí neklid. Pokud už máte na kávu vytvořenu závislost, nesnižujte svou dávku na jeden šálek najednou. Podívejte se na mé video o odvykání pití kávy na www.thepowerofwhen.com.

Vzhledem k tomu, že vaše pozornost se stupňuje pomalu, není dobré zkoušet se na něco zaměřit a soustředit. Místo toho využijte rána k tomu, abyste nechali myšlenky volně přicházet. Nechte svou mysl rozběhnout se. Uvidíte, jak skvostné myšlenky vás budou napadat. Pokud jste trochu unavení, vaše hyperaktivní a tvořivé myšlení může dělat, co mu jde nejlépe: spojovat jednotlivé body, ačkoli se mohou zdát jakkoli roztržitěné a mimo. Pokud si rádi vedete deník nebo děláte rychlé poznámky, je k tomu ten nejvhodnější čas. Mnoho Delfínů to dělá v noci, když nemůže usnout. Ale je pro ně mnohem lepší dělat to ráno – nebo pokud možno v podvečer.

12.00–13.00

Typické: „Pokud mě něco zaměstná, na oběd klidně i zapomenu.“

Optimální: Jezte! Delfíni mají spíše hubenou, šlachovitou postavu. Nepatří k těm, kteří by neustále drželi nějaké diety, ani k těm, kteří jídlo milují. Jedí, protože je to udržuje při životě, ale někdy nechtějí být jídlem vyrušováni nebo prostě zapomenou, když se

do něčeho zaberou (např. internet je takových lákadel plný). Nastavte si na telefonu zvukový signál, který vás upozorní, že v 13.00 se máte najíst. Doplňte si kalorie, které vám posílí tělo a mozek – jednu třetinu sacharidů, třetinu proteinů a třetinu tuků, což vám pomůže udržet se přiměřeně aktivní. Navrhované typy: obložený chléb, burito, polévka a salát. Vždy také pijte dostatek vody. Pokud jste už měli kávu, nedávejte si po obědě další. Více kofeinu vás nepovzbudí, pouze z něj budete neklidní, možná budete mít větší hlad a nebude se vám chtít spát (a to i po několika hodinách).

13.00–16.00

Typické: „Během prvních hodin odpoledne je to opravdu boj. Strašně ráda bych zavřela oči a zdřímla si. Někdy, když mám chvilku, položím si hlavu na stůl a zavřu oči.“

Optimální: Nabijte se. Během dne nespěte. Snižuje to pak potřebu spánku, což má vliv na večerní usínání, které je pro vás už i tak problém. Vaším cílem je prodloužit délku *nočního* spánku a zlepšit jeho kvalitu. Odpoledním spánkem sami sobě škodíte. Nepijte kávu! Žádný kofein v jakékoli podobě po 13.00. Pokud dojde k poklesu vaší energie uprostřed dne, obnovte ji znovu tím, že začnete být aktivnější. Kdykoli ztratíte energii, byl bych rád, abyste se naučili myslet na „cvičení a slunce“. Zvedněte si tlak, puls a hladinu kortizolu tím, že budete zapojovat větší svalové skupiny. Nemusíte se vůbec zpotit. Stačí, když obejdete blok domů v okolí vaší kanceláře, kde můžete nasát více slunce.

16.00–18.00

Typické: „Příliš hodně kávy! Nevím, jestli se nemůžu soustředit kvůli únavě nebo z přemíry kofeinu.“

Optimální: Pustťe se do toho! Zatímco Medvědi a Lvi kolem vás začínají odpadávat, vaše hladina kortizolu stoupá a stupňuje se i pozornost, zvláště pokud jste nepřijímali hodně cukrů a stačili si zajít na procházku. Nechte svého vnitřního neurotika, aby se projevil. Zarputile pracujte na projektu. Zvedejte těžká břemena intelektuálně i mentálně. Pokud jste během ranního brainstormingu měli nějakou zajímavou myšlenku, teď je čas ji rozvinout. Pokud pracujete v kanceláři, zavřete dveře a zajistěte si soukromí (jako byste zatáhli nějaké pomyslné závěsy) a využijte vrcholu své soustředěnosti, díky němuž budete schopni pracovat na detailech určitého projektu nebo úkolu.

18.00–19.00

Typické: „Kvůli tomu, že jsem vynechala oběd, dostanu najednou velký hlad a potřebuji rychle sníst něco bez velké přípravy. Nevadilo by mi dát si pizzu klidně každý večer.“

Optimální: Budte sami. S jídlem vydržte. Pokud jste si nastavili budík na čas, který vám měl připomenout oběd, neměl by být hlad tak strašný.

Místo toho si udělejte chvilku klidu po práci. Dopřejte si 15 až 30 minut klidu jen sami pro sebe a uvolněte se. Neklid vaší mysli se bude s ubíhajícím večerem stupňovat a hladina kortizolu bude stoupat. Začít večer v klidu a o samotě může tyto hormonální projevy zabrzdit nebo alespoň zmírnit.

Někteří Delfini mohou meditovat nebo si zacvičit jógu. Jiní zvolí opačný přístup a jdou zneklidňujícím myšlenkám vstříc tím, že si sednou někam do klidu a nechají po určitý čas myšlenky procházet hlavou do konce a nechají je vytvořit i ty nejhorší scénáře. Smyslem této činnosti je zvyknout si odsunout své obavy a starosti na přesně stanovený čas a během dne se jimi příliš nezabývat. Nakonec, pokud tento krok budete dělat pravidelně, míra neklidu – intenzita vašich obav – se zmenší, stejně jako se zkrátí čas, po který se budete obavami zabývat. Tato strategie je pro insomniaky velmi užitečná, ale jen v případě, že se tomu budou skutečně věnovat pravidelně a budou dodržovat každý den stejný čas. Nastavte si časovač nebo budík, který vám připomene čas, kdy je třeba se „do klidu odebrat“.

K tomu, abyste zažili pozitivní účinky precvičeného mozku a svůj chronorytmus nastavili od nuly, je potřeba, abyste byli soustavní.

Většina pacientů je překvapená, že nedokážou své negativní myšlenky probírat celých patnáct minut. Pokud jste hotoví během pěti minut, věnujte zbytek času počítáním dechů do deseti a na zpět a cvičení opakujte. Jděte na: www.thepowerofwhen.com, kde je možné zdarma zhlédnout video, které tuto techniku ukazuje krok za krokem.

18.30 – 20.00

Typické: „Po večeři je ten správný čas, kdy jsem naplno probuzená a mám dost energie. Pobíhám kolem a začnu uspořádat věci v domě nebo v počítači.“

Optimální: Věnujte se přípravě večeře a vlastnímu jídlu. *Teď* je čas na cukry. Dejte si velký talíř plný těstovin se sýrem nebo pečených brambor. Tomu se říká „šťastné jídlo“ (anglicky *comfort food* – jídlo, které přináší radost, blaho, uklidnění, vyvolává nostalgii – pozn. red.). Hladina serotoninu se zvedne a hladina kortizolu klesne, což uklidní vaše napružené tělo a hyperaktivní mysl. Pokud je něco, co potřebujete probrat se svým partnerem nebo rodinou a mohlo by to způsobit rozruch nebo vyvolat negativní emoce, udělejte to během jídla. Vysoká hladina serotoninu vám bude moc dobře posloužit k vyrovnaní napětí.