



Хотя в нашем обществе больше уважают утренних людей — «жаворонков», которые рано ложатся и рано встают, жизнь их противоположностей — «сов» — имеет ряд своих преимуществ. «Сов», конечно, не застанешь ни свет ни заря в фитнес-центре, и уж

точно они не приходят в офис первыми. Зато около 8 часов вечера у них по-прежнему наблюдается большой запас сил и стимул к работе.

То есть, если Вы - «сова», то вы обладаете уникальными способностями и возможностями. Как минимум тринадцатью.

1. Гибкость рабочего графика

Будучи «совой», Вы, наверное, уже приспособились к типичному графику «жаворонков», — начинать работу в 8 утра и заканчивать в 5 вечера. Таким образом, Вы можете подстроиться не только под стандартное расписание, но и адаптироваться под менее распространенные варианты ненормированного рабочего дня. Эта возможность позволяет Вам как работнику успешно работать в ночную смену, а как руководителю — иметь в распоряжении сверхурочные часы.

2. Способность уложиться в «горящие» сроки

То, что «совы» приходят на работу на час позже остальных, вовсе не

означает, что они не выполняют свою работу в полном объеме. Их продуктивность может заметно увеличиться под вечер. А когда сроки поджимают, «совы» могут легко задержаться на работе допоздна или поработать сверхурочно.

3. Большие рабочие возможности

Способность вести ясный диалог в вечернее время может стать существенным преимуществом для тех, кому приходится работать допоздна или чьи коллеги находятся в других часовых поясах.

4. Активное участие в жизни общества

Если Вы хотите отстаивать дело мира, оказывать помощь нуждающимся, осуществлять вклад в развитие общества, будучи «совой» осуществлять это намного проще.

5. Силы на уход за детьми

В то время, как «жаворонки» прекрасно справляются с тем, чтобы собрать детей в школу рано утром, «совы» незаменимы для ухода за детьми в вечернее время суток. Вечером у «сов» есть силы на общение с детьми, игры и совместное чтение с ними. Они прекрасно справятся с задачей уложить малышек спать.

6. Близость с подростками

Циркадные ритмы подростков устроены так, что желание спать у них появляется ближе к 23:00 и позже. Должно быть, Вы не знали, но подростки часто выжидают полночь специально — только тогда они могут раскрыть какую-то важную информацию. Изменить эти шаблоны поведения практически невозможно. Но «совы» за счет своего нежелания ложиться рано, могут обсуждать с подростками какие-то значимые вопросы тогда, когда те будут готовы это сделать.

7. Насыщенная социальная жизнь

Люди, ведущие ночной образ жизни, имеют большие физические и эмоциональные резервы для участия в вечерних дружеских посиделках. Для «сов» насладиться приятным ужином, пропустить по стаканчику и поболтать с друзьями после рабочего дня — вовсе не так утомительно. Сей факт расширяет круг знакомств и укрепляет дружбу.

8. Профессиональное общение без границ

Предположим, Вы оказались в деловой поездке. У «сов» большой запас энергии для общения с коллегами и клиентами, для участия в конференциях и встречах. Когда серьезные дела решены, Вы можете поближе познакомиться и пообщаться с коллегами по работе вечером в неформальной обстановке. Это может быть полезно как для развития собственного кругозора и деловых связей, так и для бизнеса в целом, так как эти связи могут пригодиться в будущем.

9. Время на физическую активность

Вечером самое время заняться спортом, особенно в теплое время года. Вы можете неторопливо отобедать, а вечерком, часов в 7:30 или 8, посвятить время тренировкам. Можно пройтись, побегать, покататься на велосипеде или посетить качалку. Утром, как правило, особо времени на тренировки нет. Но зато вечером «совы» могут вдоволь насладиться спортивными занятиями, ни на что не отвлекаясь.

10. Дух сотрудничества (в паре)

Для «сов», например, удивительным является факт: как можно трезво рассуждать в 6 утра! Зато для «жаворонков» это абсолютно нормально. Есть пары, которые не выдерживают разности биоритмов и разрушаются. Но есть и такие, кто, наоборот, поддерживают друг друга и неплохо приспособляются.

11. Время для приготовлений

Ночь — чудесное время, чтобы подготовить себя и свою семью к следующему дню. Вы можете сварить кашу на утро, собрать сумку

(или портфель для ребенка), помыть фрукты, подготовить заварочный чайник и т.д. Если Вы «сова», лучше всего подобные вещи сделать с вечера, потому что утром справиться с ними Вы точно не сможете.

12. Склонность к саморазвитию

Как бы Вы ни старались, но если Вы истинная «сова», заставить себя лечь раньше 10-11 вечера не получится. Зато у Вас имеется масса свободного времени, которую Вы можете упустить или использовать для собственного саморазвития.

13. Способность к стратегическому мышлению

Отдых в ночное время дает достаточно времени и пространства, чтобы глубоко задуматься обо всем, что происходит в Вашей жизни: будь то мечты, карьера, финансы. Темнота дарит спокойствие, которое может помочь хорошенько обдумать текущую ситуацию. Таким образом, «совы» могут мыслить стратегически: находить источники существующих проблем, закладывать основу для будущих возможностей, определять дальнейшие шаги, которые помогут реализовать все задуманное.

Тэги: [не](#) , [то](#) , [них](#) , [людей](#) , [вы](#) , [ни](#) , [зато](#) , [часов](#) , [большой](#) , [по-прежнему](#) , [первыми](#)
,
[рано](#)
,
[офис](#)
,
[наблюдается](#)