

Calcola il tuo cronotipo

Il cronotipo è un pattern biologico che influenza il tuo modo di affrontare le diverse ore della giornata.

È una caratteristica personale che indica se sei più attivo la mattina oppure nel pomeriggio, se la tua produttività aumenta svegliandoti presto oppure se sei più performante nelle ore serali.

Conoscere il proprio cronotipo è importante per poter pianificare al meglio le proprie attività, lavorative e non, durante la giornata.

Probabilmente hai già una qualche consapevolezza del tuo cronotipo ma per essere sicuro, puoi calcolarlo con questo semplice test.

Rispondi alle domande. Ma fallo pensando ai tuoi comportamenti naturali, quelli dei giorni liberi, ovvero quando non devi puntare una sveglia per qualche motivo.

1. A che ora vai a letto?
2. A che ora ti svegli?
3. Calcola l'orario che si trova a metà fra i due indicati sopra.

Ti faccio un esempio.

Se, in condizioni naturali (ovvero senza obblighi esterni dati da sveglie, orari di ufficio, ecc.), vai a letto alle 23.30 e ti svegli alle 7.30, il punto intermedio tra i due orari, ovvero il tuo "*mid-point sleep*" sono le 3.30 di notte.

Una volta calcolato il tuo "*mid-point sleep*" scopri il tuo cronotipo:

- *Mid-point sleep* tra mezzanotte (0.00) e le 3.30 del mattino - sei un mattiniero, una cosiddetta "allodola" (e fai parte del 14% della popolazione) - in questo caso, pianifica le tue attività più importanti e significative la mattina presto perché è proprio in questo momento che la tua produttività è al massimo;
- Se il tuo *mid-point sleep* si trova tra le 6 del mattino e mezzogiorno (12.00) allora ti trovi nella categoria diametralmente opposta: sei un "gufo" (insieme al 21% delle persone nel mondo) - per te sarà più semplice lavorare nella seconda metà della giornata, con un picco

di produttività a partire dal tardo pomeriggio. Se ti è possibile, fai in modo di organizzare la tua giornata di conseguenza, evitando lavori molto impegnativi come prima cosa al mattino e privilegiando per questi il pomeriggio;

- Infine, se il tuo *mid-point sleep* si trova tra le 3.30 e le 5.30 sei in ottima compagnia, con il 65% della popolazione mondiale. In questo caso, sperimenta e trova il tuo personale picco di produttività (che si troverà indicativamente intorno alla tarda mattinata).

So che non sempre è possibile organizzare al meglio le tue giornate in base al cronotipo, soprattutto se lavori in ufficio e devi sincronizzare il tuo ritmo con quello degli altri (colleghi, fornitori, capi) oppure se hai dei bambini, che hanno tempi tutti loro (e spesso diametralmente opposti ai tuoi!); ma la consapevolezza è alla base di tutto ed è quella da cui partire per trovare la tua personale organizzazione e aumentare il tuo livello di benessere.

Riconoscere il tuo cronotipo è un primo passo per acquisire nuove e più produttive abitudini.

Chiara Battaglioni
www.chiarabattaglioni.it