



АНТОН НЕФЕДОВ

ПРАВО БЫТЬ СОВОЙ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ
В МИРЕ ЖАВОРОНКОВ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.3
Н58

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Yevgen Kravchenko, Afishka / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Нефедов, Антон.

Н58 Право быть совой : инструкция по выживанию в мире жаворонков / Антон Нефедов. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. : ил.

ISBN 978-5-04-189017-9

В мире, где каждый день начинается с восходом солнца, для сов просто нет места... Хочешь хорошо учиться в школе? Вставай в 6 утра и жги! Хочешь получить высшее образование? Будь добр явиться на экзамен ни свет ни заря. Претендуешь на работу в приличной компании? Ну, вы поняли...

Но утверждение о том, что ранние подъемы могут сделать человека успешным, — на самом деле миф, и Антон Нефедов (@tony_na_drakone), игрокоуч и бизнес-психолог, его развенчивает. Он доказывает: сов среди успешных людей куда больше, чем жаворонков! Шопен, например, при создании своих произведений вдохновлялся сновидениями, а Уинстон Черчилль пользовался темнотой для проведения важных встреч. Поэтому вы тоже можете спать до обеда без угрызений совести и потери работы. А еще тусоваться в клубах и при этом оставаться внимательным партнером/родителем. И эта книга даст вам на это право.

УДК 159.92
ББК 88.3

© Нефедов А., текст, 2024
© Бортник В., иллюстрации в блоке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-189017-9

СОДЕРЖАНИЕ

Введение, или Миф об успешных жаворонках	7
Глава 1. ПРАВО ВЫБИРАТЬ	18
Глава 2. СПРАВКА О СОВОСТИ	30
Глава 3. ТРИУМФ ИДЕИ КОМФОРТА	48
Глава 4. СОВОДИАГНОСТИКА ПО ДИЛТСУ	74
Глава 5. РЕАЛЬНЫЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ	90
Глава 6. СПОСОБНОСТЬ ДОГОВАРИВАТЬСЯ	116
Глава 7. ВНИМАНИЕ К ДРУГИМ	132
Глава 8. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ — НА СЕБЯ	150
Глава 9. ИЩИТЕ РЕСУРС	174
Глава 10. ПРАВО НА КОМФОРТ	190
Глава 11. НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ИДЕАЛЬНО	204
Глава 12. ЕЩЕ РАЗ ДИЛТС	222
Заключение	234
Благодарности	238

Я посвящаю эту книгу каждому ребенку, который читал книжки по ночам под одеялом и ненавидел вставать в школу по утрам.

И спасибо моей любви за покупку домой прикроватной лампы: теперь я могу читать перед сном и знать, что меня понимают.

ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ МИФ ОБ УСПЕШНЫХ ЖАВОРОНКАХ

Я хлопнул дверью и вышел из отдела кадров, сжимая в руке трудовую книжку. Прощай, зарплата бизнес-тренера в 200 тыс. рублей. Пока, ежемесячный аванс и оплачиваемые отпуска. Дорогие неслучившиеся коллеги, тоже прощайте. В этой компании я проработал аж целую неделю, и вот наши пути разошлись. Причины были просты: в компании было принято собираться на планерки ежеутренне в восемь ровно, а я... Ну, в общем, не смог.

По дороге домой я, с одной стороны, ужасно злился на самого себя, мол, вот какого черта, мог бы работать нормально, жить как все люди, а с дру-

гой — в очередной раз ненавидел мир жаворонков, который всю мою жизнь пытался поправить мои представления о комфорте.

Хочешь хорошо учиться в школе? Вставай в шесть утра и давай, жги. Хочешь учиться в институте и иметь высшее образование? Снова ломай себя через колено и будь готов сдавать экзамены в девять утра. Хочешь работу в приличной компании? Ну, вы поняли. В сотый раз я думал о несправедливости мира жаворонков по отношению к нам, совам...

Эта история случилась со мной лет десять назад. Я был молод и любил задаваться странными вопросами. Например, такими: как это вообще произошло, что именно ночью мы спим, а днем работаем? И почему не наоборот? Ответ нашелся в исследованиях ученых и довольно быстро. Все дело в том, что в темноте мы не видим, а искусственных светильников у наших предков, разумеется, не было. И значит, любой ночной активист становился для племени источником риска. Ведь он мог привлечь внимание хищников или навредить себе и стать обузой. Неудивительно, что совам быстро объяснили: они — нежелательный элемент. А жаворонки — наоборот.

И вот, представляете, как повелось сколько-то тысяч лет назад, так мы с вами и продолжаем жить. Даром, что электричество давно уже изобрели и даже интернет нам домой провели, и на улицах расставили освещение, работающее в любое время суток. Но эволюция занимает гораздо больше, чем какие-то 100 лет, прошедшие с момента появления у нас лампочки. И поэтому мы до сих пор верим, что «все проспшишь и никогда-никогда не станешь успешным человеком». И да, еще же вот есть «Магия утра», так там прямо словами написано: если вставать каждый день в пять часов утра, то именно тогда ты станешь успешным человеком, и все успешные люди так делают.

С того неудачного сотрудничества прошло уже сколько-то лет, я работал на себя в комфортном графике и забыл о сложностях с режимом. Но тут с вопросом о том, «как выжить сове в мире жаворонков», ко мне пришел клиент. Кажется, это было лет шесть назад, когда мой клиент К. сказал дословно следующее:

— Антон, я точно знаю, чтобы быть успешным, мне нужно научиться рано вставать. Все успешные люди — жаворонки, они все встают в пять утра, пьют

пророщенный смузи, делают йогу и все такое. Ты можешь как-то помочь мне встроить это в свой день? Как мне измениться, чтобы стать успешным?

— А ты проверял? Точно все? Вдруг были успешные люди, работавшие по ночам, или вдруг они даже есть прямо сейчас вокруг тебя? — я задал ему свой любимый вопрос, который подстегивает нас искать другие решения, кроме очевидных. Знаете же старый трюк про «посчитай все синие машины, а теперь вспомни, сколько было красных»? Вот, именно это я и люблю делать со своими клиентами. Смещать их фокус внимания на те «машинки», которые они пока не заметили.

Отправив клиента, я решил и сам поискать ответ на свой вопрос. Тем более что когда-то он и мне самому не давал покоя. Сначала я открыл Google, а потом увлекся и стал читать письма, дневники и биографии известных людей, которые предпочитали работать по ночам. И обнаружил, что в длинном списке преуспевающих сов были Шопен и Флобер, Томас Эдисон, Уинстон Черчилль, Леонардо да Винчи и многие другие. Каждый из них работал затемно, и каждый находил для этого свои причины и получал от ночи свой ресурс. Если захотите

повторить мой путь, то начните с книги «Режим гения» — уверяю вас, получите массу удовольствия. А пока я читал, мой клиент тоже не терял времени даром и писал мне в мессенджер вот что:

— Ты знал, что Томас Эдисон засиживался за работой после полуночи, так как считал, что это самое продуктивное время? Он говорил, что именно работа по ночам позволяет ему мыслить более ясно и дает время, чтобы он мог сосредоточиться и не отвлекаться. Шутят, что именно по причине любви к работе ночью он и изобрел лампу накаливания. А Тулуз-Лотрек больше всего ценил ночь за открытые в Париже кабаре, танцевальные залы и вообще, как он говорил, за атмосферу романтики. Он писал, что если бы не ночные бары и кабаре, то не было бы ни его знаменитой рекламы, ни его как художника. Игру света и тени на картинах подсказали ему парижские рассветы, а не что-то иное.

Мне уже тоже было что ему ответить, и я сказал:

— А Томас Вулф работал по ночам, писал поздно вечером и часто спал днем. Иногда он писал до четырех или пяти утра. И Фрэнсис Бэкон проводил часы в своей мастерской, рисуя и совершенствуя

свои рисунки, далеко за полночь. А еще по ночам он читал и изучал философию.

Казалось, что мы открыли соревнование по эрудиции или играем в какую-то игру, но мы не могли перестать забрасывать друг друга фактами.

— Уинстон Черчилль! Не только гулял по ночам, но и работал над речами и писал книги. А во время Второй мировой пользовался темнотой для проведения встреч со своими генералами. На этих встречах они обсуждали стратегию и планировали операции.

— Шопен, Шопен! У него в спальне были рояль и клавикорд. Иногда он делал короткие перерывы, чтобы прогуляться или вздремнуть. Кстати, часто, по его словам, он создавал произведения, вдохновленные видениями, которые видел во сне.

— Уф-ф... Кажется, мы можем продолжать еще долго. Сов-то среди успешных людей оказалось куда больше, чем мы думали.

— И знаешь, что их объединяет? — решил резюмировать я для клиента. — Они выбрали это, поставив

под сомнение принятые правила игры. Что, если в самой этой возможности — поставить под сомнения принятые кем-то правила — и есть часть твоего рецепта успеха?

После этого разговора я стал одержим этой идеей. Продолжил собирать все больше и больше информации об успешности сов и задался целью опровергнуть идею «магии утра».

Любое время суток может стать магическим, если вы используете его с умом и двигаетесь к цели.

Но сначала стоит определиться со своими биоритмами.

Для того чтобы обосновать эту идею себе самому и получить право доносить ее до клиентов, я провел множество исследований. Встречался с врачами и психологами, летал на ретриты в Тай и переводил научные статьи из журналов США. Провел бесчисленное количество консультаций с разными специалистами от ученых-сомнологов до просто знакомых успешных сов.

Все это понадобилось мне, чтобы создать свой алгоритм взаимодействия со сном и дневной эффективностью. Чтобы признать свои ограничения и влюбиться в них. Чтобы увидеть свои невероятные возможности и отпраздновать их.

С тех пор я делился своими идеями с друзьями и клиентами, подсаживал на них подписчиков в Нельзязграмме и экспертов, с которыми работал, и, наконец, решил написать эту книгу.

В ней вы не получите рекомендаций вроде «вставай утром, молись и читай книги». О нет. В ней не будет рецептов правильного сна, сонника для достигаторов и мотивирующих пассажей о непременной йоге перед сном.

Но, подглядывая за моим путешествием-исследованием, вы точно соберете свой рецепт, который подходит именно вам. Которого, возможно, и не хватало, чтобы наконец-то разрешить себе быть совой в этом мире жаворонков. А еще поймете, почему мир жаворонков перестал быть единственным выбором из возможных и вы можете обойтись без его правил для достижения успеха. И наконец, найдете те техники для эмоций, разума и тела, которые на-

полнят вас энергией в нужный момент и позволят замедлиться и отдохнуть в другое время.

Вам можно жить так, как хотите вы. И работать всю ночь. И тусоваться в клубах. И растить детей. И влюбляться. И зарабатывать.

Все это вам уже сейчас можно. Как и быть собой. И быть совой.

Ну что, поехали?