






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 проспихь 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 неременной 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?